

*Il libro dei
rimedi erboristici
perduti*

*Il potere curativo
delle piante medicinali*



*Nicole Apelian, Ph.D.
& Claude Davis*

Il libro dei rimedi erboristici perduti

Nicole Apelian, Ph.D. & Claude Davis

Il libro dei rimedi erboristici perduti

*Il potere curativo
delle piante medicinali*

A cura di Nicole Apelian, Ph.D. e con copyright di Claude Davis

© Global Brother SRL, tutti i diritti riservati

Prima pubblicazione: 2021

Traduzione: 2024

Questo libro è protetto da copyright. Fatte salve le eccezioni di legge e le disposizioni dei relativi accordi di licenza collettiva, non è consentita la riproduzione di alcuna parte senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

Dedica (Nicole)

*In memoria di Xanama, Qgum e Du, il cui amore,
spirito gioioso e le cui radici di connessione vivono in tanti*

Dedica (Claude)

In memoria di mio nonno

Dichiarazione di non responsabilità

Questo libro è stato creato con l'intento di fornire informazioni circa le cure, i rimedi e le medicine naturali utilizzate dall'uomo in passato. Queste informazioni sono rese disponibili con la consapevolezza che l'editore, il curatore e gli autori non offrono alcuna consulenza legale o medica. In caso di malattia, si consiglia sempre di consultare il proprio medico curante o un altro specialista.

Questo libro non pretende di contenere e di fatto non contiene tutte le informazioni disponibili sul tema dei rimedi naturali.

Sebbene gli autori, il curatore e l'editore si siano impegnati a fondo per realizzare un'accurata e utile raccolta di piante e rimedi curativi, è possibile che vi siano errori tipografici e/o di contenuto.

Pertanto, questo libro non va utilizzato come guida medica.

Gli autori, il curatore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità nei confronti di persone o enti per quanto riguarda eventuali perdite di vite umane o lesioni, presunte o meno, avvenute direttamente o indirettamente in seguito all'utilizzo delle informazioni contenute in questo libro. È vostra responsabilità utilizzare una pozione, una tintura, un decotto o qualsiasi altra cosa contenuta in questo libro, consultando prima il vostro medico.

Le informazioni contenute nel libro non sono state esaminate, testate o approvate da alcun ente di controllo ufficiale o agenzia governativa.

Gli autori e l'editore di questo libro non forniscono garanzie di alcun tipo, espresse o implicite, sui risultati finali ottenuti applicando le informazioni contenute in questo libro. La realizzazione, l'uso e il consumo dei prodotti descritti avvengono a proprio rischio e pericolo.

Gli autori, il curatore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per l'uso improprio o l'errata identificazione di una pianta utilizzando i contenuti di questo libro, né per tutte le conseguenze che potrebbero derivarne per la vostra salute o per quella di altri.

Alcuni nomi e dettagli identificativi sono stati modificati per proteggere la privacy degli autori e di altre persone.

Leggendo oltre questo punto si accetta di essere vincolati da questa clausola di esclusione di responsabilità, oppure è possibile restituire questo libro entro il periodo previsto dalla garanzia per ottenere un rimborso completo.

Indice

Dichiarazione di non responsabilità	3	<i>Ocimum sanctum</i>	52
Indice	4	Borragine, <i>Borago officinalis</i>	54
Introduzione e presentazione degli autori	7	Calendula, <i>Calendula officinalis</i>	55
Nicole Apelian, Ph.D.	7	Camomilla comune, <i>Matricaria chamomilla</i> ...	57
Claude Davis	8	Cardiaca comune, <i>Leonurus cardiaca</i>	58
Ringraziamenti	8	Cardo da lanaioli, <i>Dipsacus sylvestris/</i> <i>fullonum</i>	60
Guida alla consultazione delle erbe medicinali	9	Cardo mariano, <i>Silybum marianum</i>	62
Come sfruttare il potere curativo delle piante ... 27		Carota selvatica, <i>Daucus carota</i>	64
Introduzione	27	Cavolo, <i>Brassica oleracea</i>	65
Come raccogliere le erbe	27	Centocchio comune, <i>Stellaria media</i>	66
Come essiccare le erbe	28	Cicoria comune, <i>Cichorium intybus</i>	67
Incapsulare le erbe in polvere	29	Consolida maggiore, <i>Symphytum officinale</i> ..	69
Infusi di erbe: Tecniche a freddo e a caldo ...	29	Echinacea, <i>Echinacea angustifolia</i> ed <i>E. purpurea</i>	71
I tè	30	Efedra, <i>Ephedra nevadensis</i>	72
Decotti	30	Enagra comune, <i>Oenothera biennis</i>	73
Infusi di olio	31	Enula campana, <i>Inula helenium</i>	75
La preparazione di unguenti	32	Erba cipollina, <i>Allium schoenoprasum</i>	76
Tinture/Estratti	33	Erba della febbre, <i>Eupatorium perfoliatum</i> ...	77
Estrazioni doppie	33	Erba sacra odorosa, <i>Hierochloe odorata o</i> <i>Anthoxanthum nitens</i>	79
Distillazione	34	Farinello comune, <i>Chenopodium album</i>	79
Sciropi medicinali	35	Fico d'India, <i>Opuntia ficus-indica</i>	81
Cataplasmi	35	Finocchio selvatico, <i>Foeniculum vulgare</i>	82
Come fare un cataplasma da campo	36	Geranio della Caroline, <i>Geranium</i> <i>carolinianum</i>	83
Come gestisco	37	Giusquiamo nero, <i>Hyoscyamus niger</i>	85
la sclerosi multipla	37	Gramigna comune, <i>Agropyron (Elymus)</i> <i>repens</i>	86
(Nicole Apelian)	37	Iperico, <i>Hypericum perforatum</i>	87
Piante da Cortile	39	Lattuga selvatica o scarola, <i>Lactuca</i> <i>canadensis</i> , <i>L. virosa</i> e <i>L. serriola</i>	88
Achillea millefoglie, <i>Achillea millefolium</i> ...	39	Lavanda officinale, <i>Lavandula angustifolia</i> ...	90
Aglio, <i>Allium sativum</i>	41	Levistico, <i>Levisticum officinale</i>	92
Agrimonia comune, <i>Agrimonia eupatoria</i> ...	42	Lino comune, <i>Linum usitatissimum</i>	93
Aloe Vera	43	Liquirizia, <i>Glycyrrhiza glabra</i>	94
Altea comune, <i>Althaea officinalis</i>	44	Luppolo, <i>Humulus lupulus</i>	96
Aneto, <i>Anethum graveolens</i>	46	Maggiorana, <i>Origanum majorana</i>	97
Anice menta, <i>Agastache foeniculum</i>	47	Malva comune, <i>Malva sylvestris</i>	98
Ashwagandha o Ginseng indiano, <i>Withania</i> <i>somnifera</i>	48	Margherita comune, <i>Leucanthemum vulgare</i> ..	99
Bardana maggiore, <i>Arctium lappa</i>	50	Melissa vera, <i>Melissa officinalis</i>	100
Basilico sacro, <i>Ocimum tenuiflorum/</i>		Menta piperita, <i>Mentha piperita</i>	102

Il libro dei rimedi erboristici perduti

Orecchio di agnello, <i>Stachys byzantina</i>	103	<i>canadensis</i>	154
Origano, <i>Origanum vulgare</i>	104	Balsamorhiza sagittata	155
Ortica comune, <i>Urtica dioica</i>	105	Bergamotto, <i>Monarda didyma</i>	156
Papavero della California, <i>Eschscholzia californica</i>	107	Camenèrio, <i>Chamaenerion</i> o <i>C. angustifolium</i> (<i>Epilobium angustifolium</i>)	157
Partenio, <i>Tanacetum parthenium</i>	108	Caulophyllum thalictroides	158
Piantaggine maggiore, <i>Plantago major</i>	109	Chimaphila umbellata	159
Poligono Persicaria, <i>Polygonum persicaria</i> o <i>Persicaria maculosa</i>	111	Dicentra, <i>Dicentra formosa</i>	160
Polmonaria, <i>Pulmonaria officinalis</i>	112	Equiseto dei campi, <i>Equisetum arvense</i>	162
Porro, <i>Allium porrum</i>	113	Erba Santa, <i>Eriodictyon californicum</i>	164
Portulaca, <i>Portulaca oleracea</i>	115	Falsa radice di unicorno, <i>Chamaelirium luteum</i>	165
Prunella, <i>Prunella vulgaris</i>	116	Falso sigillo di Salomone, <i>Maianthemum racemosum</i> (<i>Smilacina racemosa</i>)	166
Pulsatilla, <i>Anemone pulsatilla</i> e <i>A. occidentalis</i>	118	Farfara, <i>Petasites frigidus</i>	167
Rafano, <i>Armoracia rusticana</i>	119	Felce capelvenere, <i>Adiantum capillus-veneris</i> e <i>A. pedatum</i>	168
Romice acetosella, <i>Rumex acetosella</i>	120	Felce maschio, <i>Dryopteris filix-mas</i>	169
Romice cresspa, <i>Rumex crispus</i>	121	Fragola di bosco, <i>Fragaria vesca</i>	170
Rosmarino, <i>Rosmarinus officinalis</i>	123	Gelsomino della Carolina, <i>Gelsemium sempervirens</i>	171
Rudbeckia hirta.	124	Ginseng americano, <i>Panax quinquefolius</i>	172
Salvia comune, <i>Salvia officinalis</i>	125	Grano saraceno, <i>Fagopyrum esculentum</i>	173
Scutellaria, <i>Scutellaria lateriflora</i>	126	Idraste, <i>Hydrastis canadensis</i>	175
Senape bianca, <i>Sinapis alba</i>	127	Igname selvatico, <i>Dioscorea villosa</i>	176
Solidago, <i>Solidago</i> spp.	129	Impatiens capensis	177
Stramonio comune, <i>Datura stramonium</i>	131	Kiwicha o amaranto, <i>Amaranthus caudatus</i>	178
Tarassaco comune, <i>Taraxacum officinale</i>	132	Kudzu, <i>Pueraria lobata</i> , <i>P. thunbergiana</i>	179
Thalictrum occidentale.	134	Lampone rosso, <i>Rubus idaeus</i>	180
Timo comune, <i>Thymus vulgaris</i>	135	Licopodio officinale, <i>Lycopodium clavatum</i>	181
Timo limone, <i>Thymus citriodorus</i>	136	Lingua di cane vellutina, <i>Cynoglossum virginianum</i>	183
Topinambur, <i>Helianthus tuberosus</i>	137	Lobelia rossa, <i>Lobelia cardinalis</i>	184
Trifoglio pratense, <i>Trifolium pratense</i>	138	Mela di maggio, <i>Podophyllum peltatum</i>	184
Valeriana comune, <i>Valeriana officinalis</i>	139	Mitchella repens	186
Verbascio, <i>Verbascum thapsus</i>	140	Muschio spagnolo, <i>Tillandsia usneoides</i>	186
Verbena odorosa, <i>Aloysia triphylla</i>	142	Pedicolare, <i>Pedicularis racemosa</i>	187
Viola, <i>Viola</i> spp., incluse: <i>V. sororia</i> (viola comune) e <i>V. odorata</i> (viola dolce)	143	Radice di unicorno, <i>Aletris farinosa</i>	188
Zucca da vino, <i>Lagenaria siceraria</i>	145	Radice rossa, Tè del New Jersey, <i>Ceanothus americanus</i> e altre <i>Ceanothus</i> spp.	190
Foreste, Macchie e Boschi	146	Rodiola rosea, <i>Rhodiola rosea</i>	191
Actaea racemosa	146	Sanguinaria canadese, <i>Sanguinaria canadensis</i>	192
Angelica, <i>Angelica archangelica</i>	147	Sigillo di Salomone, <i>Polygonatum</i> spp.	193
Arnica, <i>Arnica cordifolia</i> e <i>A. montana</i>	149	Tè del Canada, <i>Gaultheria procumbens</i>	195
Artemisia comune, <i>Artemisia vulgaris</i> , e Western Artemisia, <i>A. ludoviciana</i>	150	Tossilagine, <i>Tussilago farfara</i>	196
Assenzio maggiore, <i>Artemisia absinthium</i>	152		
Attaccamani, <i>Galium aparine</i>	153		
Balsamo del cavallo, Richweed, <i>Collinsonia</i>			

Il libro dei rimedi erboristici perduti

Unghia di gatto, <i>Uncaria tomentosa</i>	197	Sambuco blu e nero, <i>Sambucus nigra</i> ssp. <i>caerulea</i> (blu) e <i>S. nigra</i> ssp. <i>canadensis</i> (nero)	245
Uva ursina, <i>Arctostaphylos uva ursi</i> o <i>Arbutus uva ursi</i>	198	Sambuco rosso, <i>Sambucus racemosa</i>	247
Veratro verde, <i>Veratrum viride</i>	200	Sassofrasso, <i>Sassafras albidum</i>	248
Zenzero selvatico, <i>Asarum caudatum</i>	201	Spino di Giuda, <i>Gleditsia triacanthos</i>	249
Alberi e Arbusti	203	Tiglio europeo, Tiglio comune, <i>Tilia europaea</i>	251
Abete balsamico, <i>Abies balsamea</i>	203	Uva dell'Oregon, <i>Mahonia</i> (<i>Berberis</i>) <i>aquifolium</i> e <i>M. nervosa</i>	252
Acerò da zucchero, <i>Acer saccharum</i>	205	Funghi e Licheni	254
Amamelide, <i>Hamamelis virginiana</i>	207	Coda di tacchino, <i>Trametes versicolor</i> o <i>Coriolus versicolor</i>	254
Aspen bianco, <i>Acronychia oblongifolia</i>	208	Fungo chaga, <i>Inonotus obliquus</i>	256
Albero del rafano, <i>Moringa oleifera</i>	209	Fungo reishi, <i>Ganoderma lucidum</i>	257
Betulla, <i>Betula</i> spp.	211	Lichene polmonario, <i>Lobaria pulmonaria</i>	259
Biancospino, <i>Crataegus monogyna</i>	212	Lichene usnea, <i>Usnea</i>	261
Cedro rosso occidentale, <i>Thuja plicata</i>	214	Testa di scimmia, <i>Hericium erinaceus</i>	263
Chaparral, <i>Larrea tridentata</i>	216	Piante amanti dell'acqua	265
Ciliegio della Virginia, <i>Prunus virginiana</i>	217	Cocoplum, <i>Chrysobalanus icaco</i>	265
Corniolo da fiore, <i>Cornus florida</i>	218	Crescione d'acqua, <i>Nasturtium officinale</i>	266
Emeptro nero, <i>Empetrum nigrum</i>	218	Lenticchia d'acqua, <i>Lemna minor</i>	267
Frangula, <i>Rhamnus</i> o <i>Frangula purshiana</i>	219	Lysichiton americano, <i>Lysichiton americanus</i>	268
Frassino, <i>Fraxinus americana</i> o <i>Fraxinus excelsior</i>	221	Piantaggine d'acqua, <i>Alisma subcordatum</i>	270
Gaultheria, <i>Gaultheria shallon</i>	222	Stiancia, <i>Typha</i> spp.	271
Gelso rosso, <i>Morus rubus</i>	223	Rimedi Casalinghi	273
Ginepro, <i>Juniperus</i> spp.	224	Acido borico	273
Ippocastano, <i>Aesculus hippocastanum</i>	225	Candeggina	274
Mirtillo nero, <i>Vaccinium myrtillus</i>	226	Cannella	274
Mini Kiwi, <i>Actinidia arguta</i>	227	Carbone attivo	275
Mirtillo rosso americano, <i>Vaccinium macrocarpon</i>	228	Curcuma	276
Mirto di cera, <i>Myrica caroliniensis</i> e <i>M. cerifera</i>	230	Listerine	277
Noce nero orientale, <i>Juglans nigra</i>	231	Miele grezzo	277
Olmaria, <i>Filipendula ulmaria</i>	233	Pepe di cayenna	278
Olmo rosso, <i>Ulmus rubra</i>	234	Permanganato di potassio	280
Ontano nero, <i>Alnus glutinosa</i>	235	Sali di Epsom	281
Palma nana americana, <i>Serenoa repens</i>	236	Terra diatomacea	281
Pioppo, <i>Populus trichocarpa</i> e <i>P. deltoides</i>	238	Apéndice	282
Pioppo balsamico, <i>Populus balsamifera</i>	240		
Pino strobo, <i>Pinus strobus</i>	241		
Rosa selvatica, <i>Rosa</i> spp.	242		
Salice bianco, <i>Salix alba</i>	244		
Salvia bianca, <i>Salvia apiana</i>	245		

Introduzione e presentazione degli autori

Ci auguriamo che questo libro diventi il vostro riferimento preferito e che vi serva come punto di partenza nel vostro percorso di benessere. Questo libro è una guida generale ai trattamenti erboristici praticati dalla dottoressa Nicole Apelian e da Claude Davis. Invitiamo tutti a rivolgersi a un medico quando necessario e a evitare l'autodiagnosi.



Nicole Apelian, Ph.D.

La dottoressa Nicole Apelian è un'erborista, una madre, un'istruttrice di tecniche di sopravvivenza, un'antropologa e una biologa. Si è laureata in Biologia alla McGill University in Canada e ha conseguito un Master in Ecologia presso l'Università dell'Oregon. Ha conseguito il dottorato presso il Prescott College mentre lavorava come antropologa ed etnobotanica in Botswana. È anche autrice di "A Reference Guide to Surviving Nature: Outdoor Preparation and Remedies".

Ha trascorso anni vivendo nella natura con i San Boscimani del deserto del Kalahari, uno degli ultimi popoli indigeni che vivono ancora come cacciatori-raccoglitori. Lo sviluppo di forti relazioni all'interno della tribù ha aiutato Nicole ad apprendere molti dei rimedi e delle abilità che pratica e insegna oggi.

Una diagnosi inaspettata di sclerosi multipla nel 2000 ha portato Nicole ad applicare le sue capacità di ricerca al proprio benessere personale. Si è concentrata su una strategia di vita sana, che comprendeva la connessione con la natura profonda e le pratiche di gratitudine. Grazie a cambiamenti nel suo stile di vita, al riconoscimento di profondi legami mente-corpo e all'elaborazione e all'utilizzo dei propri rimedi, Nicole è passata da essere costretta a letto a essere pienamente viva e da sopravvivere a prosperare.

È convinta che ci siano molte altre persone che soffrono e che hanno bisogno di trovare il proprio rimedio. Questa è diventata la missione della sua vita e la ragione principale per cui ha scritto questo libro. In esso ha riversato oltre 28 anni di conoscenza delle piante e le sue esperienze dirette di preparazione di cataplasmi, tinture, decotti, salse, oli infusi e altri rimedi a base di erbe.

Ha aiutato migliaia di persone a curarsi in modo naturale seguendo i suoi consigli di benessere olistico e utilizzando rimedi erboristici.

Nel 2015 è stata tra le prime donne selezionate per il programma televisivo di successo di History Channel "Alone". Nonostante la sua diagnosi di sclerosi multipla, è riuscita a sopravvivere in solitaria per 57 giorni di fila in un'area remota dell'Isola di Vancouver con poco più del suo coltello da caccia e dei cibi e delle medicine selvatiche che ha trovato sul posto.

Tra le molte erbe che usava per il cibo e per i rimedi, l'usnea e l'achillea le hanno permesso di guarire completamente una brutta ferita che si era procurata sventrando un pesce.

La conoscenza della dottoressa Nicole Apelian è stata fondamentale per questo libro. Molte delle piante, dei licheni e dei funghi che troverete nel libro sono quelli che lei ha usato con ottimi risultati. I rimedi che troverete in questo libro non sono assolutamente esaustivi. Ma l'autrice ha selezionato alcuni dei migliori per le persone che vogliono curarsi in modo naturale con ciò che possono coltivare e raccogliere nel luogo in cui vivono.

Questi rimedi sono solo una parte della filosofia olistica dell'autosufficienza, della connessione della mente con il corpo e del corpo con la natura.



Per saperne di più su Nicole, visitate il sito www.nicoleapelian.com.

Claude Davis

Claude Davis è un esperto di storia del selvaggio West e redattore capo di askaprepper.com. Il suo obiettivo principale è salvaguardare le abilità di sopravvivenza dei nostri nonni. È anche l'autore del libro bestseller "The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills".

Mentre la maggior parte delle persone tende a essere ossessionata da tutto ciò che è "nuovo" – dalla tecnologia, dagli smartphone, dai social media e dalle auto che si guidano da sole – lui è sempre stato incuriosito da quella che secondo lui era un'America più felice, più saggia e più sana: un Paese di persone più indipendenti, che si assumevano la responsabilità di sé stesse, che erano orgogliose di essere americane e che sognavano di costruire un mondo migliore.

Ritiene che il progresso ci abbia portato tante cose buone, ma per molti versi le cose erano meglio un tempo. Siamo più intelligenti, ma non più saggi. Possediamo più cose, ma non ne abbiamo davvero bisogno. Viviamo più a lungo, ma non siamo più sani.

Il consumismo ha raggiunto proporzioni epiche e le persone provano dispiacere se non posseggono l'ultimo aggeggio.

La verità è che non siamo mai stati così disconnessi dalla vita, dal mondo, dalla terra, dalle piante e dalla nostra stessa anima.

L'obiettivo di Claude con *L'antico manuale dei rimedi erboristici* è quello di preservare i rimedi più potenti che abbiamo perso nella storia e di separare le vere cure da quelle fasulle che non hanno alcun effetto.

Ringraziamenti

Nicole:

Vorrei innanzitutto ringraziare tutti i miei mentori in giro per il mondo. Mi hanno insegnato bene, mi hanno aperto gli occhi sui poteri curativi che ci circondano e hanno condiviso liberamente le loro conoscenze e la loro saggezza. Spero di aver reso loro giustizia in queste pagine, mentre trasmetto tutto ciò che mi hanno insegnato, soprattutto per le generazioni future.

Un enorme ringraziamento va alla mia comunità San nel Kalahari e al modo in cui considerano la loro terra come un negozio di alimentari e una farmacia. Mi hanno dato nuovi occhi per vedere il nostro territorio qui in Nord America. Ringrazio i miei figli, Colton e Quinn, che, soprattutto quando ho trascorso lunghe ore a scrivere, hanno capito la profonda necessità di far nascere questo libro. Un enorme ringraziamento al mio coautore Claude Davis e ad Anne-Marie per le sue eccellenti capacità di formattazione, la supervisione e il duro lavoro.

Un grande debito di gratitudine va anche ai moderni ricercatori di tutto il mondo che stanno facendo il lavoro importantissimo di portare finalmente alla luce le prove scientifiche della reale efficacia di questi rimedi erboristici. Altrettanto fondamentali poi sono i cantastorie. Senza di loro queste tradizioni orali e questi rimedi sarebbero andati perduti. La mia speranza è che questo libro contribuisca a mantenere vivi questi rimedi e che sempre più persone si rendano conto del potere della connessione con la natura, della fitoterapia e della saggezza tradizionale.

Naturalmente, la mia più grande gratitudine va alle piante, ai licheni e ai funghi che ci aiutano a crescere e a guarire. Senza di loro, oggi non sarei qui a camminare in mezzo a voi.

Guida alla consultazione delle erbe medicinali

Cancro

- ❖ **Cancro della pelle:** Cardo mariano (62-64), Cavolo (65-66), Chaga (256-257), Coda di tacchino (254-256), Frassino (221), Mela di maggio (184-185), Romice acetosella (120-121), Sanguinaria canadese (192-193), Testa di scimmia (263-264), Trifoglio rosso (138-139)
- ❖ **Prevenzione e cura del cancro:** Abete balsamico (203-205), Ashwagandha (48-49), Assenzio maggiore (152-153), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Basilico sacro (52-53), Betulla (211-212), Calendula (55-57), Cardo mariano (62-64), Cavolo (65-66), Chaga (256-257), Ciliegio della Virginia (217), Coda di tacchino (254-256), Consolida maggiore (69-70), Curcuma (276-277), Dicentra (160-161), Enula campana (75-76), Frangula (219-220), Lino comune (93-94), Liquirizia (94-96), Mela di maggio (184-185), Melissa vera (100-101), Mini kiwi (227-228), Mirtillo nero (226-227), Mirtillo rosso (228-229), Ontano nero (235-236), Origano (104-105), Porro (113-114), Portulaca (115-116), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Sambuco blu e nero (245-247), Senape bianca (127-128), Spino di Giuda (249-251), Stiancia (271-272), Tarassaco (132-134), Testa di scimmia (263-264), Unghia di gatto (197-198), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Tumori:** Attaccamani (153-154), Cavolo (65-66), Chaga (256-257), Mirtillo rosso (228-229), Origano (104-105), Coda di tacchino (254-256), Prunella (116-117), Radice rossa (190-191), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Verbasco (140-142)

Capelli

- ❖ **Perdita di capelli:** Enagra comune (73-74), Equiseto dei campi (162-163), Rosmarino (123-124), Salice bianco (244-245), Salvia comune (125-126), Palma nana americana (236-237)
- ❖ **Pidocchi:** Lavanda (90-91), Listerine (277), Sassafrasso (248-249), Thalictrum occidentale (134-135), Timo comune (135-136)

Cuore e sistema circolatorio

- ❖ **Anemia:** Bardana maggiore (50-51), Farinello comune (79-81), Mini kiwi (227-228), Ortica (105-107), Porro (113-114), Tarassaco (132-134)
- ❖ **Angina:** Anice menta (47-48), Biancospino (212-214)
- ❖ **Attacco cardiaco:** Biancospino (212-214), Cocoplum (265-266), Curcuma (276-277), Erba cipollina (76-77), Mini kiwi (227-228), Mirtillo nero (226-227), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Testa di scimmia (281-284)
- ❖ **Battito cardiac irregolare:** Biancospino (212-214), Reishi (257-259), Tiglio europeo (251-252)
- ❖ **Circolazione, Aumento/Vasodilatatore:** Aglio (41-42), Angelica (147-148), Bardana maggiore (50-51), Cactus di fico d'india (81-82), Curcuma (276-277), Erba della febbre (77-78), Farfara (167), Kudzu (179-180), Ortica (105-107), Pepe di cayenna (278-280), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Trifoglio rosso (138-139)
- ❖ **Coagulante:** Achillea (39-40), Agrimonia (42-43), Pepe di cayenna (278-280), Polmonaria comune (112-113), Stiancia (271-272)
- ❖ **Coagulazione:** Achillea (39-40), Agrimonia (42-43), Artemisia (150-151), Kiwicha (178-179), Kudzu (179-180), Mini kiwi (227-228), Mirtillo nero (226-227), Mirtillo rosso (228-229), Orecchio di agnello (103-104), Pepe di cayenna (278-280), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Radice rossa (190-191), Palma nana americana (236-237), Stiancia (271-272), Testa di scimmia (263-264), Trifoglio rosso (138-139), Usnea (261-262)
- ❖ **Colesterolo elevato:** Aglio (41-42), Biancospino (212-214), Cactus di fico d'india (81-82), Cannella (274-275), Cardo mariano (62-64), Coda di tacchino (254-256), Cocoplum (265-266), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Frangula (219-220), Gelso rosso (223-224), Kiwicha (178-179), Lino comune (93-94), Miele grezzo (277-278), Mini kiwi (227-228), Mirtillo rosso (228-229), Muschio spagnolo (186-187), Noce nero (221-232), Piantaggine d'acqua (270), Porro (113-114), Portulaca (115-116), Reishi (257-259), Tarassaco (132-134), Terra diatomacea (281), Tiglio europeo

- (251-252), Trifoglio rosso (138-139), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Diluente del sangue:** Curcuma (276-277), Erba sacra odorosa (79), Trifoglio rosso (138-139), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Flebite:** Arnica (149-150)
 - ❖ **Frequenza del polso, abbassamento:** Valeriana (139-140), Veratro (200)
 - ❖ **Insufficienza cardiaca:** Ortica (105-107)
 - ❖ **Insufficienza venosa cronica:** Gaultheria (222-223), Ippocastano (225-226)
 - ❖ **Ischemia miocardica:** Kudzu (179-180)
 - ❖ **Malattie cardiache:** Acero da zucchero (205-206), Biancospino (212-214), Cactus di fico d'india (81-82), Cannella (274-275), Cardo mariano (62-64), Erba cipollina (76-77), Gelso rosso (223-224), Ginepro (224-225), Luppolo (96-97), Mirtillo rosso (228-229), Noce nero (221-232), Persicaria (111-112), Porro (113-114), Sali di Epsom (281), Testa di scimmia (263-264), Trifoglio rosso (138-139), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Pressione sanguigna alta:** Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Artemisia (150-151), Biancospino (212-214), Borrachine (54-55), Coda di tacchino (254-256), Curcuma (276-277), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Grano saraceno (173-174), Iperico (87-88), Kudzu (179-180), Lampone rosso (180-181), Lavanda (90-91), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Miele grezzo (277-278), Mini kiwi (227-228), Noce nero (221-232), Persicaria (111-112), Piantaggine d'acqua (270), Porro (113-114), Radice rossa (190-191), Terra diatomacea (281), Tiglio europeo (251-252), Unghia di gatto (197-198), Valeriana (139-140), Veratro (172-173)
 - ❖ **Pressione sanguigna bassa:** Caulophyllum thalictroides (158-159), Curcuma (276-277), Idraste (175-176), Rosmarino (123-124), Solidago (129-130)
 - ❖ **Purificazione del sangue:** Achillea (39-40), Centocchio comune (66-67), Partenio (78-79), Thalictrum occidentale (134-135)
 - ❖ **Sangue dal naso:** Achillea (39-40), Kiwicha (178-179), Ortica (105-107)
 - ❖ **Tonico, cuore:** Acero da zucchero (205-206), Efedra (72-73), Orecchio di agnello (103-104), Pepe di cayenna (278-280), Sigillo di Salomone (193-195), Zenzero selvatico (201-202), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Vasculite:** Reishi (257-259)
 - ❖ **Vasodilatatore:** Vedere la sezione dedicate al miglioramento della circolazione
 - ❖ **Vene varicose:** Balsamo del cavallo (154-155), Centocchio comune (66-67), Felce capelvenere (168), Ippocastano (225-226), Mirtillo nero (226-227), Violette selvatiche (143-144)
- ## Fegato, cistifellea, milza
- ❖ **Calcoli biliari:** Cardo mariano (62-64), Carota selvatica (64-65), Chimaphila umbrellata (159-160), Felce capelvenere (168), Frangula (219-220), Tarassaco (132-134)
 - ❖ **Danni al fegato:** Cardo mariano (62-64), Enagra comune (73-74), Tarassaco (132-134)
 - ❖ **Disintossicazione del fegato:** Artemisia (150-151), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Cardo mariano (62-64), Chimaphila umbrellata (159-160), Ciliegio della Virginia (217), Iperico (87-88), Luppolo (96-97), Melissa vera (100-101), Orecchio di agnello (103-104), Ortica (105-107), Prunella (116-117), Romice crespata (121-122), Rosa selvatica (242-244), Tarassaco (132-134), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Epatite B:** Geranio della Caroline (83-84), Piantaggine d'acqua (270), Prunella (116-117), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Epatite C:** Chaga (256-257), Liquirizia (94-96), Prunella (116-117)
 - ❖ **Fegato grasso:** Cardo mariano (62-64), Ciliegio della Virginia (217), Cicoria (67-69), Piantaggine d'acqua (270), Tarassaco (132-134), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Fegato torpido:** Agrimonia (42-43)
 - ❖ **Itterizia:** Aglio (41-42), Cardo da lanaioli (60-62), Cicoria (67-69), Gramigna comune (86), Lenticchia d'acqua (267-268), Frassino (221), Luppolo (96-97), Prunella (116-117), Tarassaco (132-134)
 - ❖ **Malattie della cistifellea:** Agrimonia (42-43), Calendula (55-57), Frangula (219-220), Cicoria (67-69), Gramigna comune (86), Rosa selvatica (242-244), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Problemi al fegato:** Chimaphila umbrellata (159-160), Cicoria (67-69), Enagra comune (73-74), Menta piperita (102-103), Piantaggine d'acqua (270), Prunella (116-117), Tarassaco (132-134)
 - ❖ **Stimolazione della cistifellea, fegato e milza:** Frangula (219-220), Cicoria (67-69), Romice crespata (121-122), Ortica (105-107), Reishi (257-259), Tarassaco (132-134), Uva dell'Oregon (252-253)

Ghiandole

- ❖ **Funzione tiroidea:** Melissa vera (100-101), Rodiola rosea (191-192)
- ❖ **Ghiandola endocrina:** Cardo mariano (62-64), Muschio spagnolo (198-199)
- ❖ **Milza ingrossata:** Ortica (105-107), Rodiola rosea (191-192)
- ❖ **Stanchezza surrenale:** Chaga (256-257), Ginseng americano (172-173), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192)

Malattie e problemi dell'infanzia

- ❖ **Coliche:** Aneto (46), Camomilla (57-58), Carota selvatica (64-65), Farinello comune (79-81), Finocchio (82-83), Gaultheria (222-223), Ignome selvatico (176-177), Lattuga selvatica (88-89), Melissa vera (100-101), Olmo rosso (234-235), Partenio (78-79), Prunella (116-117), Radice di unicorno (165), Tè del Canada (195-196),
- ❖ **Cura del bambino:** Stiancia (271-272)
- ❖ **Dolore da dentizione:** Altea comune (44-45), Malva (98-99), Stiancia (271-272)
- ❖ **Pipì a letto:** Iperico (87-88), Papavero della California (107-108)
- ❖ **Roncopia:** Altea comune (44-45), Margherita comune (99-100), Origano (104-105), Sanguinaria canadese (192-193)

Malattie infettive

- ❖ **Anti-fungino:** Vedi la sezione dedicate alle infezioni di funghi
- ❖ **Anti-virali:** Albero del rafano (209-210), Anice menta (47-48), Calendula (55-57), Cedro rosso occidentale (214-216), Chaga (256-257), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Felce maschio (169), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Liquirizia (94-96), Melissa vera (100-101), Menta piperita (102-103), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Porro (113-114), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Rosa selvatica (242-244), Sambuco blu e nero (245-247), Sassafrasso (248-249), Timo comune (135-136), Timo limone (136-137), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Bacilli:** Artemisia (150-151), Cicoria (67-69), Lenticchia d'acqua (267-268), Reishi (257-259)
- ❖ **Citrobacter:** Lenticchia d'acqua (267-268)
- ❖ **Difterite:** Sanguinaria canadese (192-193), Lobelia

(184)

- ❖ **E. coli:** Artemisia (150-151), Assenzio maggiore (152-153), Frangula (219-220), Cicoria (67-69), Ginepro (224-225), Reishi (257-259), Usnea (261-262)
- ❖ **Febbre dengue/Febbre da rottura delle ossa:** Erba della febbre (77-78), Unghia di gatto (197-198)
- ❖ **Febbre gialla:** Erba della febbre (77-78)
- ❖ **Fuoco di Sant'Antonio:** Amamelide (266-267), Centocchio comune (66-67), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Iperico (87-88), Melissa vera (100-101), Origano (104-105)
- ❖ **Gonorrea:** Abete balsamico (203-205), Chimaphila umbrellata (159-160), Gramigna comune (86), Falsa radice di unicorno (165), Ginepro (224-225) Efedra (72-73), Palma nana americana (236-237) , Uva ursina (198-199)
- ❖ **Haemophilus influenzae:** Mirtillo rosso (228-229)
- ❖ **Helicobacter pylori:** Frangula (219-220), Mirtillo rosso (228-229), Testa di scimmia (263-264)
- ❖ **Herpes:** Anice menta (47-48), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Centocchio comune (66-67), Chaga (256-257), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Iperico (87-88), Melissa vera (100-101), Miele grezzo (277-278), Noce nero (221-232), Olmo rosso (234-235), Prunella (116-117), Radice rossa (190-191), Reishi (257-259), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **HPV:** Coda di tacchino (254-256), Noce nero (221-232), Reishi (257-259), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262)
- ❖ **Infezioni fungine:** Achillea (39-40), Acido borico (273), Aglio (41-42), Albero del rafano (209-210), Angelica (147-148), Anice menta (47-48), Artemisia (150-151), Assenzio maggiore (152-153), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Cannella (274-275), Cardo da lanaioli (60-62), Cedro rosso occidentale (214-216), Cicoria (67-69), Echinacea (71-72), Emeptro nero (218-219), Equiseto dei campi (162-163), Impatiens capensis (177-178), Erba cipollina (76-77), Ginepro (224-225), Idraste (175-176), Lenticchia d'acqua (267-268), Licopodio officinale (181-182), Listerine (277) , Melissa vera (100-101), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Permanganato di potassio (280), Persicaria (111-112), Porro (113-114), Portulaca (115-116), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Senape bianca (127-128), Solidago (129-130), Stiancia (271-272),

Il libro dei rimedi erboristici perduti

- Timo limone (136-137), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Infezioni (virali, batteriche e parassitarie):** Acido borico (273), Aglio (41-42), Cedro rosso occidentale (214-216), Coda di tacchino (254-256), Consolida maggiore (69-70), Echinacea (71-72), Erba della febbre (77-78), Idraste (175-176), Kiwicha (178-179), Lenticchia d'acqua (267-268), Mirtillo rosso (228-229), Noce nero (221-232), Permanganato di potassio (280), Porro (113-114), Prunella (116-117), Rafano (119-120), Romice acetosella (120-121), Rosa selvatica (242-244), Senape bianca (127-128), Stiancia (271-272), Timo limone (136-137), Usnea (261-262), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Influenza H1N1/suina:** Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Laringite:** Efedra (72-73), Finocchio (82-83), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Solidago (129-130), Tossilagine (196-197), Verbasco (140-142)
 - ❖ **Mal di gola:** Abete balsamico (203-205), Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Kiwicha (178-179), Angelica (147-148), Arnica (149-150), Attaccamani (153-154), Balsamo del cavallo (154-155), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Bergamotto (156-157), Borragine (54-55), Camenèrio (157-158), Consolida maggiore (69-70), Geranio della Caroline (83-84), Equiseto dei campi (162-163), Erba sacra odorosa (79), Falsa radice di unicorno (165), Falso sigillo di Salomone (166), Felce capelvenere (168), Finocchio (82-83), Fragola di bosco (170), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Lino comune (93-94), Liquirizia (94-96), Mirto di cera (230-231), Noce nero (221-232), Olmo rosso (234-235), Orecchio di agnello (103-104), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Pioppo (238-239), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Radice rossa (190-191), Salice bianco (244-245), Senape bianca (127-128), Spino di Giuda (249-251), Tiglio europeo (251-252), Timo comune (135-136), Tè del Canada (195-196), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Malaria:** Assenzio maggiore (152-153), Biancospino (212-214), Cicoria (67-69), Coda di tacchino (254-256), Corniolo da fiore (218), Erba della febbre (77-78), Licopodio officinale (181-182)
 - ❖ **Malattia di Lyme:** Aglio (41-42), Assenzio maggiore (152-153), Cardo da lanaioli (60-62), Reishi (257-259), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Malattie veneree:** Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Efedra (72-73), Erba sacra odorosa (79), Falsa radice di unicorno (165), Lino comune (65-66)
 - ❖ **Mono/Mononucleosi:** Aglio (41-42), Artemisia (150-151), Radice rossa (190-191), Reishi (257-259), Usnea (261-262)
 - ❖ **Morbillo:** Achillea (39-40), Attaccamani (153-154), Kudzu (179-180), Spino di Giuda (249-251)
 - ❖ **MRSA:** Orecchio di agnello (103-104), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Neisseria:** Lenticchia d'acqua (267-268)
 - ❖ **Orecchioni:** Felce maschio (169)
 - ❖ **Parassiti e vermi:** Aglio (41-42), Assenzio maggiore (152-153), Biancospino (212-214), Chaparral (216-217), Cicoria (67-69), Felce maschio (169), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Partenio (78-79), Pepe di cayenna (278-280), Pino strobo (241-242), Romice acetosella (120-121), Rudbeckia hirta (124-125), Terra diatomacea (281), Timo comune (135-136), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Prevenzione del colera:** Permanganato di potassio (280)
 - ❖ **Pseudomonas:** Artemisia (150-151), Cicoria (67-69), Rosmarino (123-124)
 - ❖ **Raffreddori e influenze:** Achillea (39-40), Aglio (41-42), Amamelide (207-208), Angelica (147-148), Anice menta (47-48), Bergamotto (156-157), Chaga (256-257), Ciliegio della Virginia (217), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Emepetro nero (218-219), Erba sacra odorosa (79), Erba della febbre (77-78), Erba santa (164), Farinello comune (79-81), Felce maschio (169), Ginseng americano (172-173), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Licopodio officinale (181-182), Lino comune (93-94), Liquirizia (94-96), Malva (98-99), Mirtillo rosso (228-229), Mirto di cera (230-231), Olmaria (233-234), Partenio (78-79), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine d'acqua (270), Pino strobo (241-242), Pioppo balsamico (240), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Rosa selvatica (242-244), Rudbeckia hirta (124-125), Salvia bianca (245), Sambuco blu e nero (245-247), Sambuco rosso (247), Sanguinaria canadese (192-193), Sassafrasso (248-249), Solidago (129-130), Spino di Giuda (249-251), Tiglio europeo (251-252), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Roseola:** Centocchio comune (66-67)
 - ❖ **Salmonella:** Assenzio maggiore (152-153), Cicoria (67-69), Lichene polmonario (259-260), Reishi (257-259)

- ❖ **Sifilide:** Efedra (72-73), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Sistema linfatico:** Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Crescione d'acqua (266-267), Radice rossa (190-191), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Strep/Streptococco:** Artemisia (150-151), Lenticchia d'acqua (267-268), Malva (98-99), Reishi (257-259), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Tetano:** Centocchio comune (66-67), Lobelia (184)
- ❖ **Tifo:** Erba della febbre (77-78)
- ❖ **Tonsillite:** Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Lavanda (90-91), Lobelia (184), Radice rossa (190-191)
- ❖ **Vaiolo:** Spino di Giuda (249-251)
- ❖ **Varicella:** Attaccamani (153-154), Calendula (55-57), Chaparral (216-217), Licopodio officinale (181-182)
- ❖ **Virus dell'immunodeficienza umana (HIV):** Cannella (274-275), Coda di tacchino (254-256), Liquirizia (94-96), Noce nero (221-232), Prunella (116-117), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Virus di Epstein Barr:** Aglio (41-42), Echinacea (71-72), Coda di tacchino (254-256), Iperico (87-88), Melissa vera (100-101), Origano (104-105), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262)
- ❖ **Zika:** Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Artrite:** Albero del rafano (209-210), Arnica (149-150), Borragine (54-55), Cactus di fico d'india (81-82), Cardo da lanaioli (60-62), Cavolo (65-66), Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Chimaphila umbrellata (159-160), Gramigna comune (86), Crescione d'acqua (266-267), Curcuma (276-277), Enagra comune (73-74), Falso sigillo di Salomone (166), Farinello comune (79-81), Fragola di bosco (170), Gelsomino della Carolina (171), Giusquiamo nero (85), Iperico (87-88), Lysichiton americano (268-269), Menta piperita (102-103), Mirto di cera (230-231), Mitchella repens (186), Muschio spagnolo (198-199), Olmaria (233-234), Olmo rosso (234-235), Ortica (105-107), Pepe di cayenna (278-280), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Persicaria (111-112), Porro (113-114), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Sassafrasso (248-249), Senape bianca (127-128), Sigillo di Salomone (193-195), Solidago (129-130), Tarassaco (132-134), Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Bursite:** Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Dolore alle articolazioni:** Albero del rafano (209-210), Angelica (147-148), Arnica (149-150), Ashwagandha (48-49), Cactus di fico d'india (81-82), Cavolo (65-66), Cedro rosso occidentale (214-216), Consolida maggiore (69-70), Dicentra (160-161), Fragola di bosco (170), Lenticchia d'acqua (267-268), Levistico (92-93), Lysichiton americano (268-269), Menta piperita (102-103), Olmaria (233-234), Olmo rosso (234-235), Pepe di cayenna (278-280), Pino strobo (241-242), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Radice di unicorno (165), Salice bianco (244-245), Sassafrasso (248-249), Senape bianca (127-128), Sigillo di Salomone (193-195), Solidago (129-130), Verbena odorosa (142-143), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Dolori muscolari:** Abete balsamico (203-205), Amamelide (207-208), Anice menta (47-48), Arnica (149-150), Cactus di fico d'india (81-82), Camomilla (57-58), Chimaphila umbrellata (159-160), Corniolo da fiore (218), Frassino (212), Gelsomino della Carolina (171), Giusquiamo nero (85), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Lenticchia d'acqua (267-268), Lysichiton americano (268-269), Maggiorana (97-98), Ortica (105-107), Radice di unicorno (165), Sigillo di Salomone (193-195), Tè del Canada (195-196), Veratro (172-173)
- ❖ **Spasmi muscolari:** Aneto (46), Artemisia (150-151), Balsamo del cavallo (154-155), Mirto di cera (230-231), Calendula (55-57), Camomilla (57-58), Farfara (167), Gramigna comune (86), Dicentra (160-161), Erba santa (164), Ginseng americano (172-

Muscoli, articolazioni e tendini

- ❖ **Artrite reumatoide e reumatismi:** Aspen bianco (208-209), Arnica (149-150), Ashwagandha (48-49), Bardana maggiore (50-51), Betulla (211-212), Cactus di fico d'india (81-82), Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Gramigna comune (86), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Erba santa (164), Fragola di bosco (170), Gelsomino della Carolina (171), Giusquiamo nero (85), Igname selvatico (176-177), Iperico (87-88), Licopodio officinale (181-182), Menta piperita (102-103), Muschio spagnolo (198-199), Olmo rosso (234-235), Ontano nero (235-236), Ortica (105-107), Partenio (78-79), Pepe di cayenna (278-280), Pino strobo (241-242), Pioppo balsamico (240), Persicaria (111-112), Porro (113-114), Radice di unicorno (165), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Sali di Epsom (281), Salice bianco (244-245), Senape bianca (127-128), Unghia di gatto (197-198), Veratro (172-173), Verbena odorosa (142-143), Violette selvatiche (143-144)

- 173), Giusquiamo nero (85), Igname selvatico (176-177), Lavanda (90-91), Luppolo (96-97), Lysichiton americano (268-269), Maggiorana (97-98), Menta piperita (102-103), Orecchio di agnello (103-104), Ortica (105-107), Papavero della California (107-108), Radice di unicorno (165), Scutellaria (126-127), Stramonio comune (131-132), Timo comune (135-136), Verbasco (140-142), Zenzero selvatico (201-202)
- ❖ **Strappi muscolari:** Achillea (39-40), Arnica (149-150), Consolida maggiore (69-70), Dicentra (160-161), Farfara (167), Giusquiamo nero (85), Lobelia (184), Ortica (105-107), Pepe di cayenna (278-280), Sambuco blu e nero (245-247)
 - ❖ **Tendinite:** Ortica (105-107), Sigillo di Salomone (193-195)
 - ❖ **Tunnel carpale:** Calendula (55-57), Pioppo (238-239), Lysichiton americano (268-269)

Occhi

- ❖ **Cataratte:** Basilico sacro (52-53), Mirtillo nero (226-227), Pulsatilla (123-124)
- ❖ **Cecità notturna:** Cocoplum (276), Mirtillo nero (226-227),
- ❖ **Congiuntivite (Tigna) e infezioni oculari:** Achillea (39-40), Acido borico (273), Agrimonia (42-43), Camomilla (57-58), Finocchio (82-83), Idraste (175-176), Margherita comune (99-100), Orecchio di agnello (103-104), Pulsatilla (123-124), Sambuco blu e nero (245-247), Usnea (261-262)
- ❖ **Degenerazione maculare:** Basilico sacro (52-53), Borragine (54-55), Cocoplum (276), Mirtillo nero (226-227)
- ❖ **Glaucoma:** Basilico sacro (52-53), Mirtillo nero (226-227), Pulsatilla (123-124)
- ❖ **Infiammazione oculare:** Achillea (39-40), Acido borico (273), Basilico sacro (52-53), Calendula (55-57), Camomilla (57-58), Cicoria (67-69), Finocchio (82-83), Lobelia (184), Piantaggine (109-111), Sambuco blu e nero (245-247), Usnea (261-262)
- ❖ **Malattie sessualmente trasmissibili:** Orecchio di agnello (103-104)
- ❖ **Tic:** Pulsatilla (123-124)

Orecchie

- ❖ **Infezioni dell'orecchio:** Acido borico (273), Aglio (41-42), Verbasco (140-142), Achillea (39-40)
- ❖ **Infiammazione delle orecchie:** Pulsatilla (123-124)

- ❖ **Mal d'orecchio:** Pulsatilla (123-124), Rudbeckia hirta (124-125), Verbasco (140-142),
- ❖ **Orecchio del nuotatore:** Acido borico (273)
- ❖ **Perdita dell'udito:** Pulsatilla (123-124)

Ossa:

- ❖ **Osteoartrite:** Bardana maggiore (50-51), Consolida maggiore (69-70), Enagra comune (73-74), Farina fossile (287), Porro (113-114), Reishi (257-259), Sali di Epsom (281), Tarassaco (132-134), Unghia di gatto (197-198)
- ❖ **Osteoporosi:** Acero da zucchero (205-206), Actaea racemosa (146), Cardo da lanaioli (60-62), Enagra comune (73-74), Equiseto dei campi (162-163), Sali di Epsom (281), Tarassaco (132-134), Terra diatomacea (281), Trifoglio rosso (138-139)
- ❖ **Rotture:** Cardo da lanaioli (60-62), Consolida maggiore (69-70), Sigillo di Salomone (193-195)

Pancreas

- ❖ **Diabete:** Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Albero del rafano (209-210), Piantaggine d'acqua (270), Aloe Vera (43-44), Kiwicha (178-179), Bardana maggiore (50-51), Cactus di fico d'india (81-82), Cannella (274-275), Cardo mariano (62-64), Frangula (219-220), Cavolo (65-66), Chimaphila umbrellata (159-160), Cicoria (67-69), Enagra comune (73-74), Enula campana (75-76), Equiseto dei campi (162-163), Gelso rosso (223-224), Ginseng americano (172-173), Grano saraceno (173-174), Idraste (175-176), Ippocastano (225-226), Kudzu (179-180), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Mirtillo nero (226-227), Muschio spagnolo (198-199), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine (109-111), Coda di tacchino (254-256), Porro (113-114), Portulaca (115-116), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Testa di scimmia (281-284), Zenzero selvatico (201-202), Zucca da vino (145)

Pelle

- ❖ **Abrasioni e irritazioni:** Abete balsamico (203-205), Altea comune (44-45), Amamelide (207-208), Aspen bianco (208-209), Aloe Vera (43-44), Calendula (55-57), Centocchio comune (66-67), Farinello comune (79-81), Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Idraste (175-176), Romice crespata (121-122), Levistico (92-93), Lobelia (184), Menta piperita (102-103), Olmo rosso (234-235), Ontano nero (235-236), Partenio (78-79), Rosa selvatica

- (259-260), Rudbeckia hirta (124-125), Sambuco rosso (247), Sassafrasso (248-249), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Violette selvatiche (143-144), Zucca da vino (145)
- ❖ **Acne:** Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Albero del rafano (209-210), Angelica (147-148), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Carbone attivo (275-276), Cardo mariano (62-64), Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Cicoria (67-69), Emeptro nero (218-219), Enagra comune (73-74), Ginepro (224-225), Levistico (92-93), Lino comune (93-94), Listerine (277), Noce nero (221-232), Piantaggine (109-111), Reishi (257-259) Sigillo di Salomone (193-195), Rosa selvatica (242-244), Timo comune (135-136), Uva dell'Oregon (252-253)
 - ❖ **Arrossamento da pannolino:** Calendula (55-57), Stiancia (271-272)
 - ❖ **Ascessi:** Achillea (39-40), Albero del rafano (209-210), Attaccamani (153-154), Felce maschio (169), Lino comune (93-94), Permanganato di potassio (280), Sambuco rosso (247), Stiancia (271-272)
 - ❖ **Bollori:** Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Cedro rosso occidentale (214-216), Centocchio comune (66-67), Cicoria (67-69), Felce maschio (169), Idraste (175-176), Lino comune (65-66), Luppolo (96-97), Olmo rosso (234-235), Pino strobo (241-242), Polmonaria comune (112-113), Sambuco rosso (247), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Stramonio comune (131-132), Uva dell'Oregon (252-253), Veratro (172-173), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Bruciature:** Aspen bianco (208-209), Anice menta (47-48), Artemisia (150-151), Attaccamani (153-154), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Betulla (211-212), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Chaparral (216-217), Ciliegio della Virginia (217), Consolida maggiore (69-70), Echinacea (71-72), Impatiens capensis (177-178), Farinello comune (79-81), Fragola di bosco (170), Gaultheria (222-223), Iperico (87-88), Lino comune (93-94), Lingua di cane vellutina (183), Lysichiton americano (268-269), Malva (98-99), Miele grezzo (277-278), Ontano nero (235-236), Ortica (105-107), Partenio (78-79), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Polmonaria comune (112-113), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Stramonio comune (131-132)
 - ❖ **Calli:** Aglio (41-42), Salice bianco (244-245), Tarassaco (132-134)
 - ❖ **Carbuncoli:** Cedro rosso occidentale (214-216), Felce maschio (169), Lino comune (65-66)
 - ❖ **Dermatite:** Centocchio comune (66-67), Crescione d'acqua (266-267), Levistico (92-93), Licopodio officinale (181-182), Ontano nero (235-236), Radice rossa (190-191), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Eczema:** Aloe Vera (43-44), Arnica (149-150), Attaccamani (153-154), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Betulla (211-212), Biancospino (212-214), Sanguinaria canadese (192-193), Cactus di fico d'india (81-82), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Camomilla (57-58), Candeggina (274), Cardo mariano (62-64), Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Crescione d'acqua (266-267), Enagra comune (73-74), Equiseto dei campi (162-163), Farinello comune (79-81), Grano saraceno (173-174), Impatiens capensis (177-178), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Licopodio officinale (181-182), Lino comune (93-94), Liquirizia (94-96), Noce nero (221-232), Ontano nero (235-236), Ortica (105-107), Polmonaria comune (112-113), Consolida maggiore (69-70), Tarassaco (132-134), Tossilagine (196-197), Trifoglio rosso (138-139), Uva dell'Oregon (252-253), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Emorroidi e pustole:** Achillea (39-40), Amamelide (207-208), Balsamo del cavallo (154-155), Calendula (55-57), Enagra comune (73-74), Felce capelvenere (168), Frangula (219-220), Giusquiamo nero (85), Iperico (87-88), Ippocastano (225-226), Mirtillo nero (226-227), Muschio spagnolo (198-199), Ontano nero (235-236), Orecchio di agnello (103-104), Ortica (105-107), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Sigillo di Salomone (193-195), Radice rossa (190-191), Sambuco blu e nero (245-247), Thalictrum occidentale (134-135), Verbasco (140-142), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Eruzioni cutanee:** Artemisia (150-151), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Basilico sacro (52-53), Bergamotto (156-157), Biancospino (212-214), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Carota selvatica (64-65), Centocchio comune (66-67), Chaparral (216-217), Consolida maggiore (69-70), Emeptro nero (218-219), Farinello comune (79-81), Idraste (175-176), Levistico (92-93), Liquirizia (94-96), Listerine (277), Lysichiton americano (268-269), Margherita comune (99-100), Piantaggine (109-111), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Persicaria (111-112), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Salvia comune (125-126), Sassafrasso (248-249)
 - ❖ **Ferite:** Abete balsamico (203-205), Agrimonia (42-43), Aloe Vera (43-44), Amamelide (207-208),

- Anice menta (47-48), Arnica (149-150), Balsamo del cavallo (154-155), Balsamorhiza sagittata (155-156), Biancospino (212-214), Borrachine (54-55), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Cardo da lanaioli (60-62), Cavolo (65-66), Chaparral (216-217), Consolida maggiore (69-70), Corniolo da fiore (218), Curcuma (276-277), Echinacea (71-72), Enagra comune (73-74), Equiseto dei campi (162-163), Falso sigillo di Salomone (166), Fragola di bosco (170), Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Iperico (87-88), Lampone rosso (180-181), Licopodio officinale (181-182), Listerine (277) , Luppolo (96-97), Lysichiton americano (268-269), Margherita comune (99-100), Miele grezzo (277-278), Olmo rosso (234-235), Ontano nero (235-236), Orecchio di agnello (103-104), Ortica (105-107), Permanganato di potassio (280), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Pioppo balsamico (240), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Radice rossa (190-191), Rafano (119-120), Romice cresspa (121-122), Rudbeckia hirta (124-125), Salice bianco (244-245), Sambuco rosso (247), Sassafrasso (248-249), Senape bianca (127-128), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Stramonio comune (131-132), Tarassaco (132-134), Thalictum occidentale (134-135), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253), Veratro (172-173), Verbasco (140-142)
- ❖ **Forfora:** Albero del rafano (209-210), Cedro rosso occidentale (214-216), Chaparral (216-217), Usnea (261-262)
 - ❖ **Geloni:** Arnica (149-150), Rafano (119-120), Senape bianca (127-128),
 - ❖ **Geloni:** Arnica (149-150), Betulla (211-212)
 - ❖ **Herpes Zoster:** Aglio (41-42), Centocchio comune (66-67), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Iperico (87-88), Melissa vera (100-101)
 - ❖ **Idrosadenite suppurativa:** Finocchio (82-83)
 - ❖ **Impetigine:** Bardana maggiore (50-51)
 - ❖ **Infezione da stafilococco:** Artemisia (150-151), Chaparral (216-217), Cicoria (67-69), Frangula (219-220), Ginepro (224-225), Lenticchia d'acqua (267-268), Lichene polmonario (259-260), Malva (98-99), Origano (104-105), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253), Verbena odorosa (142-143)
 - ❖ **Infezioni:** Abete balsamico (203-205), Achillea (39-40), Aloe Vera (43-44), Altea comune (44-45), Anice menta (47-48), Basilico sacro (52-53), Borrachine (54-55), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Camomilla (57-58), Cavolo (65-66), Chaparral (216-217), Consolida maggiore (69-70), Efedra (72-73), Gramigna comune (86), Echinacea (71-72), Ginepro (224-225), Iperico (87-88), Lampone rosso (180-181), Luppolo (96-97), Olmaria (233-234), Pino strobo (241-242), Rafano (119-120), Rudbeckia hirta (124-125), Stiancia (271-272), Verbasco (140-142), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Labbra screpolate:** Abete balsamico (203-205), Calendula (55-57), Pioppo (238-239)
 - ❖ **Lacerazioni:** Abete balsamico (203-205), Achillea (39-40), Altea comune (44-45), Attaccamani (153-154), Calendula (55-57), Corniolo da fiore (218), Falso sigillo di Salomone (166), Fragola di bosco (170), Iperico (87-88), Olmo rosso (234-235), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine (109-111), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Polmonaria comune (112-113), Rudbeckia hirta (124-125), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Verbasco (140-142)
 - ❖ **Lividi:** Achillea (39-40), Arnica (149-150), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Chaparral (216-217), Consolida maggiore (69-70), Dicentra (160-161), Enagra comune (73-74), Impatiens capensis (177-178), Iperico (87-88), Lingua di cane vellutina (183), Lobelia (184), Luppolo (96-97), Lysichiton americano (268-269), Malva (98-99), Margherita comune (99-100), Olmo rosso (234-235), Piantaggine d'acqua (270), Pioppo balsamico (240), Sigillo di Salomone (193-195), Stiancia (271-272), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Morsi di insetti:** Bardana maggiore (50-51), Carbone attivo (275-276), Echinacea (71-72), Emeptro nero (218-219), Impatiens capensis (177-178), Gaultheria (222-223), Licopodio officinale (181-182), Listerine (277), Lysichiton americano (268-269), Margherita comune (99-100), Orecchio di agnello (103-104), Ortica (105-107), Piantaggine (109-111), Prunella (116-117), Stiancia (271-272), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Oggetti esterni:** Altea comune (44-45), Piantaggine (109-111)
 - ❖ **Orticaria:** Cactus di fico d'india (81-82), Centocchio comune (66-67), Licopodio officinale (181-182)
 - ❖ **Piaghe da decubito:** Candeggina (274), Luppolo (96-97)
 - ❖ **Prurito da edera velenosa:** Anice menta (47-48), Artemisia (150-151), Noce nero (221-232), Persicaria (111-112), Prunella (116-117)
 - ❖ **Psoriasi:** Aloe Vera (43-44), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Biancospino (212-214), Cactus di fico d'india (81-82), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Cardo mariano (62-64) , Chaparral (216-217), Coda di tacchino (254-256),

- Consolida maggiore (69-70), Enagra comune (73-74), Lavanda (90-91), Levistico (92-93), Licopodio officinale (181-182), Lino comune (93-94), Listerine (277), Miele grezzo (277-278), Noce nero (221-232), Reishi (257-259), Tarassaco (132-134), Trifoglio rosso (138-139), Uva dell'Oregon (252-253), Valeriana (139-140)
- ❖ **Scabbia:** Ontano nero (235-236)
 - ❖ **Scottatura da sole:** Aloe Vera (43-44), Attaccamani (153-154), Calendula (55-57), Fragola di bosco (170), Iperico (87-88), Licopodio officinale (181-182), Ortica (105-107), Pioppo (238-239), Verbasco (140-142)
 - ❖ **Sollievo dal dolore:** Abete balsamico (203-205), Aloe Vera (43-44), Arnica (149-150), Cicoria (67-69), Emeptro nero (218-219), Erba santa (164), Lattuga selvatica (88-89), Pioppo (238-239), Stiancia (271-272), Tè del Canada (195-196)
 - ❖ **Tigna:** Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Basilico sacro (52-53), Calendula (55-57), Cedro rosso occidentale (214-216), Cicoria (67-69), Gelso rosso (223-224), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Polmonaria comune (112-113), Portulaca (115-116), Tarassaco (132-134), Usnea (261-262)
 - ❖ **Ulcere della pelle:** Acero da zucchero (205-206), Altea comune (44-45), Calendula (55-57), Cavolo (65-66), Idraste (175-176), Lampone rosso (180-181), Miele grezzo (277-278), Mirtillo nero (226-227), Prunella (116-117), Sanguinaria canadese (192-193), Tossilagine (196-197), Tè del Canada (195-196), Verbasco (140-142)
 - ❖ **Ulcere orali:** Borragine (54-55), Crescione d'acqua (266-267), Idraste (175-176), Kiwicha (178-179), Polmonaria comune (112-113)
 - ❖ **Verruche:** Aglio (41-42), Sanguinaria canadese (192-193), Albero del rafano (209-210), Cedro rosso occidentale (214-216), Lattuga selvatica (88-89), Mela di maggio (184-185), Noce nero (221-232), Salice bianco (244-245), Tarassaco (132-134), Timo comune (135-136), Verbasco (140-142)

Problemi digestivi e intestinali

- ❖ **Bruciore di stomaco:** Aloe Vera (43-44), Assenzio maggiore (152-153), Balsamo del cavallo (154-155), Ciliegio della Virginia (217), Emeptro nero (218-219), Felce capelvenere (168), Finocchio (82-83), Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Olmo rosso (234-235), Palma nana americana (236-237), Piantaggine d'acqua (270), Sigillo di Salomone (193-195), Tiglio europeo (251-252), Topinambur (137-138)
- ❖ **Candida:** Albero del rafano (209-210), Anice menta (47-48), Assenzio maggiore (152-153), Camenèrio (157-158), Cardo da lanaioli (60-62), Cicoria (67-69), Coda di tacchino (254-256), Frangula (219-220), Lenticchia d'acqua (267-268), Melissa vera (100-101), Noce nero (221-232), Origano (104-105), Solidago (129-130), Usnea (261-262)
- ❖ **Colite intestinale:** Altea comune (44-45), Calendula (55-57), Camenèrio (157-158), Menta piperita (102-103), Mirto di cera (215-216), Noce nero (221-232), Prunella (116-117)
- ❖ **Colite ulcerosa:** Chaga (256-257), Ignose selvatico (176-177), Lichene polmonario (259-260) Olmo rosso (234-235), Piantaggine (109-111), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Rosmarino (123-124), Testa di scimmia (263-264)
- ❖ **Diarrea:** Agrimonia (42-43), Albero del rafano (209-210), Anice menta (47-48), Artemisia (150-151), Balsamo del cavallo (154-155), Camenèrio (157-158), Carbone attivo (275-276), Geranio della Caroline (83-84), Ciliegio della Virginia (217), Emeptro nero (218-219), Fragola di bosco (170), Gaultheria (222-223), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Lampone rosso (180-181), Lichene polmonario (259-260), Maggiorana (97-98), Menta piperita (102-103), Mirtillo nero (226-227), Mirto di cera (230-231), Noce nero (221-232), Ontano nero (235-236), Orecchio di agnello (103-104), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Radice di unicorno (165), Romice crespata (121-122), Rosa selvatica (242-244), Sigillo di Salomone (193-195), Stiancia (271-272), Tarassaco (132-134), Timo comune (135-136), Uva dell'Oregon (252-253), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Dissenteria:** Emeptro nero (218-219), Fragola di bosco (170), Iperico (87-88), Mirto di cera (215-216), Ontano nero (235-236), Palma nana americana (236-237), Sigillo di Salomone (193-195), Stiancia (271-272), Uva dell'Oregon (252-253)
- ❖ **Diverticolite:** Aloe Vera (43-44), Altea comune (44-45), Ignose selvatico (176-177), Olmo rosso (234-235)
- ❖ **Dolore addominale:** Actaea racemosa (146), Agrimonia (42-43), Aloe Vera (43-44), Betulla (211-212), Biancospino (212-214), Calendula (55-57), Camomilla (57-58), Cicoria (67-69), Erba cipollina (76-77), Falso sigillo di Salomone (166), Finocchio (82-83), Gaultheria (222-223), Ignose selvatico

- (176-177), Kudzu (179-180), Lichene polmonario (259-260), Mirto di cera (215-216), Noce nero (221-232), Olmo rosso (234-235), Ontano nero (235-236), Persicaria (111-112), Porro (113-114), Salice bianco (244-245), Sanguinaria canadese (192-193), Timo comune (135-136), Uva ursina (198-199), Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Flatulenza:** Aglio (41-42), Aloe Vera (43-44), Aneto (46), Angelica (147-148), Anice menta (47-48), Assenzio maggiore (152-153), Balsamo del cavallo (154-155), Bergamotto (156-157), Carota selvatica (64-65), Finocchio (82-83), Ginepro (224-225), Licopodio officinale (181-182), Menta piperita (102-103), Prunella (116-117), Radice di unicorno (165)
 - ❖ **Gastrite e gastroenterite:** Actaea racemosa (146), Calendula (55-57), Camomilla (57-58), Ciliegio della Virginia (217), Cicoria (67-69), Emeptro nero (218-219), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Fragola di bosco (170), Iperico (87-88), Kudzu (179-180), Altea comune (44-45), Menta piperita (102-103), Piantaggine d'acqua (270), Prunella (116-117), Romice acetosella (120-121), Palma nana americana (236-237), Testa di scimmia (281-284), Uva dell'Oregon (252-253), Verbascio (140-142)
 - ❖ **Gonfiore:** Actaea racemosa (146), Aglio (41-42), Aloe Vera (43-44), Anice menta (47-48), Artemisia (150-151), Betulla (211-212), Biancospino (212-214), Camomilla (57-58), Carbone attivo (275-276), Ciliegio della Virginia (217), Enagra comune (73-74), Ginepro (224-225), Igname selvatico (176-177), Iperico (87-88), Levistico (92-93), Lichene polmonario (259-260), Maggiorana (97-98), Piantaggine d'acqua (270), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Verbena odorosa (142-143), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **IBS (Sindrome dell'intestino irritabile):** Aloe Vera (43-44), Aneto (46), Altea comune (44-45), Assenzio maggiore (152-153), Borragine (54-55), Camenèrio (157-158), Camomilla (57-58), Igname selvatico (176-177), Kudzu (179-180), Luppolo (96-97), Menta piperita (102-103), Mini kiwi (227-228), Mirtillo nero (226-227), Olmo rosso (234-235), Piantaggine (109-111), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Indigestione:** Actaea racemosa (146), Agrimonia (42-43), Albero del rafano (209-210), Altea comune (44-45), Anice menta (47-48), Balsamo del cavallo (154-155), Bardana maggiore (50-51), Camomilla (57-58), Coda di tacchino (254-256), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Finocchio (82-83), Ginepro (224-225), Liquirizia (94-96), Luppolo (96-97), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Menta piperita (102-103), Palma nana americana (236-237), Pepe di cayenna (278-280), Rosmarino (123-124), Salice bianco (244-245), Salvia comune (125-126), Spino di Giuda (249-251), Tarassaco (132-134), Tiglio europeo (251-252), Topinambur (137-138), Uva dell'Oregon (252-253), Verbena odorosa (142-143), Violette selvatiche (143-144), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Infezione da tenia:** Biancospino (212-214), Felce maschio (169), Pino strobo (241-242)
 - ❖ **Influenza dello stomaco:** Aglio (41-42), Ciliegio della Virginia (217), Malva (98-99), Timo comune (135-136), Bergamotto (156-157)
 - ❖ **Intestino pigro:** Altea comune (44-45), Camenèrio (157-158), Coda di tacchino (254-256), Liquirizia (94-96), Olmo rosso (234-235), Piantaggine (109-111), Piantaggine d'acqua (270), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264)
 - ❖ **Intossicazione alimentare:** Aglio (41-42), Aneto (46), Artemisia (150-151), Assenzio maggiore (152-153), Bergamotto (156-157), Carbone attivo (275-276), Carota selvatica (64-65), Finocchio (82-83), Ginepro (224-225), Levistico (92-93), Radice di unicorno (165), Senape bianca (127-128), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Malattie infiammatorie dell'intestino (IBD):** Acero da zucchero (205-206), Aloe Vera (43-44), Assenzio maggiore (152-153), Calendula (55-57), Levistico (92-93), Olmo rosso (234-235), Piantaggine (109-111), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264)
 - ❖ **Morbo di Crohn:** Aloe Vera (43-44), Altea comune (44-45), Assenzio maggiore (152-153), Calendula (55-57), Camomilla (57-58), Igname selvatico (176-177), Kudzu (179-180), Menta piperita (102-103), Olmo rosso (234-235), Piantaggine (109-111), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Nausea e vomito:** Bergamotto (156-157), Carbone attivo (275-276), Erba cipollina (76-77), Malva (98-99), Menta piperita (102-103), Mirtillo nero (226-227), Reishi (257-259), Sanguinaria canadese (192-193), Tiglio europeo (251-252), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Prebiotici:** Aglio (41-42), Bardana maggiore (50-51), Cicoria (67-69), Coda di tacchino (254-256), Porro (113-114), Tarassaco (132-134), Topinambur (137-138)
 - ❖ **Problemi intestinali:** Altea comune (44-45), Assenzio maggiore (152-153), Calendula (55-57), Cavolo (65-66), Menta piperita (102-103), Romice acetosella (120-121), Timo comune (135-136)

- ❖ **Stitichezza:** Aglio (41-42), Albero del rafano (209-210), Aloe Vera (43-44), Altea comune (44-45), Aneto (46), Artemisia (150-151), Aspen bianco (208-209), Balsamo del cavallo (154-155), Biancospino (212-214), Carbone attivo (275-276), Cavolo (65-66), Centocchio comune (66-67), Farinello comune (79-81), Finocchio (82-83), Frangula (219-220), Lichene polmonario (259-260), Licopodio officinale (181-182), Lino comune (65-66), Melissa vera (100-101), Mini kiwi (227-228), Noce nero (221-232), Ontano nero (235-236), Partenio (78-79), Piantaggine (109-111), Porro (113-114), Romice acetosella (120-121), Romice crespata (121-122), Sambuco rosso (247), Tarassaco (132-134)
- ❖ **Ulcere del duodeno:** Aglio (41-42), Calendula (55-57), Ciliegio della Virginia (217), Mirto di cera (215-216), Rosa selvatica (259-260)
- ❖ **Ulcere diabetiche:** Candeggina (274), Miele grezzo (277-278)
- ❖ **Ulcere peptiche:** Altea comune (44-45), Calendula (55-57), Ciliegio della Virginia (217), Iperico (87-88), Liquirizia (94-96), Malva (98-99), Mirtillo rosso (228-229), Olmaria (233-234)
- ❖ **Vermi intestinali e parassiti:** Aglio (41-42), Artemisia (150-151), Assenzio maggiore (152-153), Cicoria (67-69), Enula campana (75-76), Farinello comune (79-81), Felce maschio (169), Noce nero (221-232), Ontano nero (235-236), Partenio (78-79), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Pioppo (238-239), Prunella (116-117), Romice acetosella (120-121), Rudbeckia hirta (124-125), Terra diotomacea (281), Timo comune (135-136), Verbasco (140-142)
- ❖ **Contraccettivi:** Carota selvatica (64-65), Ginepro (224-225), Partenio (78-79)
- ❖ **Crampi mestruali:** Achillea (39-40), Amaranta (151), Aneto (46), Artemisia (150-151), Calendula (55-57), Cicoria (67-69), Caulophyllum thalictroides (158-159), Finocchio (82-83), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Kudzu (179-180), Maggiorana (97-98), Menta piperita (102-103), Mitchella repens (186), Ortica (105-107), Partenio (78-79), Pulsatilla (123-124), Rosa selvatica (242-244), Salice bianco (244-245), Sanguinaria canadese (192-193), Sassafrasso (248-249), Sigillo di Salomone (193-195), Stiancia (271-272), Valeriana (139-140)
- ❖ **Desiderio sessuale, migliorato:** Actaea racemosa (146), Falsa radice di unicorno (165), Lysichiton americano (268-269), Muschio spagnolo (198-199)
- ❖ **Dismenorrea:** Vedere “Crampi mestruali”
- ❖ **Emorragia vaginale con parto:** Felce maschio (169), Stiancia (271-272), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Endometriosi:** Achillea (39-40), Aglio (41-42), Enagra comune (73-74), Lino comune (65-66), Porro (113-114), Tarassaco (132-134), Uva dell’Oregon (252-253)
- ❖ **Fertilità:** Enagra comune (73-74), Falsa radice di unicorno (165), Liquirizia (94-96), Maggiorana (97-98), Piantaggine d’acqua (270), Rodiola rosea (191-192), Palma nana americana (236-237), Sigillo di Salomone (193-195)
- ❖ **Gravidanza e travaglio:** Falsa radice di unicorno (165), Lampone rosso (180-181), Lysichiton americano (268-269), Porro (113-114)
- ❖ **Infezioni vaginali:** Acido borico (273), Cedro rosso occidentale (214-216), Falsa radice di unicorno (165), Idraste (175-176), Kiwicha (178-179), Stiancia (271-272), Usnea (261-262), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Infiammazione dell’uretra:** Chimaphila

Problemi femminili

- ❖ **Aborto spontaneo, abituale:** Radice di unicorno (165)
- ❖ **Aborto spontaneo:** Falsa radice di unicorno (165)
- ❖ **Aiuto e depressione post partum:** Iperico (87-88), Pulsatilla (123-124), Stiancia (271-272), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Allattamento:** Aneto (46), Cavolo (65-66), Finocchio (82-83), Grano saraceno (173-174), Maggiorana (97-98), Muschio spagnolo (198-199), Piantaggine d’acqua (270)
- ❖ **Amenorrea (assenza di mestruazioni):** Cardiaca comune (58-60), Cicoria (67-69), Falsa radice di unicorno (165), Maggiorana (97-98), Mitchella repens (186), Pulsatilla (123-124), Radice di unicorno (165)
- ❖ **Ciclo mestruale:** Achillea (39-40), Actaea

- umbrellata (159-160), Gramigna comune (86), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Inflammatione pelvica:** Echinacea (71-72), Falsa radice di unicorno (165), Lampone rosso (180-181)
 - ❖ **Nausea mattutina:** Falsa radice di unicorno (165), Lampone rosso (180-181)
 - ❖ **Parto:** Achillea (39-40), Caulophyllum thalictroides (158-159), Emepetro nero (218-219), Frassino (221), Mitchella repens (186), Muschio spagnolo (198-199), Pulsatilla (123-124), Salvia bianca (245), Stiancia (271-272), Uva ursina (198-199)
 - ❖ **Regolamento ormonali:** Artemisia (150-151), Cardo mariano (62-64), Caulophyllum thalictroides (158-159), Enagra comune (73-74), Falsa radice di unicorno (165), Falso sigillo di Salomone (166), Finocchio (82-83), Iperico (87-88), Kudzu (179-180), Lino comune (65-66), Muschio spagnolo (198-199), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Salvia comune (125-126), Unghia di gatto (197-198)
 - ❖ **Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS):** Actaea racemosa (146), Enagra comune (73-74), Frassino (221), Maggiorana (97-98), Radice di unicorno (165), Reishi (257-259)
 - ❖ **Sindrome premenstruale (PMS):** Actaea racemosa (146), Borragine (54-55), Calendula (55-57), Cardiacca comune (58-60), Enagra comune (73-74), Finocchio (82-83), Iperico (87-88), Lampone rosso (180-181), Liquirizia (94-96), Luppolo (96-97), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Pulsatilla (123-124), Rosa selvatica (242-244), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Sintomi della menopausa:** Actaea racemosa (146), Crescione d'acqua (266-267), Enagra comune (73-74), Falsa radice di unicorno (165), Iperico (87-88), Kudzu (179-180), Lino comune (65-66), Liquirizia (94-96), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Pulsatilla (123-124), Radice di unicorno (165), Salice bianco (244-245), Salvia comune (125-126), Palma nana americana (236-237), Sigillo di Salomone (193-195), Trifoglio rosso (138-139)
 - ❖ **Soppressione del latte:** Achillea (39-40), Centocchio comune (66-67), Melissa vera (100-101), Menta piperita (102-103), Noce nero (221-232), Papavero della California (107-108), Salvia comune (125-126)
 - ❖ **Travaglio:** Vedere "Parto"
 - ❖ **Eiaculazione precoce:** Salvia comune (125-126), Sigillo di Salomone (193-195)
 - ❖ **Emissioni notturne:** Falsa radice di unicorno (165), Salvia comune (125-126)
 - ❖ **Equilibrio ormonale:** Falsa radice di unicorno (165), Frassino (221), Lino comune (65-66), Salvia comune (125-126)
 - ❖ **Impotence:** Falsa radice di unicorno (165), Frassino (221), Palma nana americana (236-237)
 - ❖ **Prestazioni sessuali:** Frassino (221), Palma nana americana (236-237), Rodiola rosea (191-192)
 - ❖ **Prostata gonfia e cancro alla prostata:** Attaccamani (153-154), Cardo mariano (62-64), Cavolo (65-66), Gramigna comune (86), Lino comune (65-66), Porro (113-114), Reishi (257-259), Palma nana americana (236-237)
 - ❖ **Sviluppo sessuale:** Muschio spagnolo (198-199)

Problemi orali e dentali

- ❖ **Alitosi:** Aneto (46), Crescione d'acqua (266-267), Erba santa (164), Partenio (78-79), Rosmarino (123-124)
- ❖ **Candidosi:** Aglio (41-42), Permanganato di potassio (280), Solidago (129-130), Usnea (261-262)
- ❖ **Carie:** Basilico sacro (52-53), Calendula (55-57), Equiseto dei campi (162-163), Romice crespata (121-122), Partenio (78-79), Sanguinaria canadese (192-193), Timo comune (135-136)
- ❖ **Collutorio:** Aloe Vera (43-44), Calendula (55-57), Crescione d'acqua (266-267), Erba santa (164), Rosmarino (123-124), Timo comune (135-136), Zenzero selvatico (201-202)
- ❖ **Gengivite:** Calendula (55-57), Mirtillo nero (226-227), Sanguinaria canadese (192-193), Timo comune (135-136), Zenzero selvatico (201-202)
- ❖ **Mal di bocca:** Achillea (39-40), Balsamorhiza sagittata (155-156), Crescione d'acqua (266-267), Kiwicha (178-179), Orecchio di agnello (103-104), Partenio (78-79)
- ❖ **Mal di denti:** Arnica (149-150), Balsamorhiza sagittata (155-156), Chaparral (216-217), Dicentra (160-161), Farinello comune (79-81), Ontano nero (235-236), Papavero della California (107-108), Piantaggine (109-111), Radice rossa (190-191), Salice bianco (244-245), Stiancia (271-272)
- ❖ **Pulizia dei denti:** Corniolo da fiore (218), Equiseto dei campi (162-163), Fragola di bosco (170), Grano saraceno (173-174), Sassafrasso (248-249), Terra diatomacea (281)

Problemi maschili

- ❖ **Disfunzione erettile:** Falsa radice di unicorno (165), Frassino (221), Ginseng americano (172-173), Palma nana americana (236-237)

- ❖ **Sanguinamento e gengive gonfie:** Aloe Vera (43-44), Borragine (54-55), Consolida maggiore (69-70), Crescione d'acqua (266-267), Farinello comune (79-81), Finocchio (82-83), Mirtillo nero (226-227), Ontano nero (235-236), Piantaggine (109-111), Stiancia (271-272), Timo comune (135-136)
- ❖ **Sensibilità al freddo:** Abete balsamico (203-205), Anice menta (47-48), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Coda di tacchino (254-256), Echinacea (71-72), Iperico (87-88), Lino comune (65-66), Melissa vera (100-101), Noce nero (221-232), Olmo rosso (234-235), Prunella (116-117), Radice rossa (190-191), Usnea (261-262)

Problemi respiratori e ai polmoni

- ❖ **Asma:** Altea comune (44-45), Angelica (147-148), Artemisia (150-151), Basilico sacro (52-53), Camomilla (57-58), Consolida maggiore (69-70), Echinacea (71-72), Efedra (72-73), Enagra comune (73-74), Enula campana (75-76), Erba santa (164), Farfara (167), Gaultheria (222-223), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Luppolo (96-97), Lysichiton americano (268-269), Margherita comune (99-100), Mirtillo rosso (228-229), Origano (104-105), Ortica (105-107), Polmonaria comune (112-113), Portulaca (115-116), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Rosa selvatica (242-244), Sanguinaria canadese (192-193), Stramonio comune (131-132), Timo limone (136-137), Tossilagine (196-197), Verbasco (140-142)
- ❖ **Bronchite:** Abete balsamico (203-205), Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Altea comune (44-45), Angelica (147-148), Anice menta (47-48), Basilico sacro (52-53), Camomilla (57-58), Chimaphila umbrellata (159-160), Ciliegio della Virginia (217), Echinacea (71-72), Efedra (72-73), Enula campana (75-76), Equiseto dei campi (162-163), Erba sacra odorosa (79), Erba della febbre (77-78), Felce capelvenere (168), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Lobelia (184), Lysichiton americano (268-269), Malva (98-99), Olmo rosso (234-235), Pioppo balsamico (240), Polmonaria comune (112-113), Radice rossa (190-191), Rosa selvatica (242-244), Sanguinaria canadese (192-193), Senape bianca (127-128), Tiglio europeo (251-252), Timo comune (135-136), Tossilagine (196-197), Usnea (261-262), Verbasco (140-142), Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Congestione:** Achillea (39-40), Aglio (41-42), Altea comune (44-45), Anice menta (47-48), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bergamotto (156-157), Camenèrio (157-158), Camomilla (57-58), Consolida maggiore (69-70), Equiseto dei campi (162-163), Erba sacra odorosa (79), Erba sacra odorosa (79), Erba della febbre (77-78), Falso sigillo di Salomone (166), Felce capelvenere (168), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Licopodio officinale (181-182), Lino comune (93-94), Margherita comune (99-100), Mirtillo nero (226-227), Pino strobo (241-242), Reishi (257-259), Senape bianca (127-128), Solidago (129-130), Timo limone (136-137), Tossilagine (196-197), Usnea (261-262), Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Enfisema:** Chaparral (216-217), Efedra (72-73), Farfara (167), Iperico (87-88), Malva (98-99), Tossilagine (196-197), Verbasco (140-142), Zenzero selvatico (201-202)
- ❖ **Espettorante/Muco:** Acero da zucchero (205-206), Altea comune (44-45), Amamelide (207-208), Balsamorhiza sagittata (155-156), Chaparral (216-217), Crescione d'acqua (266-267), Enagra comune (73-74), Enula campana (75-76), Erba della febbre (77-78), Erba santa (164), Felce capelvenere (168), Finocchio (82-83), Iperico (87-88), Levistico (92-93), Lichene polmonario (259-260), Lobelia (184), Lysichiton americano (268-269), Palma nana americana (236-237), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Pioppo (238-239), Pioppo balsamico (240), Radice rossa (190-191), Rafano (119-120), Sambuco blu e nero (245-247), Sanguinaria canadese (192-193), Sigillo di Salomone (193-195), Timo comune (135-136), Tossilagine (196-197), Verbasco (140-142), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Infiammazione delle vie respiratorie:** Chaparral (216-217), Farinello comune (79-81), Ginepro (224-225), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Licopodio officinale (181-182), Maggiorana (97-98), Piantaggine (109-111), Pioppo balsamico (240)
- ❖ **Pertosse:** Aglio (41-42), Balsamorhiza sagittata (155-156), Farfara (167), Camomilla (57-58), Chimaphila umbrellata (159-160), Enagra comune (73-74), Enula campana (75-76), Lavanda (90-91), Lichene polmonario (259-260), Lino comune (65-66), Margherita comune (99-100), Pioppo (238-239), Polmonaria comune (112-113), Radice rossa (190-191), Sanguinaria canadese (192-193), Spino di Giuda (249-251), Stramonio comune (131-132), Tossilagine (196-197), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Pleurite:** Altea comune (44-45), Olmo rosso (234-235), Rafano (119-120)
- ❖ **Polmonite:** Borragine (54-55), Ginepro (224-225),

Lichene polmonario (259-260), Pioppo (238-239), Sanguinaria canadese (192-193), Senape bianca (127-128), Usnea (261-262), Veratro (172-173)

- ❖ **Tosse:** Abete balsamico (203-205), Acero da zucchero (205-206), Amamelide (207-208), Angelica (147-148), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Consolida maggiore (69-70), Erba sacra odorosa (79), Farfara (167), Falso sigillo di Salomone (166), Gaultheria (222-223), Lavanda (90-91), Lino comune (93-94), Liquirizia (94-96), Malva (98-99), Margherita comune (99-100), Olmo rosso (234-235), Palma nana americana (236-237), Pino strobo (241-242), Pioppo balsamico (240), Radice rossa (190-191), Salvia bianca (245), Spino di Giuda (249-251), Stramonio comune (131-132), Timo comune (135-136), Tossilagine (196-197), Violette selvatiche (143-144)
- ❖ **Tracheite:** Efedra (72-73), Verbasco (140-142)
- ❖ **Tuberculosi:** Abete balsamico (203-205), Balsamorhiza sagittata (155-156), Crescione d'acqua (266-267), Efedra (72-73), Enula campana (75-76), Gaultheria (222-223), Iperico (87-88), Lichene polmonario (259-260), Lysichiton americano (268-269), Olmo rosso (234-235), Rodiola rosea (191-192), Rudbeckia hirta (124-125), Sanguinaria canadese (192-193), Sigillo di Salomone (193-195), Usnea (261-262), Verbasco (140-142)

Renii

- ❖ **Calcoli renali:** Attaccamani (153-154), Balsamo del cavallo (154-155), Basilico sacro (52-53), Betulla (211-212), Cardo mariano (62-64), Carota selvatica (64-65), Chimaphila umbrellata (159-160), Crescione d'acqua (266-267), Emeptro nero (218-219), Equiseto dei campi (162-163), Finocchio (82-83), Gramigna comune (86), Levistico (92-93), Licopodio officinale (181-182), Piantaggine d'acqua (270), Solidago (129-130), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Nefrite:** Uva ursina (198-199)
- ❖ **Problemi renali, malattie renali:** Agrimonia (42-43), Balsamo del cavallo (154-155), Betulla (211-212), Carota selvatica (64-65), Chaga (256-257), Ciliégio della Virginia (217), Efedra (72-73), Equiseto dei campi (162-163), Licopodio officinale (181-182), Piantaggine d'acqua (270), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Romice acetosella (120-121), Sassafraiso (248-249), Solidago (129-130), Usnea (261-262), Uva ursina (198-199), Zenzero selvatico (201-202)
- ❖ **Rafforza i reni:** Bardana maggiore (50-51),

Cardo mariano (62-64), Efedra (72-73), Licopodio officinale (181-182), Mirtillo nero (226-227), Prunella (116-117), Solidago (129-130), Tarassaco (132-134), Unghia di gatto (197-198)

Sistema immunitario

- ❖ **Allergie:** Aglio (41-42), Borragine (54-55), Camomilla (57-58), Chaga (256-257), Echinacea (71-72), Efedra (72-73), Enagra comune (73-74), Erba santa (164), Farfara (167), Levistico (92-93), Listerine (277), Ortica (105-107), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Solidago (129-130)
- ❖ **Celiachia:** Olmo rosso (234-235), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264)
- ❖ **Guillain-Barre:** Reishi (257-259)
- ❖ **Linfonodi:** Calendula (55-57), Dicentra (160-161), Rosa selvatica (242-244)
- ❖ **Lupus:** Coda di tacchino (254-256), Lino comune (65-66), Reishi (257-259)
- ❖ **Malattie autoimmunitarie:** Acero da zucchero (205-206), Coda di tacchino (254-256), Enagra comune (73-74), Erba cipollina (76-77), Lino comune (65-66), Mirtillo nero (226-227), Piantaggine (109-111), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264), Unghia di gatto (197-198)
- ❖ **Sclerosi multipla (SM):** Coda di tacchino (254-256), Enagra comune (73-74), Lino comune (65-66), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264)
- ❖ **Stimolare il sistema immunitario:** Ashwagandha (48-49), Balsamorhiza sagittata (155-156), Bardana maggiore (50-51), Biancospino (212-214), Calendula (55-57), Chaga (256-257), Cocolplum (265-266), Crescione d'acqua (266-267), Echinacea (71-72), Erba cipollina (76-77), Grano saraceno (173-174), Idraste (175-176), Mini kiwi (227-228), Origano (104-105), Pepe di cayenna (278-280), Romice acetosella (120-121), Rudbeckia hirta (124-125), Sambuco blu e nero (245-247), Sigillo di Salomone (193-195), Tarassaco (132-134), Timo comune (135-136), Timo limone (136-137), Unghia di gatto (197-198)
- ❖ **Tiroidite di Hashimoto:** Reishi (257-259)

Sistema nervoso, cervello e disturbi mentali

- ❖ **Ansia:** Achillea (39-40), Actaea racemosa (146), Angelica (147-148), Anice menta (47-48), Ashwagandha (48-49), Balsamo del cavallo (154-155), Scutellaria (126-127), Cardiacca comune (58-60), Crescione d'acqua (266-267), Dicentra

- (160-161), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Luppolo (96-97), Melissa vera (100-101), Mitchella repens (186), Papavero della California (107-108), Pedicolare (187-188), Pulsatilla (123-124), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Testa di scimmia (263-264), Valeriana (139-140), Verbena odorosa (142-143)
- ❖ **Antidolorifici:** Achillea (39-40), Aloe Vera (43-44), Arnica (149-150), Basilico sacro (52-53), Cicoria (67-69), Consolida maggiore (69-70), Dicentra (160-161), Emeptro nero (218-219), Giusquiamo nero (85), Ignose selvatico (176-177), Lattuga selvatica (88-89), Partenio (78-79), Pioppo (238-239), Radice di unicorno (165), Stiancia (271-272), Tè del Canada (195-196)
 - ❖ **Attacchi di panico:** Pulsatilla (123-124), Reishi (257-259), Valeriana (139-140)
 - ❖ **Comportamento ossessivo-compulsivo:** Iperico (87-88), Valeriana (139-140)
 - ❖ **Concentrazione:** Ashwagandha (48-49), Ginseng americano (172-173), Rodiola rosea (191-192), Rosmarino (123-124), Testa di scimmia (263-264)
 - ❖ **Confusione:** Muschio spagnolo (198-199)
 - ❖ **Convulsioni:** Vedere la sezione dedicate all'epilessia
 - ❖ **Coordinazione:** Mirtillo rosso (228-229)
 - ❖ **Demenza:** Equiseto dei campi (162-163), Melissa vera (100-101), Mirtillo nero (226-227), Muschio spagnolo (198-199), Pulsatilla (123-124), Rosmarino (123-124), Testa di scimmia (281-284), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Depressione:** Acero da zucchero (205-206), Albero del rafano (209-210), Ashwagandha (48-49), Basilico sacro (52-53), Cardiaca comune (58-60), Curcuma (276-277), Enagra comune (73-74), Ginseng americano (172-173), Iperico (87-88), Melissa vera (100-101), Muschio spagnolo (198-199), Pulsatilla (123-124), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Rosa selvatica (242-244), Scutellaria (126-127), Testa di scimmia (263-264), Valeriana (139-140), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Disturbo da stress post-traumatico (PTSD):** Papavero della California (107-108), Rodiola rosea (191-192)
 - ❖ **Dolore ai nervi:** Angelica (147-148), Centocchio comune (66-67), Dicentra (160-161), Enagra comune (73-74), Giusquiamo nero (85), Iperico (87-88), Lavanda (90-91), Menta piperita (102-103), Ortica (105-107), Pepe di cayenna (278-280)
 - ❖ **Epilessia, Convulsioni:** Artemisia (150-151), Emeptro nero (218-219), Lavanda (90-91), Lobelia (184), Luppolo (96-97), Lysichiton americano (268-269), Reishi (257-259), Scutellaria (126-127), Timo comune (135-136), Valeriana (139-140)
 - ❖ **Ictus:** Cardiaca comune (58-60), Cocoplum (265-266), Mirtillo nero (226-227), Origano (104-105), Testa di scimmia (263-264)
 - ❖ **Insonnia:** Agrimonia (42-43), Albero del rafano (209-210), Artemisia (150-151) Camomilla (57-58), Scutellaria (126-127), Cardiaca comune (58-60), Actaea racemosa (146), Iperico (87-88), Lattuga selvatica (88-89), Luppolo (96-97), Melissa vera (100-101), Mini kiwi (227-228), Mitchella repens (186), Pedicolare (187-188), Pulsatilla (123-124), Reishi (257-259), Testa di scimmia (263-264), Valeriana (139-140)
 - ❖ **Iperattività:** Enagra comune (73-74), Melissa vera (100-101), Pulsatilla (123-124)
 - ❖ **Ipnosi:** Giusquiamo nero (85), Pulsatilla (123-124)
 - ❖ **Irrequietezza:** Iperico (87-88), Lattuga selvatica (88-89), Melissa vera (100-101), Pedicolare (187-188), Reishi (257-259)
 - ❖ **Mal di testa ed emicrania:** Achillea (39-40), Agrimonia (42-43), Camenèrio (157-158), Crescione d'acqua (266-267), Farfara (167), Gelsomino della Carolina (171), Lenticchia d'acqua (267-268), Maggiorana (97-98), Menta piperita (102-103), Ontano nero (235-236), Partenio (78-79), Pedicolare (187-188), Pioppo (238-239), Pulsatilla (123-124), Rosmarino (123-124), Salice bianco (244-245), Sassafrasso (248-249), Scutellaria (126-127), Tè del Canada (195-196), Uva dell'Oregon (252-253), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Malattia di Alzheimer:** Albero del rafano (209-210), Ashwagandha (48-49), Borrachine (54-55), Cannella (274-275), Curcuma (276-277), Equiseto dei campi (162-163), Gelso rosso (223-224), Melissa vera (100-101), Mirtillo nero (226-227), Reishi (257-259), Scutellaria (126-127), Testa di scimmia (263-264), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Malattia di Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD):** Lichene polmonario (259-260)
 - ❖ **Malattia di Parkinson:** Ashwagandha (48-49), Cannella (274-275), Gelso rosso (223-224), Lino comune (65-66), Scutellaria (126-127), Stramonio comune (131-132), Testa di scimmia (263-264)
 - ❖ **Miastenia gravis:** Reishi (257-259)
 - ❖ **Neuralgia:** Aspen bianco (208-209), Giusquiamo nero (85), Iperico (87-88), Menta piperita (102-103)
 - ❖ **Perdita di memoria:** Ashwagandha (48-49), Curcuma (276-277), Ginseng americano (172-173), Melissa vera (100-101), Mirtillo rosso (228-229),

- Muschio spagnolo (198-199), Rodiola rosea (191-192), Rosmarino (123-124), Salice bianco (244-245), Testa di scimmia (281-284), Zucca da vino (145)
- ❖ **Schizofrenia:** Papavero della California (107-108), Pulsatilla (123-124)
 - ❖ **Sciatica:** Aspen bianco (208-209), Iperico (87-88), Menta piperita (102-103), Ortica (105-107), Pepe di cayenna (278-280), Tè del Canada (195-196)
 - ❖ **Sclerosi multipla:** Vedere la sezione dedicate al Sistema immunitario
 - ❖ **Sedativi:** Cicoria (67-69), Actaea racemosa (146), Dicentra (160-161), Gelsomino della Carolina (171), Lattuga selvatica (88-89), Lavanda (90-91), Luppolo (96-97), Mitchella repens (186), Palma nana americana (236-237), Papavero della California (107-108), Pedicolare (187-188), Radice di unicorno (165), Salvia comune (125-126), Sigillo di Salomone (193-195)
 - ❖ **Stimolazione dell'appetito:** Assenzio maggiore (152-153), Dicentra (160-161), Erba cipollina (76-77), Menta piperita (102-103), Radice di unicorno (165)
 - ❖ **Stress:** Acero da zucchero (205-206), Ashwagandha (48-49), Balsamo del cavallo (154-155), Basilico sacro (52-53), Borragine (54-55), Chaga (256-257), Ginseng americano (172-173), Lavanda (90-91), Maggiorana (97-98), Melissa vera (100-101), Pedicolare (187-188), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Sali di Epsom (281), Scutellaria (126-127), Testa di scimmia (263-264), Verbena odorosa (142-143)
 - ❖ **Trauma cranico:** Testa di scimmia (263-264)

Tossicodipendenza

- ❖ **Alcolismo:** Kudzu (179-180), Scutellaria (126-127)
- ❖ **Astinenza da farmaci:** Iperico (87-88), Pedicolare (187-188), Pulsatilla (123-124), Scutellaria (126-127)
- ❖ **Astinenza da nicotina:** Scutellaria (126-127), Valeriana (139-140)
- ❖ **Astinenza da oppioidi:** Iperico (87-88), Papavero della California (107-108)
- ❖ **Infezione da tenia:** Biancospino (212-214), Felce maschio (169), Pino strobo (241-242)

Tratto urinario

- ❖ **Cistite:** Altea comune (44-45), Betulla (211-212), Chaparral (216-217), Gramigna comune (86), Gelso rosso (223-224), Ginepro (224-225), Giusquiamo nero (85), Lavanda (90-91), Olmo rosso (234-235), Partenio (78-79), Piantaggine (109-111), Piantaggine

d'acqua (270), Polmonaria comune (112-113), Rosa selvatica (259-260), Uva ursina (198-199)

- ❖ **Infezioni del tratto urinario:** Altea comune (44-45), Aspen bianco (208-209), Attaccamani (153-154), Chaparral (216-217), Echinacea (71-72), Equiseto dei campi (162-163) Ginepro (224-225), Felce capelvenere (168), Finocchio (82-83), Gelso rosso (223-224), Gramigna comune (86), Idraste (175-176), Lavanda (90-91), Lenticchia d'acqua (267-268), Levistico (92-93), Licopodio officinale (181-182), Malva (98-99), Mirtillo nero (226-227), Mirtillo rosso (228-229), Olmo rosso (234-235), Palma nana americana (236-237), Piantaggine (119-121), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Pulsatilla (123-124), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Tarassaco (132-134), Usnea (261-262), Uva dell'Oregon (252-253), Uva ursina (198-199)
- ❖ **Ostruzioni:** Attaccamani (153-154), Thalictrum occidentale (134-135)
- ❖ **Vescica irritabile:** Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Giusquiamo nero (85), Luppolo (96-97)

Veleni

- ❖ **Funghi:** Carbone attivo (275-276), Cardo mariano (62-64)
- ❖ **Indurre il vomito:** Carbone attivo (275-276), Radice di unicorno (165)
- ❖ **Ingestione di veleno:** Carbone attivo (275-276), Radice di unicorno (165), Senape bianca (127-128)

Intero corpo

- ❖ **Adattogeni:** Ginseng americano (172-173), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Unghia di gatto (197-198) Chaga (256-257)
- ❖ **Antiossidanti:** Acero da zucchero (205-206), Albero del rafano (209-210), Biancospino (212-214), Borragine (54-55), Cannella (274-275), Cardo mariano (62-64), Cedro rosso occidentale (214-216), Chaga (256-257), Chaparral (216-217), Cocoplum (265-266), Coda di tacchino (254-256), Curcuma (276-277), Emepetro nero (218-219), Equiseto dei campi (162-163), Felce capelvenere (168), Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Ginseng americano (172-173), Lichene polmonario (259-260), Lino comune (93-94), Melissa vera (100-101), Mini kiwi (227-228), Mirtillo nero (226-227), Mirtillo rosso (228-229), Origano (104-105), Piantaggine (109-111), Pioppo (238-239), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Portulaca (115-116), Reishi

- (257-259), Rosa selvatica (242-244), Rosmarino (123-124), Scutellaria (126-127), Solidago (129-130), Stiancia (271-272), Tarassaco (132-134), Testa di scimmia (281-284), Timo comune (135-136), Unghia di gatto (197-198), Violette selvatiche (143-144), Zenzero selvatico (201-202), Zucca da vino (145)
- ❖ **Aumento della resistenza fisica:** Ashwagandha (48-49), Chaga (256-257), Ginepro (224-225), Rodiola rosea (191-192)
 - ❖ **Aumento di peso:** Cocoplum (265-266), Palma nana americana (236-237)
 - ❖ **Disintossicazione:** Artemisia (150-151), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Basilico sacro (52-53), Calendula (55-57), Carbone attivo (275-276), Centocchio comune (66-67), Ciliegio della Virginia (217), Erba cipollina (76-77), Finocchio (82-83), Ginseng americano (172-173), Idraste (175-176), Iperico (87-88), Lenticchia d'acqua (267-268), Margherita comune (99-100), Mirtillo nero (226-227), Ortica (105-107), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Romice acetosella (120-121), Romice crespa (121-122), Sali di Epsom (281), Sigillo di Salomone (193-195), Tarassaco (132-134), Terra diatomacea (281), Thalictrum occidentale (134-135), Unghia di gatto (197-198), Violette selvatiche (143-144)
 - ❖ **Diuretici:** Acero da zucchero (205-206), Attaccamani (153-154), Bardana maggiore (50-51), Betulla (211-212), Cardo da lanaioli (60-62), Efedra (72-73), Frangula (219-220), Chimaphila umbrellata (159-160), Cicoria (67-69), Crescione d'acqua (266-267), Dicentra (160-161), Equiseto dei campi (162-163), Erba cipollina (76-77), Finocchio (82-83), Fragola di bosco (170), Frassino (212), Gaultheria (222-223), Ginepro (224-225), Giusquiamo nero (85), Gramigna comune (86), Iperico (87-88), Kiwicha (178-179), Lavanda (90-91), Margherita comune (99-100), Mini kiwi (227-228), Mirto di cera (230-231), Noce nero (221-232), Orecchio di agnello (103-104), Palma nana americana (236-237), Papavero della California (107-108), Persicaria (111-112), Piantaggine (109-111), Piantaggine d'acqua (270), Polmonaria comune (112-113), Radice di unicorno (165), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Rosa selvatica (242-244), Sambuco rosso (247), Sassafrasso (248-249), Senape bianca (127-128), Sigillo di Salomone (193-195), Tarassaco (132-134), Topinambur (137-138), Uva ursina (198-199), Verbasco (140-142), Zenzero selvatico (201-202)
 - ❖ **Edema, Idropisia:** Albero del rafano (209-210), Balsamo del cavallo (154-155), Betulla (211-212), Chimaphila umbrellata (159-160), Crescione d'acqua (266-267), Equiseto dei campi (162-163), Ginepro (224-225), Piantaggine d'acqua (270), Sassafrasso (248-249)
 - ❖ **Fumo e smettere di fumare:** Chimaphila umbrellata (159-160), Iperico (87-88), Pedicolare (187-188), Scutellaria (126-127), Valeriana (139-140)
 - ❖ **Gotta:** Carota selvatica (64-65), Chimaphila umbrellata (159-160), Crescione d'acqua (266-267), Farinello comune (79-81), Fragola di bosco (170), Ginepro (224-225), Giusquiamo nero (85), Gramigna comune (86), Iperico (87-88), Lenticchia d'acqua (267-268), Menta piperita (102-103), Olmo rosso (234-235), Ortica (105-107), Porro (113-114), Solidago (129-130), Uva ursina (198-199)
 - ❖ **Infiammazioni/Anti-infiammatori:** Agrimonia (42-43), Albero del rafano (209-210), Altea comune (44-45), Amamelide (207-208), Arnica (149-150), Aspen bianco (208-209), Attaccamani (153-154), Balsamo del cavallo (154-155), Basilico sacro (52-53), Betulla (211-212), Biancospino (212-214), Cactus di fico d'india (81-82), Camenèrio (157-158), Candeggina (274), Cannella (274-275), Carota selvatica (64-65), Cavolo (65-66), Chaga (256-257), Chimaphila umbrellata (159-160), Cicoria (67-69), Coda di tacchino (254-256), Consolida maggiore (69-70), Curcuma (276-277), Emeptro nero (218-219), Equiseto dei campi (162-163), Erba cipollina (76-77), Farfara (167), Frangula (219-220), Igname selvatico (176-177), Levistico (92-93), Lichene polmonario (259-260), Luppolo (96-97), Malva (98-99), Margherita comune (99-100), Melissa vera (100-101), Miele grezzo (277-278), Mirtillo nero (226-227), Ontano nero (235-236), Ortica (105-107), Piantaggine (109-111), Polmonaria comune (112-113), Prunella (116-117), Reishi (257-259), Romice acetosella (120-121), Rosa selvatica (242-244), Rosmarino (123-124), Sali di Epsom (281), Sassafrasso (248-249), Solidago (129-130), Stramonio comune (131-132), Tarassaco (132-134), Testa di scimmia (263-264), Timo comune (135-136), Tossilagine (196-197), Tè del Canada (195-196), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262), Verbasco (140-142), Violette selvatiche (143-144), Zenzero selvatico (201-202), Zucca da vino (145)
 - ❖ **Stanchezza:** Albero del rafano (209-210), Artemisia (150-151), Cactus di fico d'india (81-82), Chaga (256-257), Coda di tacchino (254-256), Ginseng americano (172-173), Iperico (87-88), Muschio spagnolo (198-199), Ortica (105-107), Reishi (257-259), Rodiola rosea (191-192), Testa di

scimmia (281-284), Unghia di gatto (197-198)

- ❖ **Stimolanti del metabolismo:** Dicentra (160-161), Origano (104-105)
- ❖ **Vertigini:** Reishi (257-259), Zenzero selvatico (201-202)

Assistenza di emergenza

- ❖ **Febbri:** Achillea (39-40), Aglio (41-42), Attaccamani (153-154), Bergamotto (156-157), Biancospino (212-214), Chaparral (216-217), Chimaphila umbrellata (159-160), Corniolo da fiore (218), Efedra (72-73), Erba sacra odorosa (79), Erba della febbre (77-78), Erba santa (164), Farinello comune (79-81), Felce maschio (169), Frassino (221), Gelsomino della Carolina (171), Mirto di cera (230-231), Ontano nero (235-236), Orecchio di agnello (103-104), Partenio (78-79), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine d'acqua (270), Pioppo (238-239), Radice rossa (190-191), Rafano (119-120), Rosa selvatica (242-244), Salice bianco (244-245), Sambuco rosso (247), Thalictrum occidentale (134-135), Tiglio europeo (251-252), Uva dell'Oregon (252-253), Veratro (172-173)
- ❖ **Morsi di ragni:** Carbone attivo (275-276), Echinacea (71-72), Noce nero (221-232), Piantaggine (109-111)
- ❖ **Morsi di serpenti:** Cactus di fico d'india (81-82), Carbone attivo (275-276), Echinacea (71-72), Noce nero (221-232), Piantaggine (109-111), Rudbeckia hirta (124-125), Verbasco (140-142)
- ❖ **Sanguinamento esterno:** Achillea (39-40), Agrimonia (42-43), Amamelide (207-208), Attaccamani (153-154), Cedro rosso occidentale (214-216), Kiwicha (178-179), Lenticchia d'acqua (267-268), Idraste (175-176), Ontano nero (235-236), Pepe di cayenna (278-280), Piantaggine d'acqua (270), Salvia comune (125-126), Sambuco rosso (247), Stiancia (271-272)
- ❖ **Sanguinamento interno:** Achillea (39-40), Felce maschio (169), Idraste (175-176), Lichene polmonario (259-260), Ontano nero (235-236), Orecchio di agnello (103-104), Prunella (116-117), Stiancia (271-272)

Altro

- ❖ **Abbassare la glicemia:** Acero da zucchero (205-206), Aglio (41-42), Albero del rafano (209-210), Aloe Vera (43-44), Bardana maggiore (50-51), Cannella (274-275), Cavolo (65-66), Chaga (256-257), Coda di tacchino (254-256), Equiseto dei campi (162-163), Gelso rosso (223-224), Ginseng americano (172-173), Kiwicha (178-179), Idraste (175-176), Ippocastano (225-226), Melissa vera (100-101), Pepe di cayenna (278-280), Porro (113-114), Reishi (257-259), Tarassaco (132-134), Testa di scimmia (263-264), Topinambur (137-138), Uva dell'Oregon (252-253), Zucca da vino (145)
- ❖ **Antibiotici/proprietà antibatteriche:** Abete balsamico (203-205), Acero da zucchero (205-206), Achillea (39-40), Aglio (41-42), Agrimonia (42-43), Arnica (149-150), Artemisia (150-151), Assenzio maggiore (152-153), Attaccamani (153-154), Balsamo del cavallo (154-155), Bardana maggiore (50-51), Calendula (55-57), Cannella (274-275), Chaparral (216-217), Chimaphila umbrellata (159-160), Cicoria (67-69), Coda di tacchino (254-256), Consolida maggiore (69-70), Echinacea (71-72), Emeptro nero (218-219), Equiseto dei campi (162-163), Erba cipollina (76-77), Felce capelvenere (168), Felce maschio (169), Fragola di bosco (170), Frangula (219-220), Ginepro (224-225), Idraste (175-176), Lavanda (90-91), Lenticchia d'acqua (267-268), Lichene polmonario (259-260), Malva (98-99), Melissa vera (100-101), Menta piperita (102-103), Miele grezzo (277-278), Mirtillo nero (226-227), Mirtillo rosso (228-229), Olmaria (233-234), Olmo rosso (234-235), Orecchio di agnello (103-104), Origano (104-105), Piantaggine (109-111), Pino strobo (241-242), Pioppo (238-239), Polmonaria comune (112-113), Porro (113-114), Rafano (119-120), Reishi (257-259), Rosa selvatica (242-244), Rosmarino (123-124), Salice bianco (244-245), Salvia bianca (245), Sanguinaria canadese (192-193), Senape bianca (127-128), Solidago (129-130), Timo limone (136-137), Unghia di gatto (197-198), Usnea (261-262), Zenzero selvatico (201-202), Zucca da vino (145)
- ❖ **Purificazione dell'acqua:** Albero del rafano (209-210), Candeggina (274), Permanganato di potassio (280)
- ❖ **Scabbia, piattole, acari:** Thalictrum occidentale (134-135), Timo comune (135-136)
- ❖ **Sindrome delle gambe senza riposo:** Scutellaria (126-127), Reishi (257-259), Valeriana (139-140)
- ❖ **Zecche:** Listerine (277), Sali di Epsom (281)

Come sfruttare il potere curativo delle piante

Introduzione

Se paragonata alla storia dell'umanità, la medicina moderna non esiste da molto tempo. La medicina ha una storia molto più lunga dell'industria farmaceutica moderna. L'umanità ha utilizzato farmaci per migliaia di anni. Ma le medicine utilizzate prima della nostra moderna conoscenza della scienza erano medicine naturali, che sfruttavano le qualità curative di ciò che la natura ci offre.

Le medicine a base di erbe che sono sempre esistite funzionano ancora oggi, proprio come nel corso della storia. Quella che un tempo era la nostra unica medicina esiste ancora, anche se il numero di persone che conoscono questi rimedi naturali è diminuito. Ci auguriamo che questo libro vi aiuti a reimparare e a trasmettere questa conoscenza perduta.

La medicina erboristica è spesso disprezzata dall'industria farmaceutica, eppure è la nonna di gran parte della medicina moderna. Molti dei farmaci odierni cercano di replicare ciò che la natura offre. La maggior parte di quelli che chiamiamo "farmaci" sono creazioni artificiali chimicamente leggermente modificate rispetto al prodotto naturale. Questo è necessario, poiché le leggi sui brevetti non consentono di depositare un brevetto su qualcosa che esiste in natura. I grandi laboratori

farmaceutici devono quindi trovare un'alternativa adeguata e molti dei loro prodotti hanno gravi effetti collaterali. Questo non significa che la medicina moderna e la fitoterapia non possano coesistere. È possibile. Ma molti nuovi farmaci possono essere facilmente sostituiti dalle erbe con una frazione dei costi e dei rischi, sia per il nostro portafoglio che per il nostro corpo.

In un mondo post-apocalittico, questi farmaci a base di erbe potrebbero essere l'unica cosa a nostra disposizione. Se i moderni metodi di produzione e distribuzione non dovessero essere disponibili, dovremo affidarci a ciò che può essere coltivato localmente. Molti di coloro che conoscono la fitoterapia stanno già coltivando e curando le piante necessarie e hanno imparato a trasformarle in medicinali utilizzabili.

Uno dei vantaggi di coltivare e utilizzare le proprie erbe, rispetto all'acquisto di integratori a base di erbe nel negozio di alimenti naturali, è che si sa quanto sono fresche e come sono state coltivate. Più frequentemente riuscite a preparare e conservare le erbe per l'uso, spesso più potenti sono. Allo stesso tempo, saprete esattamente cosa contiene la miscela di erbe che avete creato, con la certezza che non ci sono additivi o riempitivi, ma solo le erbe che desiderate e di cui avete bisogno.

Come raccogliere le erbe

Tutti i medicinali a base di erbe nascono come esseri viventi. Essi non sono sempre ciò che la maggior parte delle persone considera tradizionalmente come erbe. Le medicine provengono da alberi, fiori, radici, funghi, licheni e altro ancora.

Chi si interessa di erbe medicinali tende a coltivare un orto di erbe, ma alcune vengono raccolte da piante che crescono in natura. Ecco perché saper identificare le medicine in natura è un'abilità utile.

Quando si osservano le immagini per l'identificazione delle piante, è bene accertarsi di guardare quelle che ritraggono le piante nelle varie fasi del loro ciclo vitale. Una buona guida all'identificazione delle piante nella vostra zona è essenziale.

Molte persone sanno riconoscere i fiori, ma quando le

piante non sono in fiore sono incapaci di identificarle. Considerando la brevità della stagione di fioritura per la maggior parte delle piante, questo limita notevolmente il tempo a disposizione per la raccolta. Prima ancora di pensare alla raccolta delle erbe, occorre capire come saranno utilizzate; in particolare, quale parte della pianta dovrà essere utilizzata per scopi medicinali. Non bisogna mai pensare che l'intera pianta contenga gli stessi composti chimici. Spesso sono solo le foglie o il fiore a fornire ciò di cui si ha bisogno, ma in alcuni casi potrebbe essere la corteccia di un albero o un pezzo di radice a dover essere raccolto.

È meglio raccogliere le erbe all'inizio della giornata, dopo la scomparsa della rugiada, ma prima che il sole caldo possa seccare gli oli essenziali. Se possibile, evitate di raccogliere la pianta intera, a meno che non si tratti di una pianta che deve essere

raccolta intera.

Se si raccolgono le foglie, di solito si tagliano i piccoli rami, per facilitare l'essiccazione. Per i fiori, aspettate che si sviluppino completamente e raccoglieteli il prima possibile dopo che si sono aperti completamente. Se state raccogliendo solo i semi, dovrete aspettare che questi maturino e che il baccello si asciughi sullo stelo prima di raccogliarli. In questo libro forniamo istruzioni per la raccolta per quasi tutte le erbe.

Se tagliate una parte del fusto, come nel caso dell'ortica, assicuratevi di lasciare almeno qualche centimetro di fusto frondoso, con almeno due serie di foglie, in modo che la pianta non muoia. Tagliate sempre sopra il punto in cui si trovano le foglie. Per molte piante, come il basilico, è possibile ridurre la pianta a un terzo delle dimensioni originali senza ucciderla. Riseminare, ripiantare e curare sempre le piante selvatiche quando possibile. Raccogliere in modo etico e con grande attenzione è assolutamente fondamentale.

Come essiccare le erbe

Tradizionalmente, le erbe vengono essiccate all'aria senza l'utilizzo di alcuna fonte di calore aggiuntiva. Impacchettatele legando gli steli con uno spago o un elastico e appendetele in un luogo caldo e asciutto. Di solito è più facile appenderle a testa in giù per gli steli impacchettati per farle essiccare.

Gli essiccatoi possono essere utilizzati da chi essicca molte erbe o lo fa regolarmente. Ma si può ottenere lo stesso risultato appendendole a un appendiabiti, a un chiodo nel muro o a un bastone per tende sopra la finestra. Spesso stendo i fiori o le foglie su una teglia per biscotti o una teglia per pizza e li lascio essiccare.

Se raccogliete i semi, legate un sacchetto di carta agli steli in fascio e appendeteli. Il sacchetto catturerà i semi quando i baccelli si secheranno e cadranno.

L'essiccazione in questo modo può durare anche tre settimane (anche se spesso avviene molto più rapidamente), a seconda della pianta e del suo contenuto di umidità.

Se state essiccando qualcosa che si asciuga molto lentamente, come il rosmarino, è più facile staccare le foglie dai gambi e stenderle su uno stenditoio, poiché il rivestimento delle foglie trattiene l'umidità. Prima di essere conservate, devono essere completamente asciutte.

È possibile essiccare le erbe con un disidratatore, se si dispone di uno dei migliori con controllo della temperatura. L'ideale è che sia dotato di una ventola



per far circolare l'aria calda e permettere all'intero lotto di essiccare in modo uniforme. Per evitare di cantare o bruciare le erbe che state essiccando, dovrete usare la temperatura più bassa possibile. Ho usato questo metodo con successo molte volte. Se si utilizza un disidratatore, è molto importante tenere sotto controllo le erbe per evitare di lasciarle essiccare troppo a lungo.

Una volta essiccate, togliete le foglie dai gambi. Nel caso delle foglie più piccole, è possibile staccarle dal gambo pizzicando leggermente il gambo tra il pollice e l'indice e facendolo scorrere lungo il gambo, dall'alto verso il basso.

Nel caso di foglie più grandi con steli più spessi, invece, è necessario tagliarle o pizzicarle individualmente, tagliando gli steli il più vicino possibile alla foglia. Conservate le erbe essiccate in barattoli di vetro sigillati fino al momento dell'utilizzo.

Incapsulare le erbe in polvere

Se andate a comprare le erbe nei negozi di alimenti naturali, spesso le troverete in polvere, incapsulate. Si tratta di un modo comodo per conservare e utilizzare le erbe, soprattutto se le si usa con persone che non sono abituate ad assumere rimedi a base di erbe.

Esistono due modi per incapsulare le erbe, ma per iniziare è necessario trasformarle in polvere. È più facile farlo macinandole in un robot da cucina o in un macinino da caffè

elettrico. Se volete adottare un metodo più tradizionale o volete incapsulare le erbe in un periodo in cui non c'è energia elettrica, usate un mortaio e un pestello.

Se avete intenzione di preparare un qualsiasi tipo di miscela di erbe, avrete bisogno di una bilancia per misurare le varie erbe. Assicuratevi di mescolare bene le erbe in polvere, in modo che le capsule abbiano tutte la stessa concentrazione di erbe.

Le capsule sono disponibili in tre dimensioni: "o", "oo" e "ooo". Possono essere riempite a mano o con l'aiuto di una semplice macchina riempitrice.

Il metodo meno costoso è quello di riempirle a mano. Per iniziare, mettere la polvere in una ciotola di grandi dimensioni. Aprire le capsule singolarmente con le mani e raccogliere la polvere in entrambi i lati della capsula, cercando di riempirle ragionevolmente. Quindi premere i lati della capsula. La polvere si comprime mentre la capsula si chiude.

Si tratta di un'operazione molto noiosa e lunga, anche se efficace. Potreste desiderare un po' di compagnia o di assistenza durante questo compito.

Macchine per il riempimento di capsule

Per una maggiore efficienza, è possibile acquistare una semplice macchina per il riempimento delle capsule. Sono disponibili in formati da 50 o 100 capsule e devono essere acquistate in base alle dimensioni delle capsule utilizzate. La macchina è composta da diverse piastre, dotate di fori per contenere le metà delle capsule, e da una base.

Separare le capsule, mettendo le due parti in ciotole separate. La parte più sottile e lunga va inserita nella piastra di base della macchina. Per riempire questo piatto è presente un dispositivo simile a un imbuto. È sufficiente posizionare l'imbuto sulla piastra di base e versarvi una quantità di capsule dimezzate. Agitare la macchina, finché le metà delle capsule non cadono nei fori della piastra, pronte per essere riempite. La stessa operazione di base viene eseguita con la piastra superiore.

La parte delle capsule che si trova nella piastra inferiore è quella che viene riempita. Versare una quantità di erbe in polvere su questa piastra e muoverla con il raschietto in dotazione, in modo da riempire le capsule. Una volta riempite, rimuovere la polvere in eccesso raschiandola.

Per chiudere le capsule ormai piene, posizionare la piastra superiore su quella inferiore. La macchina è dotata di perni di allineamento per garantire che le due metà delle capsule siano allineate. Quindi spingere più volte verso il basso le piastre, facendo aderire le capsule. Rimuovere le capsule finite e metterle in un barattolo per conservarle.



Infusi di erbe: Tecniche a freddo e a caldo

Il tè e il caffè sono entrambi infusi, di solito a caldo. Le versioni fredde di queste bevande sono spesso infuse ancora calde e poi raffreddate in frigorifero o con ghiaccio; tuttavia, è possibile preparare caffè e tè infusi a freddo; il processo è solo più lento. Il processo di infusione a freddo richiede tempo.

Le proprietà delle erbe vengono semplicemente estratte dalle foglie o dai semi nell'acqua. Lo stesso processo può essere utilizzato con quasi tutte le erbe.

Il metodo tipico di infusione a caldo delle erbe è la preparazione di un tè. Le tisane possono essere preparate con singole erbe, ma è più comune utilizzare una miscela di erbe che funzionano bene per trattare la condizione che si sta cercando di curare.

Il vantaggio dell'infusione a caldo rispetto a quella a freddo è che spesso estrae una maggiore quantità di ingredienti essenziali dal tessuto vegetale. Il calore rompe le pareti cellulari, creando un'infusione più forte. D'altra parte, un'infusione a caldo può anche estrarre ingredienti non desiderabili, come quelli che conferiscono all'infuso un sapore amaro. In questo caso, potrebbe essere meglio un'infusione

a freddo. Le erbe mucillaginose tendono a estrarre meglio a freddo, lasciando intatta la mucillagine. Alcune erbe comuni con cui facciamo infusioni a freddo sono la melissa, l'altea, l'olmo scivoloso e il sinfito.

Il tè del sole è probabilmente l'infuso "freddo" più comune. Lasciate le erbe sciolte (per poi filtrarle) o mettete le foglie schiacciate in una stamigna o in un sacchetto di mussola (si trovano in vendita come bustine da tè riutilizzabili) e legatela alla parte superiore del vostro barattolo o della vostra tazza. Per il tè, la maggior parte delle persone usa da 1 a 2 cucchiaini di erbe secche per 250 ml di acqua. Inumidire le erbe secche prima di metterle nell'infusione a freddo (questo non è necessario per le erbe fresche).



Lasciare l'infusione a freddo per almeno 48 ore per estrarre completamente i composti benefici delle erbe.

I tè

I tè alle erbe, più comunemente chiamati tisane, sono un modo molto comune di utilizzare le erbe per scopi medicinali. Come già detto, una tisana è una "infusione calda", che funziona estremamente bene per estrarre i componenti benefici di molte erbe. Le tisane calde possono essere preparate in

pochi minuti, a differenza delle tisane fredde, che richiedono più tempo.

I tè possono essere preparati con erbe fresche o secche, con risultati diversi. Ogni particolare erba reagisce in modo diverso se è secca o fresca, quindi è bene sapere cosa si consiglia per quell'erba o per quella miscela di erbe.

Decotti

Il decotto è una forma concentrata di un infuso o di un tè caldo. Può essere un metodo estremamente utile per le erbe che non cedono facilmente le loro sostanze chimiche benefiche o per le parti legnose o le radici. È anche un ottimo metodo per creare una forma più concentrata di un integratore a base di erbe e per l'uso con i bambini, gli animali o chiunque altro che difficilmente berrà abbastanza di un infuso caldo per fare bene.

Per preparare un decotto, iniziare con acqua fredda distillata o purificata. L'acqua fredda è importante per garantire l'estrazione della massima quantità di sostanze benefiche dalle erbe. È meglio preparare il decotto in una pentola di terracotta, vetro o ceramica smaltata, per evitare che i vasi di metallo reagiscano alle erbe astringenti, alterando il sapore finale.

Utilizzare un rapporto di 1 oz. (28 g) di erbe secche per 16 oz. (500 ml) di acqua. I decotti vengono normalmente preparati in una quantità che può essere utilizzata entro un paio di giorni, poiché non si conservano bene in frigorifero per più di tre giorni. Se dovete conservarne uno per più di tre giorni, conservatelo in un contenitore ermetico o congelatelo (vanno bene le vaschette per i cubetti

di ghiaccio). Per una migliore conservazione, si possono aggiungere due cucchiaini (30 ml) di alcol (come vodka, rum o brandy) per ogni bicchiere (8 oz./250 ml).

1. Schiacciare, tritare o macinare le erbe, a seconda dei casi, in piccoli pezzi e metterli nell'acqua fredda della pentola di cottura.
2. Lasciare le erbe in ammollo a freddo per qualche ora.
3. Coprire la pentola e portare a lenta ebollizione. Una volta che l'acqua bolle, ridurre il calore a fuoco lento.
4. Continuare a cuocere a fuoco lento finché il volume del liquido non si sarà ridotto a 1/2 di quello iniziale (circa 15-20 minuti).
5. Filtrate (va bene la stamigna). Una volta raffreddate, spremere le erbe rimaste per assicurarsi di averne eliminato tutto il liquido.
6. Versare il decotto in un barattolo con coperchio per conservarlo. Utilizzarlo entro 48 ore o congelare.

I decotti contengono una quantità di farmaco quattro volte superiore a quella di un tè. Gli adulti in buona salute possono assumere fino a 1 tazza di decotto, tre volte al giorno, a seconda dell'erba. Le dosi per i bambini devono essere ridotte, in base al loro peso.

Decotto doppio: I decotti doppi sono uguali ai decotti, con l'eccezione che vengono fatti sobbollire fino a quando il volume finale è pari a ¼ del volume originale del liquido, aumentando la concentrazione

finale di medicinali. Gli adulti dovrebbero assumere solo 1 TB (15 ml) di un doppio decotto e i bambini fino a ½ cucchiaino (2,5 ml) per la maggior parte delle erbe.

I doppi decotti sono particolarmente utili quando si decotta la corteccia sminuzzata e le radici essiccate, dove i composti utili escono lentamente dalle erbe. Quando si lavora con queste erbe, lasciarle in ammollo per 12 ore in acqua fredda prima di portarla a ebollizione e farla bollire.

Infusi di olio

I metodi di infusione a caldo e a freddo descritti di seguito sono utilizzati per infondere le erbe nell'olio. Per l'estrazione a freddo nell'olio, freddo significa in realtà a temperatura ambiente. Questo metodo richiede tempo. Ci vogliono dalle 6 alle 8 settimane per infondere le erbe in un olio vettore usando solo il tempo. Il metodo "a caldo" è in realtà un metodo "caldo" per estrarre le erbe in un olio vettore. Alcune erbe hanno bisogno del calore per essere estratte e questo metodo accorcia anche la quantità di tempo necessaria se si ha bisogno del rimedio prima. Fate attenzione a non far bollire o surriscaldare l'olio, perché questo altera i composti chimici delle proprietà delle erbe che state estraendo.

Oli vettore e infusi "freddi" e "caldi":

Per l'infusione a freddo dell'olio utilizzare solo erbe essiccate (con poche eccezioni), poiché l'umidità può far irrancidire o ammuffire l'olio. Molti oli di supporto funzionano. Io preferisco l'olio d'oliva biologico perché è stabile alla temperatura, ha un buon prezzo e funziona bene per la preparazione di pomate. È importante acquistare oli biologici da luoghi in cui vigono leggi severe sull'etichettatura. Altri buoni oli vettori sono l'olio di mandorle dolci, l'olio di cocco (anche se cambia consistenza con la temperatura), l'olio di jojoba, l'olio di baobab, l'olio di tamanu, l'olio di ricino, l'olio di vinaccioli, l'olio di argan, l'olio di avocado, l'olio di nocciolo di albicocca, l'olio di emu e molti altri. Si può utilizzare anche il grasso fuso o il sego, come il grasso d'orso.

Infuso di olio "a freddo":

1. Strappare o sminuzzare le erbe essiccate, quindi riporle in un barattolo di vetro pulito e sterilizzato. Riempite un barattolo di vetro per 1/3 con le erbe essiccate (per alcune erbe, come i germogli di cotone, lo riempio ben oltre la metà).
2. Versare l'olio d'oliva biologico di alta qualità (o un altro olio vegetale naturale) sulle erbe. Riempire con l'olio vettore fino a un massimo di 1,25 cm. Mescolare bene, eliminando tutte le bolle d'aria.

Tappare ed etichettare con le erbe e la data.

3. Conservate il barattolo per 6-8 settimane. Assicuratevi di non superare le 8-10 settimane, altrimenti l'olio potrebbe irrancidire (le gemme di cotone sono un'eccezione). Spesso faccio ripartire alcune erbe con un po' di calore, mettendo i miei barattoli di vetro a bagnomaria a fuoco basso (vedi infusi caldi qui sotto) per un giorno o due e poi li conservo per 6-8 settimane.
4. Dopo 6-8 settimane, filtrate le erbe con la stamigna o con un pressino per tinture. Strizzare la stamigna per far uscire tutto l'olio di erbe. Versare in una bottiglia o in un barattolo pulito e sterile. L'olio può essere utilizzato direttamente come medicinale o per la preparazione di salse. Dura circa 1 o 2 anni.

"Hot" Oil Infusion:

Per infondere gli oli utilizzando il calore, utilizzare una pentola di coccio con un'impostazione "calda" o molto bassa, oppure utilizzare un bagno d'acqua a bassa temperatura sul fornello. Questo metodo funziona bene per infondere più oli contemporaneamente.

1. Strappare o sminuzzare le erbe essiccate, quindi riporle in un barattolo di vetro pulito e sterilizzato.



Foto scattata da Nicole Apelian

- Riempite un barattolo di vetro per 1/3 con le erbe essiccate (per alcune erbe, come i germogli di cotone o l'Usnea, lo riempio oltre la metà).
2. Versare l'olio d'oliva biologico di alta qualità (o un altro olio vegetale naturale) sulle erbe. Riempire con l'olio vettore fino a un massimo di 1,25 cm. Mescolare bene, eliminando tutte le bolle d'aria. Tappare ed etichettare con le erbe e la data.
 3. Mettete i vasetti di vetro nella pentola di coccio e cuocete a fuoco lento per 4-7 giorni, a seconda dell'erba, assicurandovi che l'acqua del bagno d'acqua/ pentola di coccio rimanga piena. Se utilizzate erbe fresche, lasciate i tappi dei vasetti per far evaporare l'umidità e assicuratevi che non entri acqua dal bagno d'acqua.
 4. Una volta raffreddate, filtrare le erbe utilizzando una tela di formaggio o un pressino per tinture. Versare in una bottiglia o in un barattolo pulito e sterile. L'olio può essere utilizzato direttamente come medicinale o per la preparazione di salse. Dura circa 1 o 2 anni.

La preparazione di unguenti

Gli unguenti sono un modo utile di applicare le erbe sulla pelle. Sono utili per trattare ustioni, eruzioni cutanee, irritazioni della pelle, morsi, ferite, eczemi, muscoli doloranti, artrite, dolori nervosi e altro ancora. Trasformare gli infusi di olio in unguenti è un buon modo per applicare le erbe e portarle con sé quando non si è a casa.



Foto scattata da Nicole Apelian

Per fare una pomata, è necessario aver già trasformato le erbe in un olio infuso (vedi sopra). Si può anche utilizzare il "metodo veloce" riportato di seguito:

Il metodo più veloce per la preparazione di unguenti a base di erbe combina le fasi di infusione e miscelazione in un'unica soluzione. Dovrete utilizzare molte erbe essiccate. Unite le erbe e una quantità di olio sufficiente a coprire le erbe nella parte superiore di una caldaia a doppio fuoco, assicurandovi che ci sia dell'acqua nella metà inferiore della caldaia a doppio fuoco. Fate sobbollire per qualche ora (non surriscaldare – rimanete sui circa 100 gradi F/38 gradi C). Mescolate, fate raffreddare leggermente e filtrate attraverso la stamigna. Versare nuovamente nella doppia caldaia e aggiungere all'olio la cera d'api fusa (circa 1/4 di tazza - 1/5 di tazza (50g-60g) per ogni tazza (250ml)

di olio). Aggiungete quindi da 15 a 20 gocce o più di ciascuno dei vostri oli essenziali per ogni 250 ml di olio. Si può aggiungere la vitamina E per evitare l'irrancidimento. Mescolare bene, versare in contenitori e lasciare riposare.

Per fare un semplice unguento con l'olio e la cera d'api in fusione:

1. Misura e versa l'olio infuso nella parte superiore di una casseruola a doppio bollitore.
2. Aggiungere la cera d'api e scioglierla. Di solito uso una parte di cera d'api per 4 parti di miscela di olio infuso e l'uso comune è da 1/4 di tazza a 1/5 di tazza (50g-60g) per tazza (250ml) di olio. Per 250 ml di olio uso 48 g di cera d'api.
3. Mescolare accuratamente fino a quando la cera d'api non si sarà sciolta.
4. Aggiungere da 15 a 20 gocce o più di ogni olio essenziale per ogni 250 ml di olio infuso. È possibile aggiungere la vitamina E per evitare l'irrancidimento (2,5 ml per 500 ml di olio). Aggiungere gli oli essenziali appena prima di versare.



Foto scattata da Nicole Apelian

5. Prima di versare nei contenitori (o barattoli) per l'indurimento, si possono aggiungere poche gocce al contenitore per verificarne la consistenza. Se è

troppo duro, aggiungete altro olio e se è troppo morbido aggiungete altra cera d'api. Quindi completare il versamento, etichettare e datare.

Tinture/Estratti

Le tinture sono estratti medicinali di qualsiasi erba o miscuglio di erbe in una base di alcol, aceto o glicerina. Poiché l'alcol è un solvente universale, di solito è in grado di estrarre gli oli essenziali dalle erbe e la maggior parte degli altri composti chimici che l'acqua è in grado di estrarre (si noti che alcune erbe necessitano di una doppia estrazione in acqua e alcol per accedere a tutti i composti medicinali).

Ma le tinture alcoliche hanno un'altra caratteristica, molto più importante. Si assorbono nell'organismo più rapidamente di qualsiasi altro mezzo di utilizzo dei farmaci a base di erbe. Ciò è dovuto alla base alcolica, che inizia ad essere assorbita attraverso le pareti dello stomaco e persino attraverso la bocca dopo l'assunzione della tintura. Invece di essere digerite, come altre cose che si mangiano e si bevono, le erbe vengono assorbite direttamente nel flusso sanguigno.

Un altro vantaggio delle tinture è che durano praticamente per sempre, purché siano conservate in un contenitore ben chiuso. L'alcol è uniformemente letale per qualsiasi microrganismo che venga a contatto con esso, quindi non c'è possibilità che la tintura si decomponga. Il rischio maggiore è l'evaporazione.

Per preparare una tintura è necessario un tipo di alcol consumabile di almeno 80 gradi (40% di alcol). La vodka è l'alcol preferibile, perché non ha sapore, ma vanno bene anche rum, gin, brandy e whisky. Si può anche usare il sidro di mele o la glicerina vegetale alimentare, anche se spesso non funzionano bene per molte erbe e non durano a lungo.

1. Riempite un barattolo di vetro per 1/3 o 1/2 con le erbe essiccate che utilizzate per la tintura, ma senza riempirlo (la quantità di erbe utilizzate dipende dalla superficie e dall'estraibilità dell'erba). È possibile utilizzare anche erbe fresche (potete utilizzare una quantità pari a 2 volte quella delle erbe essiccate).
2. Riempire il barattolo con l'alcol, lasciando uno spazio di 1,25 cm. Mescolare bene.
3. Chiudere il barattolo, etichettare e datare e conservare in un luogo fresco e asciutto. L'estrazione completa delle tinture può richiedere da 4 settimane a 6 mesi, a seconda delle erbe utilizzate. 2 mesi vanno bene per la maggior parte delle erbe. Agitare il barattolo una volta al giorno, se possibile.
4. Una volta completata la tintura, che di solito avviene in circa 8 settimane, filtrate le erbe e imbottigliate nuovamente il prodotto finito. L'alcol lo rende molto conservabile e le tinture possono durare fino a 7 anni. Molte persone mettono le tinture in bottiglie contagocce per facilitarne l'uso, ma qualsiasi piccola bottiglia di vetro può andare bene. Da 1/2 a 1 cucchiaino (2,5ml-5ml) è una dose normale per gli adulti. Per i bambini il dosaggio è di circa 1/4 - 1/3 della dose per adulti, a seconda del peso.



Estrazioni doppie

La doppia estrazione è una combinazione di tintura e decotto, spesso utilizzata per i funghi e i licheni. Negli ultimi anni, il valore medicinale di diversi tipi di funghi è stato oggetto di numerose ricerche. Se per il fungo Reishi, ad esempio, si usa solo un decotto a base di acqua, si estraggono i polisaccaridi benefici (compresi i beta-glucani) e le glicoproteine, ma non i triterpeni (come l'acido ganoderico del Reishi), che non sono solubili in acqua. Per estrarre

tutti i composti medicinali sono necessari sia l'acqua che l'alcol.

Per questa tintura sono necessari acqua e alcol. Esistono due metodi. Entrambi sono di seguito e diversi erboristi preferiscono metodi diversi. La percentuale finale di alcool dovrebbe essere compresa tra il 25% e il 30% o superiore. Le ricette riportate di seguito indicano questa percentuale, ma si può anche iniziare con una gradazione più alta. Se il prodotto finale risulta torbido, non c'è problema: si tratta solo dei polisaccaridi che escono

dalla soluzione. È sufficiente agitare prima dell'uso.

Metodo n. 1:

Iniziare con l'estrazione dell'alcool

Sentitevi liberi di ridurre questa ricetta. Avrete bisogno di: 8 once (224 g) o più di funghi o licheni essiccati, 24 once (750 ml) di alcol da 80 a 100 gradi (40-50% di alcol), 16 once (500 ml) di acqua distillata.

1. Riempite un barattolo da 1 litro a metà con i funghi secchi tagliati a cubetti, quindi riempitelo fino a circa 1,25 cm di altezza con l'alcol. Mescolate e tappate, agitando ogni giorno per 2 mesi. Poi filtrate l'alcol e mettetelo da parte.
2. Preparare il decotto. Mettete 16 once (500 ml) di acqua in una pentola di ceramica o di vetro con coperchio e metteteci i funghi. Coprire e far bollire il composto fino a quando metà dell'acqua non sarà evaporata. Ci vorranno alcune ore. Se il livello dell'acqua scende troppo rapidamente, aggiungetene dell'altra per continuare a cuocere i funghi. Il risultato finale dovrebbe essere di 8 once (250 ml) di decotto.
3. Lasciare raffreddare l'acqua e poi filtrare i funghi. Mescolare l'acqua e l'alcol (si dovrebbero avere circa 710 ml di tintura alcolica) per creare la doppia estrazione finita. Il contenuto alcolico è sufficientemente elevato (30%) e dovrebbe essere conservabile per molti anni, a patto che venga conservato in un contenitore sigillato.

Metodo n. 2:

Iniziare con l'estrazione dell'acqua

Per questa ricetta mi piace usare una piccola pentola di coccio. Potete anche mettere le erbe e l'acqua in un barattolo, che poi viene coperto e messo in una pentola di coccio con l'acqua al minimo o in una pentola con l'acqua al minimo sul fornello. Potete ridurre questa ricetta. Avrete bisogno di: 8 once (230 g) o più di funghi o licheni essiccati, 24 once (710 ml) di alcol da 80 a 100 gradi, 16 once (500 ml) di acqua distillata.

1. Tagliare le erbe in pezzi molto piccoli. Mettere l'acqua distillata e le erbe secche nella pentola di coccio e mescolare bene. Coprire e cuocere al minimo per 3 giorni. Si ridurrà a circa 250 ml di decotto medicinale (acqua).
2. Lasciare raffreddare la miscela di erbe e acqua e versarla in un grande vaso di vetro. Aggiungere l'alcol quando la miscela è ancora abbastanza calda, ma non bollente. Assicuratevi che il barattolo sia abbastanza grande da aggiungere 24 once (710 ml) di alcol o dividete il tutto uniformemente tra due barattoli.
3. Tappare bene il barattolo, etichettarlo e datarlo e lasciarlo macerare per 6-8 settimane, agitando il barattolo ogni giorno.
4. Filtrate le erbe (per questo va bene la stamigna) o travasate con cura la tintura. Conservatela in un barattolo di vetro ben chiuso. Etichettare e datare.

Distillazione

La distillazione è un processo utilizzato per estrarre oli essenziali da erbe o altre piante. Non tutte le piante forniscono oli essenziali, ma per quelle che lo fanno, questo è uno dei metodi più sicuri per estrarre l'olio essenziale.

La distillazione è un'operazione che dovrebbe essere intrapresa solo da chi vuole produrre molti oli essenziali, a causa dell'investimento in attrezzature e della quantità di materia vegetale necessaria. La quantità di olio essenziale che viene distillata dalle piante è molto piccola e ci vuole un alambicco di buone dimensioni per ottenere una quantità di olio sufficiente a rendere lo sforzo proficuo. Si consiglia di acquistare semplicemente oli essenziali biologici da una fonte affidabile per averli a portata di mano.

Esistono tre tipi fondamentali di distillazione, che richiedono piccole differenze nell'alambicco:

- ◇ **Distillazione dell'acqua** – Le erbe vengono immerse in acqua e l'acqua viene fatta bollire. Questo metodo funziona meglio per le erbe che

non si decompongono facilmente.

- ◇ **Distillazione con acqua e vapore** – L'unica differenza nell'attrezzatura rispetto alla distillazione in acqua è l'inserimento di una rastrelliera all'interno dell'alambicco, che tiene le erbe fuori dall'acqua e permette solo al vapore di entrare in contatto con esse. Questo metodo produce oli essenziali molto più rapidamente della distillazione in acqua.
- ◇ **Distillazione diretta con vapore** – Per questo metodo è necessario un altro tipo di alambicco, in modo che il vapore possa essere creato in una camera separata. Il vapore viene quindi iniettato nella storta/alambicco che contiene le erbe, al di sotto di una rastrelliera che le contiene. In questo modo è possibile utilizzare una temperatura più bassa, riducendo il rischio di danni da calore all'olio essenziale. Questo è il metodo più comunemente utilizzato in commercio, soprattutto per gli oli essenziali come il rosmarino e la lavanda.

Per la distillazione è necessaria molta esperienza, poiché la quantità di materiale vegetale, i tempi di distillazione e le temperature sono specifici

dell'alambicco e dell'erba da cui si cerca di estrarre l'olio essenziale.

Sciroppi medicinali

Gli sciroppi alle erbe sono un ottimo modo per convincere i bambini ad assumere farmaci e integratori a base di erbe. Preparati con miele grezzo, si conservano molto bene, hanno un buon sapore e possono anche lenire il mal di gola. La preparazione di uno sciroppo di miele medicinale per il trattamento del raffreddore, del mal di gola o dell'influenza avrà il beneficio aggiunto del miele grezzo.

Prima di iniziare, decidete quanto volete che sia dolce il vostro sciroppo. Alcuni preferiscono uno sciroppo più dolce, usando un rapporto 1:1 tra miele e decotto, mentre altri usano un rapporto 1:2, usando

meno miele. Il rapporto 1:1 si conserva più a lungo, poiché il miele non si rovina facilmente. È possibile aggiungere glicerina al posto di una parte del miele per prolungare la durata di conservazione.

Per preparare qualsiasi sciroppo medicinale, iniziare con un decotto. Si vuole ottenere una quantità nota di decotto, in modo da sapere quanto miele aggiungere. Questo è facile, poiché è necessario filtrare le erbe prima di aggiungere il miele. A questo punto, misurate con un misurino di vetro Pyrex.

In genere, questi sciroppi durano circa sei mesi in frigorifero se si utilizza un rapporto di 1:2. È possibile prolungare la durata aggiungendo alla miscela una tintura, poiché l'alcol contenuto nella tintura agisce da conservante, oppure aggiungendo glicine.

Cataplasmi

I cataplasmi possono essere uno dei modi più antichi di utilizzo dei farmaci a base di erbe. Rappresentano un modo eccellente per applicare le erbe curative direttamente sulla zona interessata. Solitamente utilizzati per situazioni di primo soccorso, come ustioni, punture di api, tagli e infezioni, sono utili anche per problemi più profondi, come problemi articolari e contusioni. Possono anche essere applicati sul petto per aiutare la congestione.

Di solito i cataplasmi sono preparati con erbe fresche, raccolte sul posto. Questo significa che sono al massimo della loro potenza, in grado di fornire il massimo beneficio possibile. Sono anche in grado di aiutare a rimuovere schegge, pungiglioni e altre sostanze estranee che causano infezioni e che si sono conficcate nella pelle.

Uno degli aspetti positivi dei cataplasmi è che vengono preparati sul momento per rispondere a un'esigenza specifica. La preparazione è minima e non vengono conservati. Piuttosto, spesso sono fatti con qualsiasi erba disponibile in quel momento. Naturalmente, ciò richiede la capacità di riconoscere le erbe che crescono in natura, in modo da poterle raccogliere e utilizzare immediatamente.

Come fare un cataplasma: Per fare un cataplasma, selezionate le erbe fresche necessarie e strappatele o tagliatele finemente. Se non siete in grado di tagliarle, funziona anche schiacciarle tra le dita. Nell'antichità i medici portavano con sé un mortaio e un pestello per questo scopo. L'idea è quella di



rompere le foglie, in modo che la linfa della pianta possa uscire, entrando in contatto con la pelle. Anche la masticazione funziona, ma assicuratevi che le erbe siano sicure da masticare.

Una quantità generosa di cataplasma viene applicata sulla zona afflitta della pelle e fissata con un bendaggio. Di solito si usa una garza, ma si può anche usare una benda elastica o una foglia grande. Per funzionare, il cataplasma deve essere mantenuto umido, quindi di solito viene cambiato un paio di volte al giorno.

I cataplasmi possono essere preparati anche con erbe essiccate. In questo caso, le erbe schiacciate o tritate vengono messe a bagno in acqua calda, ammorbidendole per non irritare la pelle e per estrarre la loro medicina.

È possibile apportare una piccola modifica utilizzando acqua calda o fredda. Un cataplasma caldo (non tanto da bruciare) aiuta ad aumentare la

circolazione nella zona dove avviene l'applicazione. Questo può aiutare a far arrivare più rapidamente le proprietà medicinali delle erbe alle cellule che

ne hanno bisogno. L'uso dell'acqua fredda, invece, riduce la circolazione, riducendo al contempo il gonfiore.

Come fare un cataplasma da campo

I cataplasmi sono stati utilizzati come bendaggi e medicazioni da campo per innumerevoli generazioni. In tempo di guerra, i Cataplasmi hanno aiutato a gestire molte ferite traumatiche gravi e a prevenire e curare le infezioni.



In foglie di piantaggine

Ho usato Cataplasmi sia su altri che su me stesso molte volte sul campo. Le erbe per cataplasmi che uso più spesso sono la piantaggine, l'achillea, il verbasco e l'ursina. In inverno, quando queste piante non sono facilmente reperibili, porto sempre con me l'achillea e la piantaggine essiccate. Queste erbe sono tutte presenti in questo libro, quindi non avrete problemi a identificarle. Potete usare queste erbe come Cataplasmi singoli o mescolarle insieme.

Una delle mie preferite è una pianta che cresce in molti cortili e probabilmente anche nel vostro: la piantaggine (*Plantago* spp.).

La piantaggine ha un potente effetto antibatterico. Contiene



In foglie di verbasco

inoltre allantoina, un fitochimico (sostanza chimica presente nelle piante) che accelera la guarigione delle ferite e stimola la crescita di nuove cellule cutanee. La piantaggine arresta il sanguinamento e aiuta ad alleviare il dolore e il prurito. La usiamo per dare sollievo immediato a morsi e punture.

Un'altra erba comune per i cataplasmi è la pianta nota come "carta igienica del cowboy": il verbasco. Il verbasco agisce in due modi diversi per potenziare gli effetti della piantaggine già presente nel cataplasma.

Il verbasco è un analgesico e quindi attenua il dolore, ma funziona anche come astringente. Ciò significa che contrae la pelle e, così facendo, aiuta a chiudere la ferita. Questa pianta ha l'ulteriore vantaggio di poter essere utilizzata come carta igienica, se mai dovesse finire. È molto morbida.

Un'altra pianta che potete usare da sola o mescolare al vostro cataplasma di campo è l'achillea.

L'achillea è un forte antibatterico ed è anche un coagulante del sangue, quindi aiuta a fermare le emorragie.

Il lichene *Usnea* è un altro fantastico prodotto da applicare sulle ferite. È molto assorbente e ha proprietà antimicrobiche, antibatteriche, antivirali e antifungine. È pronto per l'uso così com'è!



In foglie e fiori di achillea

Un potente cataplasma da campo a base di erbe:

1. Raccogliere piantaggine, verbasco e achillea in quantità uguali.
2. Macinare le foglie fino a ottenere un composto simile a una pasta. Se necessario, aggiungere acqua pulita.
3. Applicare sulla ferita o sul taglio.

4. Lasciare agire per una o due ore, quindi riapplicare secondo necessità.
5. Per mantenere la pasta in posizione, utilizzate una pianta non tossica con foglie grandi e molto flessibili o delle normali bende, se ne avete a disposizione. Le foglie di bardana sono perfette per questo scopo se non avete bende normali.

Come gestisco la sclerosi multipla (Nicole Apelian)

Faccio molto per gestire la sclerosi multipla. Questa pagina è disponibile (con i link ai prodotti per comodità) anche su www.nicoleapelian.com. Credo che molte di queste informazioni possano essere estrapolate anche per altre patologie autoimmuni.

La prima cosa che ho fatto è stata sottopormi a un test di sensibilità alimentare IGG per capire come modificare la mia dieta per una salute ottimale. Non mangio glutine. Seguo anche una dieta a basso contenuto di zuccheri e con pochi alimenti trasformati. Alterno una dieta antinfiammatoria a una dieta chetogenica e pratico il digiuno intermittente. Tutto ciò funziona bene per me. Per alcuni l'ideale è una dieta paleo modificata. Trovo che l'aggiunta di semi di lino appena macinati alla mia dieta sia utile. Ho la sclerosi multipla progressiva (anche se attualmente non sta progredendo!). La dieta è molto importante per la gestione della SM e della salute in generale.

Ecco alcune delle cose che integro nella mia gestione della SM, oltre alla dieta:

Pratico esercizi di gratitudine tutti i giorni e cerco di vivere nel momento meglio che posso (questo è molto importante! La connessione mente-corpo è fondamentale).

Trascorro del tempo nella natura ogni giorno. La connessione con la natura è un pezzo importante della salute generale per me.

Trascorro del tempo lontana dai media e porto con me un dispositivo personale anti-EMF e ne ho un altro che tengo in casa

Assumo queste vitamine e rimedi erboristici specifici:

- ◇ Biotina ad alto dosaggio e acido alfa-lipoico. Personalmente, assumo 100 mg di biotina tre volte al giorno (300 mg al giorno in totale) per la SM progressiva.
- ◇ 4000 unità di vitamina D in gocce

- ◇ Omega 3 (da integrare anche nella mia dieta)
- ◇ Miscela multivitaminica + Ca/Mg
- ◇ Tru Niagen (riboside di nicotinamide)
- ◇ Probiotici
- ◇ Vitamina B12 se i miei livelli si abbassano

Per prevenire le malattie in generale (che causano la temuta risposta immunitaria che poi provoca la comparsa della sclerosi multipla) mi affido alla mia trinità curativa costituita dalla tintura di sambuco, dallo spray Usnea e dall'unguento di pronto soccorso. Potete prepararli tutti utilizzando le informazioni contenute in questo libro.

Le tre tinture che assumo quotidianamente per la SM sono:

- ◇ Tintura di funghi Testa di scimmia. Il testa di scimmia è noto per potenziare le funzioni mentali e stimolare il fattore di crescita dei nervi (NGF). Gli studi mostrano un grande potenziale per la mielinizzazione e la rigenerazione dei nervi.
- ◇ Tintura di funghi Reishi. Preparo questa tintura in doppia estrazione. La assumo quotidianamente perché i funghi Reishi sono adattogeni, in grado di aiutarci a gestire gli effetti negativi dello stress, ad affrontare problemi come l'aumento dell'infiammazione, l'esaurimento dei livelli energetici, i vasi sanguigni danneggiati e vari tipi di squilibri ormonali. È stato dimostrato che il Reishi ha effetti neuro-protettivi e, poiché molte malattie autoimmuni sono di natura infiammatoria, lo assumo anche per le sue proprietà antinfiammatorie.
- ◇ Tintura di funghi coda di tacchino a mensola variopinta a doppia estrazione. Preparo sempre tutti i miei prodotti con ingredienti di provenienza locale e/o biologica. Funziona bene per le perdite intestinali, perché il coda di tacchino ha prebiotici che aiutano a bilanciare il sistema digestivo e aiutano la crescita eccessiva di *Candida*. È stato anche dimostrato che è un ottimo preventivo del cancro, un antinfiammatorio e molto altro.

Il libro dei rimedi erboristici perduti

Tengo anche a bada le perdite intestinali. La tintura di piantaggine funziona bene per questo, così come la Testa di scimmia e i probiotici. Preparo una apposita tintura per l'intestino difettoso e bevo brodo d'ossa biologico per il mio intestino.

Un'altra tecnica che uso per tenere sotto controllo l'infiammazione interna è la tintura di funghi Reishi e la curcuma.

Vi auguro il meglio nel vostro viaggio verso la salute. Per ulteriori informazioni e link a tutto ciò di cui ho parlato sopra, consultate il sito www.nicoleapelian.com.

Piante da Cortile

Achillea millefoglie, *Achillea millefolium*

Porto sempre in borsa dell'achillea, che ha molti usi. È anche chiamata millefoglio ed è riconoscibile grazie alla forma piumosa delle foglie, alla loro consistenza e al profumo che emanano. Fa parte della famiglia delle *Asterie*. Si trova nelle zone temperate di tutto il mondo.

Identificazione: L'achillea è una pianta eretta che cresce da un rizoma diffuso. La pianta ha foglie piumose finemente divise che crescono lungo il fusto. Le piante crescono da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) in pieno sole o in ombra parziale. Le foglie bipennate o tripennate sono lunghe da 5 a 20 cm e possono essere pelose. Le foglie sono disposte a spirale sul fusto in gruppi di 2 o 3. Ogni foglia è divisa in molte foglioline, che sono ulteriormente divise in foglioline più piccole. Le foglie verde-argento sono simili a felci e piumose.

I fiori sbocciano da maggio a luglio. Ogni infiorescenza è costituita da un grappolo di 15-40 piccoli fiori a disco circondati da 3-8 fiori a raggiera. Il profumo dell'achillea è simile a quello dei crisantemi e i fiori sono molto duraturi. I colori variano dal bianco al giallo, al rosa e al rosso. L'achillea è una buona pianta da compagnia in giardino, in quanto respinge molti parassiti del giardino e attira insetti benefici.

Uso commestibile: Le foglie possono essere consumate crude o cotte. Sono più piccanti e si consumano meglio da giovani. La pianta è molto nutritiva; tuttavia, non consiglio di mangiarne molta a causa della sua capacità di coagulare il sangue.

I fiori e le foglie si usano per fare il tè, ma il tè di foglie è amaro. Un po' di miele grezzo aiuta.

Uso medicinale: Tutte le parti della pianta sono utilizzate a scopo medico.

Arresto di emorragie interne ed esterne:

L'achillea arresta rapidamente le emorragie contraendo i vasi sanguigni e favorendo la coagulazione. L'achillea contiene composti antinfiammatori e antibatterici che attenuano il gonfiore e favoriscono la guarigione. Inoltre, aiuta a disinfettare le ferite. Se possibile, pulire la ferita prima di applicare l'achillea. L'achillea arresta rapidamente l'emorragia e lega eventuali materiali



sporchi o infettivi alla ferita, quindi è meglio pulirla prima, se possibile.

Per utilizzare le foglie di achillea su una ferita o un ascesso, tritare o strappare finemente le foglie e applicarle sulla ferita. Spesso porto con me l'achillea secca in polvere per questo scopo. Coprite la ferita con un panno morbido e lasciate agire. Ripetete 2 o 3 volte al giorno finché la ferita non sarà guarita e il gonfiore scomparso. L'olio o la tintura di achillea possono essere utilizzati per trattare l'epistassi e altre lesioni minori, così come la polvere di achillea. Mettete qualche goccia di olio o di tintura sulla zona interessata o applicatela su un fazzoletto o un panno e mettetela sulla ferita.

Contusioni, distorsioni, gonfiore ed emorroidi:

Per contusioni, distorsioni, emorroidi e altri gonfiore, utilizzare un cataplasma di foglie o steli di achillea pestati in una pasta e applicati sulla zona ferita e coprire. L'olio di achillea in infusione o la



pomata funzionano bene per contusioni, distorsioni, gonfiori ed emorroidi.

Antibatterico e antifungino: L'achillea è un forte antibatterico e antifungino. Guarisce rapidamente le ferite. Non utilizzare su ferite profonde, perché la guarigione è troppo rapida, mentre si desidera che la ferita guarisca dall'interno. È un'ottima aggiunta a una pomata di pronto soccorso. È anche un forte antifungino.

Febbre, raffreddore e morbillo: L'achillea riduce la durata del virus del morbillo, del raffreddore e della febbre. È in grado di abbassare rapidamente la febbre. Si può masticare l'achillea cruda o bere il tè di achillea per indurre la sudorazione e ridurre la febbre. Un metodo più semplice (e più gradevole) è quello di assumere l'achillea sotto forma di tintura. Apre i pori, favorendo la sudorazione, e purifica e mette in moto il sangue.

Problemi mestruali: Il tè o la tintura di achillea trattano i problemi mestruali, dalla mancanza di mestruazioni all'eccessivo sanguinamento e ai crampi. Tonifica la muscolatura uterina dopo il parto, riduce i crampi rilassando la muscolatura liscia e previene le emorragie. Aiuta inoltre a far comparire le mestruazioni.

Mal di denti: Per ridurre l'infiammazione e alleviare il dolore dentale, masticate un pezzo di radice di achillea fresca o di foglie di achillea. Oltre ai suoi benefici antinfiammatori e antinfettivi, l'achillea contiene acido salicilico, un antidolorifico che agisce rapidamente.

Mastite: Come antibatterico e antinfiammatorio, l'achillea funziona bene per la mastite. Un cataplasma di foglie sembra funzionare al meglio, alternando impacchi caldi e freddi (anche le foglie di cavolo funzionano bene per la mastite).

Ansia e rilassamento senza sedazione: L'achillea sembra ridurre l'ansia senza effetti sedativi. Ha un effetto calmante sul sistema nervoso centrale.

Raccolta: L'achillea è migliore quando è giovane, raccolta in primavera o all'inizio dell'estate prima che i fiori siano stati impollinati. Essiccare le foglie, gli steli e i fiori per un uso successivo. Una volta che l'erba è secca, conservatela in un barattolo chiuso in un luogo fresco, buio e asciutto.

Avvertenze: Non mangiare l'achillea o prendere il tè di achillea durante la gravidanza. Alcune persone

sono allergiche all'achillea. Non utilizzare il prodotto in caso di allergia alle piante della famiglia degli astri, di eruzione cutanea o di irritazione. Non utilizzare prima di un intervento chirurgico.

Ricette. Tè all'achillea: Un cucchiaino da tè (5 g) di fiori e/o foglie di achillea essiccati, una tazza (250 ml) di acqua bollente, dolcificante, se desiderato. Versare una tazza (250 ml) di acqua bollente su un cucchiaino (5 g) di fiori o foglie di achillea essiccati. Coprire e lasciare in infusione il tè per 5 minuti. Dolcificare con miele grezzo o sciroppo d'acero.

Tintura di achillea. Ingredienti: foglie e fiori freschi di achillea, vodka, brandy o altro alcool a 80° o più. Tritare l'achillea in piccoli pezzi e riempire un barattolo di vetro. Riempire il barattolo con l'alcol e coprirlo bene. Controllate il barattolo ogni pochi giorni e aggiungete altro alcol se necessario per mantenerlo pieno. Lasciare in infusione la tintura per 6-8 settimane. Filtrare l'alcol attraverso alcuni strati di tela di formaggio e spremere tutto il liquido. Eliminate le erbe, etichettate il barattolo e conservate la tintura in un luogo fresco e buio.

Olio di achillea: Foglie di achillea fresche o secche, olio d'oliva biologico o un altro olio vettore. Se si utilizza l'achillea fresca, tagliare le foglie in pezzi da un pollice (2,5 cm) e lasciarle asciugare. Mettere le erbe in un barattolo o in un contenitore resistente al calore e aggiungere olio fino a coprire le erbe.

Riempire un pentolino di acqua per circa 1/3 e portare a ebollizione. Abbassare il

fuoco a fuoco lento prima dell'uso. Mettere il barattolo con l'olio e le erbe nell'acqua, evitando che l'acqua finisca nel contenitore dell'olio. Usate l'acqua come una doppia caldaia per riscaldare delicatamente le erbe e l'olio per 2 o 3 ore. Non surriscaldare! Lasciare raffreddare l'olio, quindi filtrarlo attraverso un paio di strati di tela da formaggio. Strizzare la stamigna per raccogliere tutto l'olio. Eliminare le erbe e utilizzare l'olio per scopi medicinali.

Pomata all'achillea. Ingredienti: 1/2 tazza (4 oz o 125ml) di olio di achillea infuso, 1 oncia (28g) di cera d'api. Mescolare a bagnomaria la cera d'api e l'olio infuso fino a quando la cera d'api non si è sciolta. Controllare la consistenza immergendo un cucchiaino e mettendolo in frigorifero per farlo indurire. Se non è abbastanza dura, aggiungere altra cera d'api. Se è troppo duro, aggiungere altro olio. Versare nei barattoli e lasciare indurire. Etichettare e datare.



Aglio, *Allium sativum*

L'aglio ha un forte valore medicinale e un ottimo sapore. La maggior parte delle persone trarrebbe grandi benefici dal consumo di aglio, a prescindere dal buono o cattivo stato di salute. Io uso l'aglio per quasi tutto.

La maggior parte dell'aglio che uso oggi è coltivato. Si trova in quasi tutti i giardini e gli orti e si trova facilmente nei supermercati. Tuttavia, non lasciatevi ingannare dall'aglio preparato. Tagliatelo fresco e preparate i vostri prodotti a base di aglio per ottenere il massimo impatto sulla vostra salute.

Identificazione: La pianta dell'aglio cresce fino a circa 2 piedi (60 cm) di altezza. È un'erba bulbosa con quattro o dodici foglie lunghe, piatte e a forma di spada che crescono da uno stelo sotterraneo. I bulbi sono arrotondati e contengono circa 15 spicchi più piccoli. Ogni spicchio e il bulbo sono ricoperti da un sottile strato cartaceo bianco o rosato. I fiori compaiono a grappolo in cima a un gambo di 25 cm. Gli steli dei fiori crescono da un punto comune di ogni pianta. I fiori sono bianco-verdi o rosati con sei sepal e petali. La propagazione avviene principalmente tramite bulbi. I semi sono prodotti raramente.

Uso commestibile: I bulbi sono l'unica parte dell'aglio che viene consumata e sono solitamente utilizzati per condire o come condimento.

Uso medicinale: Per uso interno, di solito consiglio di consumare semplicemente più aglio nei cibi. Per ottenere risultati ottimali, l'aglio deve essere tritato finemente e lasciato riposare per circa 10 minuti prima della cottura. Mangiarlo crudo è ancora meglio.

Tritare l'aglio e lasciare che i composti solforosi si sviluppino nell'aglio lo renderanno più potente. Alcune persone lamentano un forte odore di aglio nel sudore quando consumano aglio. Si tratta di una reazione naturale che indica che il corpo sta utilizzando i componenti benefici. Per alleviare questo disturbo, mangiate del prezzemolo fresco insieme all'aglio.

Assumere l'aglio come medicina: In generale, utilizzate l'aglio nel modo che più vi aggrada. Chi non ama il sapore forte può metterlo in capsule, ma a me piace usarlo fresco e tritato finemente o schiacciato per rilasciare i benefici composti solforati.



Si può anche assumere come tintura. Chi ama l'aglio può provare a masticarne uno spicchio intero crudo a ogni pasto o a bere un succo d'aglio al giorno.

Trattamento delle infezioni virali, batteriche e parassitarie: L'aglio è una potente pianta antibiotica, antimicotica e antiparassitaria. Utilizzate l'aglio per trattare infezioni di ogni tipo, tra cui raffreddore, influenza, mal di gola, bronchite, influenza intestinale e vermi intestinali.

Infezioni da mugghetto, lieviti e funghi: Utilizzate preparati a base di aglio per trattare le infezioni da mugghetto e altri tipi di lieviti o funghi. Spalmate una pasta di aglio sulla zona interessata più volte al giorno e mangiate regolarmente aglio per eliminare l'infezione internamente.

Problemi digestivi: L'aglio migliora la digestione ed è utile per alleviare l'eccesso di gas, il gonfiore e altri disturbi digestivi.

Abbassa gli zuccheri nel sangue nei diabetici: L'aglio aiuta a ridurre la glicemia nei diabetici migliorando il funzionamento del pancreas e aumentando la secrezione di insulina.

Questo aiuta l'organismo a regolare i livelli di zucchero nel sangue e ad alleviare i problemi associati alla glicemia alta. Per essere efficace, l'aglio deve essere consumato a ogni pasto in quantità significative. L'aggiunta di un paio di spicchi d'aglio in salamoia al pasto è di solito sufficiente per ottenere tutti i benefici.

L'aglio aiuta a ridurre la glicemia nei diabetici migliorando il funzionamento del pancreas e aumentando la secrezione di insulina.

Bronchite, pertosse, congestione dovuta a tutte le cause:

L'aglio ha un forte effetto decongestionante e un'azione espettorante. È utile per le malattie in cui il catarro o il muco sono un problema. L'aglio riduce anche la febbre e uccide l'infezione sottostante. È utile anche per l'asma bronchiale, quando le vie respiratorie si sono gonfiate rendendo difficile la respirazione.

Livelli elevati di colesterolo nel sangue e pressione sanguigna: Se consumato regolarmente, l'aglio riduce efficacemente i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna.

Calli, verruche e acne: Per calli, verruche e acne, strofinate sulla zona interessata una pasta a base di aglio fresco schiacciato. L'aglio ammorbidisce e lenisce la pelle e uccide l'infezione virale o batterica che causa il problema.

Ricette: Infuso di aglio. Tritare o macinare gli spicchi d'aglio e lasciarli riposare per 10-15 minuti prima di continuare. Mettere l'aglio in una pentola e coprirlo d'acqua. Riscaldare dolcemente l'acqua fino a farla bollire, quindi spegnere il fuoco. Lasciare in infusione l'aglio e l'acqua per tutta la notte. Utilizzare da 2 a 4 ml di questo infuso, 3 volte al giorno durante i pasti. Conservare l'infuso in frigorifero per un massimo di tre giorni o in freezer per un mese.

Tintura di aglio: Tritare finemente 1 tazza di spicchi d'aglio e lasciarli riposare per 10-15 minuti. Mettere gli spicchi d'aglio in un barattolo da 500 ml con coperchio ermetico. Coprire l'aglio tritato con aceto di sidro di mele, preferibilmente con la madre (aceto vivo). Lasciare il barattolo in infusione per 4-6 settimane, agitando più volte alla settimana. Assumere 1 cucchiaino di tintura di aglio a ogni pasto.

Gocce auricolari all'aglio: Schiaccia 1 o 2 spicchi d'aglio in una padella, poi mescolali con 2 cucchiaini di olio d'oliva. Scaldi la miscela per poco tempo, poi lasciala raffreddare. Metti 2 gocce dell'olio d'aglio nell'orecchio e lasciale per 10-15 minuti.

Agrimonia comune, Agrimonia eupatoria

L'agrimonia, chiamata anche stecco, gallo cedrone o campanile, è una pianta graziosa con spighe di piccoli fiori gialli. Fa parte della famiglia delle *Rosaceae* (Rose).

Identificazione: Questa pianta perenne di colore verde scuro ha un fusto ruvido. È ricoperta di peli morbidi che la aiutano a diffondere i suoi semi. Cresce fino a un'altezza di 2 piedi (60 cm).

Le foglie sono seghettate e pennate. Sono grandi (17,5 cm) alla base e diventano più piccole all'apice del fusto. Le radici sono rizomi legnosi e profondi.

I fiori a gambo corto hanno un profumo dolce, simile a quello dell'albicocca. Sbocciano da giugno a settembre su lunghe spighe terminali. Ogni fiore è una coppa con file di setole a forma di uncino sul bordo superiore. I fiori hanno cinque sepali e cinque petali gialli e arrotondati, ciascuno con 5-20 stami.

Il frutto è dotato di setole uncinato, chiamate cockleburs, che si attaccano agli animali, diffondendo così i semi.



Uso commestibile: Le foglie vengono utilizzate per il tè e i fiori freschi vengono spesso aggiunti alla birra o al vino prodotti in casa per esaltarne il sapore.

Uso medicinale: Sia le foglie che i semi sono utilizzati in preparazioni medicinali. È astringente, antinfiammatoria e antibatterica.

Per indurre il sonno: Mentre si è a letto, mettere alcune foglie di questa pianta sotto la testa per indurre il sonno.

Antinfiammatorio, cura delle ferite e della pelle: L'agrimonia è efficace per la cura delle ferite. Arresta il sanguinamento eccessivo favorendo la formazione di coaguli. Contiene tannini ed è un astringente. Ha anche proprietà antibatteriche e antinfiammatorie. Il tè di agrimonia può essere usato come lavaggio per le ferite e per tutti i tipi di malattie della pelle oppure le foglie fresche possono essere pestate e applicate direttamente sulla ferita come impiastro.



Problemi digestivi e diarrea: Il tè di agrimonia è utilizzato per i problemi digestivi. Il tè agisce come tonico per l'apparato digerente e cura i problemi sottostanti.

Emicranie: Un cataplasma di erbe fatto con foglie fresche di agrimonia e applicato sulla testa è un buon trattamento topico per l'emicrania. Usatelo di notte perché può anche indurre un sonno profondo.

Congiuntivite e infezioni oculari: Per l'applicazione come lavaggio oculare, mescolare parti uguali di tè di agrimonia con acqua bollita e raffreddata.

Raccolta: Raccogliere l'agrимonia nella tarda primavera o all'inizio dell'estate, quando l'erba è in piena fioritura. Raccogliere le foglie, le infiorescenze e gli steli. Utilizzare le erbe fresche o essicarle per un uso successivo.

Avvertenze: Alcune persone sviluppano un'eruzione cutanea allergica con l'esposizione al sole durante l'uso di agrimonia. Non utilizzare in caso di terapia anticoagulante o di assunzione di farmaci per la pressione sanguigna. Evitare l'uso di agrimonia in caso di gravidanza o allattamento.

Ricette: Tè all'agrимonia. 1 o 2 cucchiaini (5g-10g) di foglie di agrimonia in polvere o 3 cucchiaini (15g) di foglie fresche sminuzzate, 1 tazza (250ml) di acqua bollente, miele grezzo, a piacere. Mettere in infusione le foglie di agrimonia in acqua bollente per 5-10 minuti. Raffreddare e filtrare. Assumere una tazza (250 ml) tre volte al giorno.



(Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé Flora, 1885, CC. 3.0)

Aloe Vera

L'aloè vera è commestibile ed è incredibilmente efficace per molte affezioni. Appartiene alla famiglia delle *Asphodelaceae* (Aloe).

Identificazione: Le piante di aloè vera hanno foglie succulente che crescono fino a 60-90 cm di altezza. La pianta è priva di fusto o ha fusti molto corti. Le foglie dell'Aloè vera sono spesse, carnose e piene di linfa gelatinosa. Le foglie crescono in ciuffi, sono di colore verde o grigio-verde e possono presentare macchie bianche sulla superficie. I margini delle foglie sono seghettati con piccoli denti bianchi. I fiori compaiono in estate su un'alta spiga che cresce dal centro della pianta. I fiori hanno colori che vanno dal bianco e giallo all'arancione e rosso.

Uso commestibile: È possibile consumare le foglie di aloè vera crude o cotte. Anche la buccia verde esterna può essere mangiata, ma è amara e dura. Rimuovendo la buccia con un coltello affilato si lasciano la carne e il gel all'interno della pianta; entrambi sono commestibili.

L'aloè è buona in camicia o comunque cotta delicatamente. Una volta cotta, perde la sua consistenza viscida. Alcuni apprezzano l'aloè cruda come succo o mettendone un pezzetto nell'acqua.

Uso medicinale: Il gel di aloè vera, la sostanza gelatinosa che si trova all'interno della foglia, viene utilizzato come sollievo per scottature, ferite e altre piccole irritazioni della pelle. Ha anche un uso interno.

Come usare l'aloè vera: Per uso esterno, dividere la foglia per lungo con



un coltello e raschiare il gel dall'interno della foglia. Io lo uso più spesso come pomata lenitiva direttamente sulla pelle. Per uso interno, provare da 1 a 3 once (da 28 a 85 g) di gel aggiunto al succo, poiché il gel può essere sgradevole e amaro se assunto da solo.

Alleviare il bruciore di stomaco e l'intestino irritabile

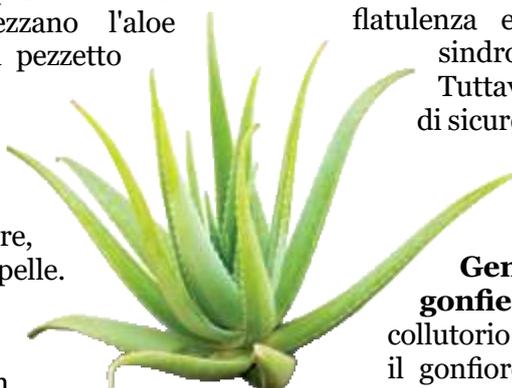
Sindrome: Consumare da 1 a 3 once (da 28 a 85 g) di gel di aloè vera a ogni pasto riduce la gravità del reflusso acido e il bruciore di stomaco associato.

Aiuta anche i crampi, i dolori addominali, la flatulenza e il gonfiore causati dalla sindrome dell'intestino irritabile.

Tuttavia, ci sono alcuni problemi di sicurezza e può causare irritazioni, quindi è bene usare il gel internamente con cautela per queste condizioni.

Gengive sanguinanti o

gonfie: L'estratto di aloè vera è un collutorio sicuro ed efficace che riduce il gonfiore, lenisce e dà sollievo alle gengive sanguinanti o gonfie. Provate



ad aggiungere il gel all'acqua dell'ultimo risciacquo e a rotearlo, tenendolo in bocca per un minuto e poi sputandolo.

Riduzione della glicemia nei diabetici: Se soffrite di diabete di tipo 2, potete regolare i livelli di zucchero nel sangue semplicemente ingerendo due cucchiaini da tè di succo o estratto di polpa di Aloe Vera al giorno.

Lassativo: Il gel di aloe vera allevia la stitichezza, ma deve essere usato con parsimonia.

Cura della pelle, scottature, eczemi: Il gel di aloe è lenitivo per la pelle ed è un ottimo rimedio per scottature solari, abrasioni cutanee, eczemi e altre lievi irritazioni della pelle. Inoltre, mantiene la pelle chiara e idratata. Ottimo come idratante e antidolorifico.

Avvertenze: L'uso interno a lungo termine dell'Aloe Vera non è raccomandato a causa del lattice presente nell'Aloe Vera. Non utilizzare per via interna in gravidanza. Non utilizzare in caso di emorroidi o problemi renali.

Altea comune, *Althaea officinalis*

La pianta di altea comune è coltivata in commercio per uso medicinale, ma si può trovare in molti luoghi che crescono allo stato selvatico. Le radici venivano utilizzate per produrre le originali caramelle di altea, a differenza delle attuali versioni da supermercato, che sono puro zucchero. La pianta cresce in luoghi freschi e umidi, come le rive erbose di laghi e ruscelli e i bordi delle paludi. Io la coltivo nel mio giardino. Fa parte della famiglia delle malvacee.

Identificazione: L'altea è una sempreverde con grandi fiori bianchi che sbocciano da luglio a settembre. Le piante crescono da 4 a 6 piedi (120 cm - 180 cm) di altezza e formano ciuffi di circa 2 piedi e mezzo (80 cm) di diametro. Le foglie variano di forma. Alcune sono a forma di punta di lancia, mentre altre hanno tre o cinque lobi o possono essere dentate. Sono ricoperte da una sottile peluria vellutata su entrambi i lati.

La pianta ha molti steli senza rami, ricoperti di morbidi peli bianchi. Gli steli hanno proiezioni a denti di sega.

I fiori sono a forma di tromba, con un diametro di



circa 5 cm - 7,5 cm e una profondità di circa 7,5 cm. I fiori producono semi che maturano in agosto-ottobre e si aprono per rilasciare piccoli semi neri e piatti.

Uso commestibile: Le foglie, i fiori, la radice e i semi sono tutti commestibili. Le radici contengono una mucillagine che ha un sapore dolce. Affettare le radici e farle bollire per 20 minuti, quindi toglierle dal liquido. Far bollire di nuovo il liquido rimanente con zucchero a piacere e montare per ottenere caramelle di Marshmallow all'antica.

Uso medicinale: Le radici, le foglie e i fiori sono utilizzati per trattamenti medici. Sono particolarmente utili per trattare i problemi delle mucose.

Indigestione acida, ulcera peptica, intestino debole e problemi digestivi: Uso la radice della pianta di Marshmallow per trattare i problemi di stomaco causati dall'eccesso di acidi gastrici e per



la sindrome dell'intestino permeabile. È efficace per neutralizzare l'acido e alleviare i sintomi. La radice ha un moderato effetto lassativo, che la rende utile nel trattamento di problemi intestinali come colite, ileite, sindrome dell'intestino irritabile e diverticolite. La uso anche come ingrediente della mia miscela per l'intestino irritabile, in quanto forma uno strato protettivo intorno alle perforazioni dell'intestino.

Tosse secca, bronchite, asma bronchiale, congestione e pleurite: Poiché l'altea è un ottimo trattamento per le membrane, è un buon antidoto per i problemi respiratori. Allevia il gonfiore e l'irritazione delle mucose e calma il sistema respiratorio. Non è un espettorante.

Dolore da dentizione: Ai bambini piccoli si può dare un pezzo di radici fresche sbucciate da masticare. Il bastoncino da masticare allevia il dolore ai denti e ha un sapore leggermente dolce. Osservatelo attentamente e sostituitelo prima che venga masticato a tal punto da diventare un pericolo di soffocamento.

Irritazioni, infiammazioni e gonfiori della pelle: Per le irritazioni cutanee, provate un unguento o una crema a base di radice di altea e olmo scivoloso (vedi ricetta sotto), oppure fate un cataplasma con la radice di altea essiccata e macinata. È sufficiente aggiungere un po' di acqua per ottenere una pasta dalla radice in polvere, quindi applicarla sull'irritazione. Entrambi i rimedi sono ugualmente efficaci, ma l'unguento sembra essere più facile da usare e non c'è bisogno di preoccuparsi che cada.

Ulcere cutanee, ferite e rimozione di corpi estranei: L'unguento a base di radice di altea e olmo scivoloso è molto efficace per la guarigione di lesioni cutanee di ogni tipo. Aiuta anche a estrarre e a guarire oggetti estranei sotto la pelle, come schegge e parti di corpi estranei conficcati in graffi e tagli.

Infezioni delle vie urinarie e cistite: Le infezioni del tratto urinario e le cistiti rispondono bene a un decotto di radice di altea. Lenisce i tessuti irritati e li rilassa, aiutando il dolore e permettendo al decotto di agire sull'infezione.

Ricette: Unguento a base di radice di altea e di olmo: Ingredienti: 100 g di radice di altea comune finemente macinata, 50 g di lanolina, 50 g di cera



Radici di altea comune, di Victor M. Vicente Selvas, CCO

d'api, 300 g di paraffina morbida, 100 g di corteccia di olmo scivoloso finemente macinata. Riscaldare insieme la radice di altea, la lanolina, la cera d'api e la paraffina in una caldaia a doppio fuoco o in un forno lento con la temperatura più bassa. Quando il prodotto è abbastanza freddo da poter essere maneggiato, ma non è ancora pronto, mescolarlo con la corteccia di olmo scivoloso e versarlo in un contenitore adatto.

*Questo unguento può essere preparato anche senza la corteccia d'olmo. Tuttavia, la corteccia agisce come medicina di supporto e come conservante per aiutare l'unguento a conservarsi più a lungo

Aneto, *Anethum graveolens*

L'aneto è un'erba aromatica familiare coltivata nei giardini di erbe aromatiche. Appartiene alla famiglia delle *Apiacee/Umbellifere* (sedano/carota).

Identificazione: L'aneto cresce fino a 30 pollici (75 cm) di altezza, con uno stelo sottile, cavo ed eretto e foglie piumose. Le foglie sono finemente divise e delicate e sono lunghe da 10 a 20 cm. L'aspetto è simile a quello del finocchio.

Numerosi piccoli fiori gialli o bianchi compaiono su ombrelle di diametro compreso tra 1,8 cm e 8,75 cm non appena il clima diventa caldo.

I semi sono piccoli, lunghi fino a 1/5 di pollice (0,625 cm) e con una superficie rigata.

Uso commestibile: L'aneto è un'erba molto apprezzata, soprattutto con il pesce e nei sottaceti. Le foglie, i semi e gli steli sono commestibili.

Uso medicinale. Coliche: I bambini che soffrono di coliche rispondono bene a un infuso di aneto. L'aneto calma lo stomaco e tranquillizza il bambino. Questo è un rimedio popolare per le coliche perché è facilmente reperibile, efficace e noto per essere sicuro per i bambini.

Problemi digestivi, sindrome dell'intestino irritabile, crampi mestruali e spasmi muscolari: L'infuso di foglie di aneto allevia i crampi e gli spasmi muscolari, compresi quelli del tratto digestivo. Allevia i sintomi degli spasmi dolorosi senza trattare la causa sottostante. Si usa per dare un sollievo immediato mentre si cerca la causa del problema.

Stimola il flusso di latte: L'infuso di aneto aiuta le madri che allattano ad aumentare il flusso di latte. Ha un benefico effetto calmante sia sulla madre che sul bambino.

Alitosi: L'alito cattivo temporaneo si risolve facilmente masticando foglie o semi di aneto, ma il problema può essere completamente alleviato masticando i semi ogni giorno. A lungo termine, i semi attaccano le cause del problema, provocando una soluzione permanente.

Flatulenza: Per la flatulenza addominale, assumere l'infuso di semi di aneto prima di ogni pasto.

Raccolta: Raccogliere le foglie per tutta l'estate, fino alla comparsa dei fiori a fine estate. Raccogliere le foglie nella tarda mattinata, dopo che la rugiada si è asciugata, e usarle fresche, congelarle o essicarle per un uso successivo. Se necessario, raccolgo le teste dei semi una volta che i fiori sono completamente aperti, oppure le lascio maturare completamente per la raccolta dei semi. I semi marroni vengono raccolti ed essiccati per essere conservati.



Avvertenze: Il consumo di aneto può causare sensibilità al sole in alcune persone. Talvolta le persone presentano un'eruzione cutanea dopo l'esposizione al sole.

Ricette. Infuso di foglie di aneto: Ingredienti: 1 cucchiaio da tavola (15 g) di foglie di aneto tritate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di aneto e coprire la tazza.

Lasciare in infusione fino a quando non si può bere, quindi filtrare le foglie.

Infuso di semi di aneto: Sono necessari da 1 a 2 cucchiaini (15g-30g) di semi di aneto e 1 tazza (250ml) di acqua. Portare i semi e l'acqua a ebollizione, spegnere il fuoco e coprire la pentola. Lasciare in infusione per 15 minuti. Raffreddare e filtrare i semi. Prendere una tazza prima di ogni pasto per i problemi digestivi.



Anice menta, *Agastache foeniculum*

L'anice menta è noto anche come issopo gigante blu, issopo gigante lavanda, menta alce e menta liquirizia. Appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (Menta).



Identificazione: La pianta dell'anice menta è alta da 2 a 5 piedi (da 0,6 a 1,5 m), con foglie di colore verde brillante, dentellate ai margini e ricoperte di sottili peli bianchi sul lato esterno. La nuova crescita ha una sfumatura viola. La pianta ha un aroma che ricorda la menta e l'anice. L'erba è parzialmente legnosa, con steli ramificati e solitamente privi di peli. Anche le radici fibrose sono ramificate. I fiori, piccoli e di colore blu-lilla, compaiono su spighe elicoidali da luglio a settembre.

Uso commestibile: L'anice menta può essere utilizzato come dolcificante e per preparare il tè. Può essere usato come aroma o condimento. Le foglie e i fiori possono essere consumati freschi, cotti o essiccati.

Uso medicinale. Salute del cuore, dolore da angina: Un infuso di anice menta è un tonico per il cuore e un rimedio rapido per il dolore dell'angina.

Piaghe, ferite e ustioni: Per le infezioni cutanee, le ferite e la pelle bruciata, utilizzare un cataplasma di foglie di anice issopo. Mettete in ammollo le foglie secche o ammaccate le foglie e i fiori freschi e applicatele direttamente sulla zona interessata. Coprite con un panno pulito. Le foglie di anice issopoha proprietà antibatteriche e antivirali.

Per le infezioni cutanee, le ferite e la pelle bruciata,

utilizzare un cataplasma di foglie di anice issopo. Mettete in ammollo le foglie secche o ammaccate le foglie e i fiori freschi e applicatele direttamente sulla zona interessata. Coprite con un panno pulito. Le foglie di anice menta hanno proprietà antibatteriche e antivirali.

Piede d'atleta, infezioni fungine della pelle, crescita eccessiva di funghi: Immergere il piede o la zona infetta in un bagno con un forte infuso di Anice Issopo. Immergetevi ogni giorno fino alla guarigione dell'infezione.

Facilita la digestione: Bere il tè all'anice menta durante i pasti facilita la digestione e previene la formazione di gas e gonfiori.

Diarrea: L'infuso di anice menta è utile per alleviare la diarrea. La tisana funziona meglio se continuata per tutto il giorno, anche dopo che la diarrea è stata eliminata con successo. Continuando a sorvegliare di tanto in tanto si previene il ritorno della diarrea.

Muscoli doloranti e ansia: Provate a raccogliere 3 o 4 cucchiaini di foglie di issopo in un quadrato di tela di formaggio e appendetelo al rubinetto mentre fate il bagno. Il profumo sprigionato dallo scorrere dell'acqua calma lo spirito. Quando il bagno è pronto, lasciate cadere le erbe nell'acqua e immergetevi i muscoli doloranti.

Raffreddore, influenza, congestione bronchiale: L'infuso di anice menta aiuta a espellere il muco dai polmoni ed è quindi una buona scelta per il trattamento di raffreddori, influenza e congestione.

Herpes: Provate l'olio essenziale di anice menta per via esterna come trattamento antivirale per l'Herpes Simplex I e II e bevete il tè per trattare il virus internamente.



Edera velenosa: Lavare la pelle con l'infuso di issopo per alleviare il prurito dell'edera velenosa.

Ricette: Tè o infuso di anice menta. È necessaria una tazza di acqua bollente e miele grezzo a piacere. Aggiungere un cucchiaino di foglie e fiori secchi o un

cucchiaino di foglie e fiori freschi.

Aggiungeteli all'acqua bollente e coprite bene. Lasciare in infusione le foglie per 15 minuti.

Filtrare il tè attraverso un colino fine. Se si desidera, aggiungere del miele grezzo per addolcire.

Ashwagandha o Ginseng indiano, *Withania somnifera*

Ashwagandha, *Withania somnifera*, è un membro della famiglia della belladonna. Viene talvolta chiamata ciliegia d'inverno o ginseng indiano, per la sua importanza nella medicina ayurvedica. L'ashwagandha è considerata un'erba adattogena ringiovanente, utile per trattare molte condizioni debilitanti.

Identificazione: È una pianta perenne nei climi caldi e senza gelate. L'ashwagandha ama i terreni sabbiosi o rocciosi, la luce solare piena o parziale e condizioni di moderata siccità.

L'arbusto raggiunge un'altezza di 2 o 3 o più piedi (60 cm-90 cm), con foglie verde opaco. I fiori a forma di campana, di colore verde chiaro, compaiono a metà estate e le bacche, di colore arancione o rosso, in autunno. I rami crescono a raggiera da un fusto centrale.

Uso commestibile: La pianta non viene generalmente mangiata, ma i suoi semi sono utilizzati per la produzione di formaggi vegetariani. Le foglie sono utilizzate per produrre il tè ashwagandha.



Altri usi: I frutti sono ricchi di saponine e possono essere utilizzati come sostituto del sapone. Le foglie respingono gli insetti.

Usi medicinali: L'ashwagandha è un'erba adattogena utilizzata da migliaia di anni. È molto apprezzata per la sua capacità di rafforzare il sistema immunitario, di equilibrare i livelli ormonali e per le sue proprietà ansiolitiche, antidepressive e antinfiammatorie. Le radici e le foglie della pianta di ashwagandha sono utilizzate per le loro proprietà medicinali.

Gli estratti di radice in polvere o in capsule sono efficaci, così come gli estratti di foglie e le tinture. Le polveri possono essere aggiunte a cibi o bevande, ma hanno un sapore forte. Si usa anche il tè di ashwagandha fatto con le foglie. L'aggiunta di un po' di miele ne migliora il sapore.

Ci vorranno due settimane o più per iniziare a percepire i benefici dell'ashwagandha. L'uso a lungo termine non è stato studiato e potrebbe non essere sicuro, ma molti pazienti si trovano bene ad assumere l'erba a lungo termine.

“Stanchezza surrenale” (= disregolazione dell'asse HPA - HPA-D): L'ashwagandha favorisce la funzione surrenale e il superamento della “stanchezza surrenale”, anche se questo termine è in realtà una sintesi dei sintomi della risposta allo stress, spesso causati da una disfunzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA). In sostanza, HPA-D è il nostro sistema di risposta allo stress ed è un termine più preciso per indicare la stanchezza surrenale. L'ashwagandha aiuta a bilanciare questo



Foto di Hari Prasad Nadig, [CC por 2.0]

aspetto.

Combate lo stress, panico, ansia e depressione: L'ashwagandha è stata a lungo utilizzata per alleviare l'ansia, migliorare la salute mentale, la concentrazione, la vitalità e, in generale, la qualità della vita. Agisce anche come stabilizzatore dell'umore e allevia i sintomi della depressione. Offre benefici simili a quelli dei farmaci ansiolitici e antidepressivi senza sonnolenza, insonnia o altri effetti collaterali.

Riduce i livelli di cortisolo: Il cortisolo è un ormone dello stress coinvolto nel controllo dei livelli di zucchero nel sangue e nell'accumulo di grasso nell'addome. Gli studi dimostrano che l'ashwagandha aiuta a ridurre significativamente i livelli di cortisolo negli adulti cronicamente stressati.

Bilancia i livelli di glucosio nel sangue: L'ashwagandha è particolarmente utile ai pazienti diabetici per ridurre i livelli di glucosio nel sangue. Può contribuire a migliorare la sensibilità all'insulina e a ridurre l'infiammazione.

Cancro: Le ricerche dimostrano che l'ashwagandha ha effetti antitumorali. Riduce i tumori cancerosi impedendo la crescita cellulare e uccidendo le cellule cancerose. L'ashwagandha è utile nel trattamento delle cellule tumorali di seno, polmoni, stomaco, ovaie e colon. Questi benefici sono dovuti alle sue capacità antiossidanti e ai suoi effetti sul sistema immunitario.

Oltre a ridurre la crescita delle cellule tumorali, può anche aiutare l'organismo a gestire gli effetti collaterali dei farmaci antitumorali convenzionali, potenziando l'immunità e migliorando la qualità della vita. L'ashwagandha stimola la produzione di globuli bianchi e aiuta i pazienti oncologici a combattere le infezioni.

Memoria e degenerazione delle cellule cerebrali: Le ricerche suggeriscono che l'ashwagandha protegge il cervello dagli effetti dannosi dello stress emotivo, fisico e chimico. Protegge il cervello dalla degenerazione cellulare, il che può aiutare a trattare malattie neu-rodegenerative come l'Alzheimer e il morbo di Parkinson.

L'Ashwagandha contiene steroidi e antiossidanti naturali che proteggono il cervello e migliorano le funzioni cognitive. I pazienti notano un miglioramento dell'attenzione, della velocità di elaborazione e dell'acutezza mentale.

Stamina, resistenza e forza muscolare: Gli studi suggeriscono che l'ashwagandha aumenta la resistenza e riduce il dolore muscolare. Calma lo stress, energizza il cervello e migliora la resistenza cardiorespiratoria negli atleti. Aumenta la massa e la forza muscolare negli atleti che si sottopongono ad allenamenti di resistenza e a esercizi faticosi, se assunto per 8 settimane o più.



Antinfiammatorio per dolori articolari e artrite: I pazienti che assumono ashwagandha per otto settimane o più sperimentano un miglioramento della funzionalità articolare e una riduzione del dolore articolare legato all'artrite reumatoide.

Funzione sessuale e fertilità: L'ashwagandha aiuta a migliorare la funzione sessuale. Aumenta i livelli di testosterone e migliora la fecondità maschile. Se usato per un periodo di 3 mesi, l'ashwagandha aumenta il numero di spermatozoi, il volume e la motilità degli spermatozoi. Nelle donne, migliora l'eccitazione, l'arricchimento e l'orgasmo.

Funzione immunitaria: L'ashwagandha aiuta a regolare la funzione immunitaria riducendo gli ormoni dello stress, riducendo l'infiammazione interna, aumentando il numero di globuli bianchi e incrementando la produzione di immunoglobuline.

Raccolta: Raccogliete le bacche in autunno quando sono rosse e completamente mature, poi fatele seccare per piantarle in primavera. Per uso medicinale, scavare le radici in autunno e pulirle accuratamente. Affettare, essiccare e polverizzare per un uso futuro. Le foglie si usano fresche o possono essere essiccate per il tè.

Bardana maggiore, *Arctium lappa*

L'*Arctium lappa* appartiene alla famiglia delle *Asteraceae* (margherite). È comunemente conosciuta come bardana maggiore, bardana commestibile o lappa. Viene coltivata nei giardini per la sua radice, utilizzata come ortaggio. È un'erbaccia gigante con un grande potenziale medicinale.

Identificazione: La bardana maggiore è una pianta biennale. È alta e può raggiungere i 10 piedi (300 cm). I suoi steli sono ramificati, ruvidi e di solito scarsamente pelosi. Fiorisce da luglio a settembre. La radice carnosa di questa pianta può crescere fino a 90 cm di profondità. La bardana maggiore forma un grappolo piatto a fiore singolo largo 1,5 pollici (3,75 cm) di piccoli fiori viola circondati da una rosetta di brattee. Le foglie della bardana maggiore sono alterne e pedunculato. Sono triangolari-ovali, generalmente cordate, con margini ondulati. Hanno una parte inferiore bianco-grigio-cotone e la crescita del primo anno è in rosette.

Il frutto è appiattito, leggermente ricurvo e di colore grigio-marrone. L'achenio è a macchie scure con corti peli gialli uncinati sulla punta. La bardana maggiore si trova quasi ovunque, soprattutto nelle zone con terreni solitamente ricchi di azoto. Il suo habitat preferito è quello delle aree disturbate.

Uso commestibile: Le foglie, gli steli, i semi e le radici sono tutti commestibili. Le radici e le foglie giovani del primo anno sono buone crude in insalata, ma con la maturazione diventano troppo fibrose e devono essere cotte prima di essere consumate.

Anche le foglie e i gambi sono buoni sia crudi che cotti. Io preferisco togliere la scorza esterna prima di cucinare o mangiare. Si mangiano anche i semi germogliati.

Uso medicinale: La bardana maggiore è antibatterica e antimicotica, aiuta la digestione e



è gas, è diuretica e regola la glicemia. È un potente disintossicante. La radice essiccata è la più usata come medicinale, ma si possono usare anche le foglie e i frutti.

Disintossicante e depurativo del fegato: La sua radice è particolarmente indicata per favorire l'eliminazione dei metalli pesanti e di altre tossine resistenti dall'organismo.

Aiuta nelle condizioni causate da un sovraccarico di tossine, come mal di gola e altre infezioni, bolle, eruzioni cutanee e altri problemi della pelle.

Trattamento del cancro: La bardana maggiore è nota per uccidere le cellule cancerogene. Elimina le tossine dall'organismo, aumenta la circolazione del sangue alle cellule normali, protegge gli organi e migliora la salute di tutto il corpo. Viene utilizzata per trattare i tumori al seno, al colon e al colon e persino il letale cancro al pancreas, con buoni risultati.

Sono certa che sarebbe efficace anche contro altri tipi di cancro. Nel trattamento del cancro, i maggiori successi sembrano arrivare quando le erbe vengono utilizzate in combinazione per uccidere le cellule tumorali e sostenere l'organismo.

Provate a usare la bardana maggiore in combinazione con l'acetosella e l'olmo scivoloso per uccidere il cancro e disintossicare l'organismo durante il trattamento. Ricordate anche di seguire una dieta altamente nutriente, con un'alta concentrazione di verdura e frutta e con carni e grassi limitati.

Il funghi Coda de tacchino e i funghi Reishi sono altri rimedi contro il cancro. Dosaggio: Mescolare 1/4 di tazza (60 g) di decotto anticancro con 1/4 di tazza (60 ml) di acqua distillata. Bere 3 volte al giorno: 2 ore prima di colazione, 2 ore dopo pranzo e prima di andare a dormire a stomaco vuoto. Attendere almeno 2 ore dopo l'assunzione del decotto prima di mangiare di nuovo.

Anemia: La bardana maggiore ha un'alta concentrazione di ferro biodisponibile. Le persone affette da anemia da carenza di ferro possono



Fiori di bardana maggiore, Pethan, [GNUFL 1.2]

aumentare rapidamente i loro livelli di ferro assumendo quotidianamente integratori di bardana maggiore in polvere o mangiando la bardana maggiore come verdura.

Malattie della pelle: La bardana maggiore è un'erba molto lenitiva per la pelle. Ha proprietà mucillaginose che ne potenziano la capacità di curare malattie della pelle come herpes, eczema, psoriasi, acne, impetigine, tigna, foruncoli, punture di insetti, ustioni e contusioni. Utilizzate un infuso maggiore di bardana come lavaggio e assumetelo internamente per liberare l'organismo dalle tossine che causano i problemi della pelle. Per contusioni, ustioni e piaghe, schiacciare i semi e usarli come cataplasma sulla pelle colpita.



Foglia di bardana in mano, Nwbeeson, [CC por SA 4.0]

Diabete: La radice di bardana maggiore aiuta a migliorare la digestione e ad abbassare la glicemia nei diabetici. Per questo uso è preferibile la radice fresca, ma si possono

assumere da 1 a 2 grammi di radice essiccata in polvere 3 volte al giorno.

Rafforza il sistema immunitario e protegge gli organi: Questa erba rafforza il sistema immunitario e il sistema linfatico, che aiuta a liberare il corpo dalle tossine e a prevenire le malattie. Pulisce anche il sangue. Pulisce e protegge la milza e la aiuta a rimuovere i patogeni pericolosi dall'organismo. Migliora la qualità del sangue, la salute del fegato, la circolazione sanguigna e combatte le infiammazioni.

Stimola i reni, allevia la ritenzione di liquidi: La bardana maggiore stimola i reni, aiutando a liberarsi dei liquidi in eccesso nell'organismo. Questo riduce i gonfiori, aumenta la produzione di urina ed elimina le scorie e le tossine dall'organismo.

Il tè di bardana maggiore è un diuretico naturale.

Osteoartrite e malattia degenerativa delle articolazioni: Le proprietà antinfiammatorie della bardana maggiore sono abbastanza potenti da ridurre l'infiammazione dell'osteoartrite. I pazienti mostrano un notevole miglioramento quando consumano tre tazze di tè di bardana maggiore al giorno.

Il miglioramento è lento e costante e richiede circa due mesi per ottenere i massimi benefici.

Mal di gola e tonsillite: Per la tonsillite acuta e altri mal di gola, provate il tè di bardana maggiore.

Allevia il dolore, l'infiammazione, la tosse e accelera la guarigione. La bardana maggiore agisce anche come antibatterico per uccidere la bacteria nociva e curare l'infezione.

Raccolta: La radice dev'essere raccolta prima che appassisca alla fine del primo anno. Il momento migliore è dopo la semina, fino all'autunno inoltrato, quando le radici diventano molto fibrose. Gli steli fiorali immaturi si raccolgono in tarda primavera, prima della comparsa dei fiori. Bisogna fare attenzione quando si raccolgono i semi. Sono dotati di piccoli peli uncinati che, se inalati, possono aggrapparsi alle membrane mucose.

Ricette. Decotto anticancro: Per preparare 1 gallone (4 litri) sono necessarie 1 oncia maggiore di radice di bardana, in polvere, 3/4 di oncia (21 g) di acetosa di pecora, in polvere, 1/4 di oncia (7 g) di corteccia di olmo scivoloso, in polvere e 1 gallone (4 litri) di acqua distillata. Attrezzatura: barattoli e coperchi da 8 pinte (4 litri), pentola sterile di grandi dimensioni, in grado di contenere 1 gallone (4 litri) o più, con coperchio a chiusura ermetica, e contenitore per l'acqua bollente.

Portare a ebollizione la bardana maggiore, l'acetosella e la corteccia di olmo perlato in 1 gallone (4 litri) di acqua decantata, ben coperti. Far bollire le erbe, ben coperte, per 10 minuti, quindi spegnere il fuoco e mescolare il composto.

Coprire bene e lasciare in infusione il decotto per 12 ore, mescolando nuovamente dopo 6 ore. Dopo 12 ore, riportare a ebollizione e versare attraverso un colino a maglie fini o un filtro da caffè. Versare il decotto in vasi da 500 ml ancora caldi, lasciando uno spazio di 1,25 cm. Tappare i vasetti. Passare i vasetti in un bagno d'acqua bollente per 10 minuti.

Il decotto si potrà conservare per 1 anno in vasi sigillati. Conservare in frigorifero dopo l'apertura. Dosaggio: Mescolare 1/4 di tazza (60 g) di decotto con 1/4 di tazza (60 ml) di acqua distillata. Bere 3 volte al giorno: 2 ore prima di colazione, 2 ore dopo pranzo e prima di coricarsi a stomaco vuoto. Attendere almeno 2 ore dopo l'assunzione del decotto prima di mangiare di nuovo.



Basilico sacro, *Ocimum tenuiflorum/ Ocimum sanctum*

Il basilico sacro, noto anche con il nome hindi di tulsī, è una varietà di basilico della famiglia delle *Lamiaceae* (menta). È una pianta perenne spesso coltivata per uso religioso e medicinale. Non è la stessa varietà del basilico sacro thailandese o basilico thailandese.

Il basilico sacro è diverso dal basilico dolce usato come erba da cucina. Anche il basilico dolce ha proprietà medicinali, ma è una varietà diversa della pianta.



Identificazione: Il basilico sacro cresce eretto in forma di cespuglio fino a 30-60 cm. Le foglie ovali sono verdi o viola, picciolate e lunghe fino a 5 cm. Il margine è solitamente, ma non sempre, dentato. Le foglie profumate di anice sono fortemente aromatiche e hanno un sapore piccante e leggermente amaro. Crescono in vortici ravvicinati alla base di steli rossastri o bruno-violacei. Piccoli fiori viola crescono su un racemo allungato sopra le foglie. Gli steli dei fiori sono rossi e pelosi.

Uso commestibile: Il basilico sacro è commestibile e può essere utilizzato come erba, ma il suo sapore è più amaro rispetto ad altri basilici. Viene spesso masticato o usato nel tè alle erbe. Le foglie essiccate e macinate possono essere utilizzate come aromi e conservate per un uso successivo.

Uso medicinale: Il basilico sacro ha molti usi medicinali, sia interni che esterni. È ricco di vitamine e antiossidanti. Oltre a curare molte malattie, può prevenirle grazie ai suoi benefici per il sistema immunitario.

Il basilico sacro può essere assunto sotto forma di tè, mangiato come verdura o aroma, o assunto come integratore. Il basilico sacro essiccato e frantumato viene spesso inserito in capsule per l'assunzione quotidiana di integratori. Per uso preventivo, assumere da 300 a 2.000 mg di basilico sacro essiccato al giorno. Per il trattamento, assumere da

600 a 1.800 mg due o tre volte al giorno.

Inflamazione: Il basilico sacro è un potente antinfiammatorio se assunto per via interna o se strofinato sulla pelle in caso di gonfiori e infiammazioni. Usato regolarmente lascia la pelle morbida e cura le irritazioni cutanee e l'acne.

Eruzioni cutanee, tigna: Strofinato sulla pelle, il basilico sacro allevia le irritazioni, lenisce le eruzioni cutanee e offre proprietà antibatteriche, antifungine e antibiotiche. Tratta la tigna, la quercia velenosa e altre malattie della pelle.

Il basilico sacro può essere infuso in acqua, quindi aggiunto all'acqua del bagno o utilizzato come lavaggio del viso. Un cataplasma di foglie di basilico sacro schiacciate, applicato direttamente sulle ferite infette, è efficace per alleviare le infezioni e guarire le ferite. Il consumo di basilico sacro come erba o integratore aiuta a prevenire i problemi della pelle.

Infezioni: Gli oli essenziali e i fitonutrienti del basilico sacro hanno eccellenti proprietà antibiotiche, antifungine e antibatteriche.

Disturbi respiratori: Bronchite, asma: Il basilico sacro allevia la congestione polmonare causata da bronchite cronica o acuta. Inoltre, aiuta ad aprire le vie respiratorie e a respirare più facilmente. Questi benefici per l'apparato respiratorio sono potenziati dalla presenza di oli curativi e vitamine nell'olio essenziale di basilico sacro. Questi benefici curativi si estendono a tutti i danni ai polmoni, compresi quelli causati dal fumo, da fattori ambientali o da malattie.

Stress e malattie cardiache: Il basilico sacro contiene vitamine e antiossidanti che proteggono il cuore dagli effetti nocivi dei radicali liberi. Uno di questi antiossidanti, l'eugenolo, è utile per ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Riduce il dannoso colesterolo LDL e aumenta il benefico colesterolo HDL. Gli utilizzatori riferiscono una riduzione del colesterolo totale nel sistema circolatorio, nei reni e nel fegato.

Inoltre, queste vitamine e gli antiossidanti riducono lo stress ossidativo dell'organismo. Il basilico sacro



calma i nervi, riduce le infiammazioni e abbassa la pressione sanguigna.

Cancro: Secondo alcuni studi, il basilico sacro ha un potenziale antitumorale. Inibisce la crescita dei tumori, compreso quello orale, e favorisce la morte cellulare delle cellule cancerose.

Diabete di tipo 2: Il basilico sacro agisce per ridurre la glicemia nei pazienti affetti da prediabete o da diabete di tipo 2. Aiuta a contrastare l'aumento di peso, riduce l'eccesso di insulina nel sangue, riduce la resistenza all'insulina e aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue a lungo termine.

Uso dentale: Il basilico sacro, usato correttamente, protegge i denti e uccide i batteri responsabili di carie, placca, tartaro e alito cattivo. Inoltre, favorisce la salute delle gengive. Utilizzare il basilico sacro per la cura dei denti con moderazione. Evita di masticare le foglie e non le potrai conservare in bocca per lunghi periodi. Il contatto prolungato può danneggiare i denti.

Disintossicante, diuretico e riduce il rischio di calcoli renali: Come disintossicante e leggero diuretico, il basilico sacro riduce i livelli di acido urico nell'organismo. L'acido urico è il principale responsabile della formazione dei calcoli renali. Altri componenti del basilico sacro aiutano a sciogliere i calcoli e ad alleviare il dolore causato dai calcoli renali durante il loro passaggio. Il basilico sacro aumenta la minzione, eliminando le tossine dal corpo e pulendo i reni. Aiuta a proteggere la salute dei reni e del fegato.

Antidolorifico: Il basilico sacro ha proprietà antidolorifiche che agiscono bene in caso di mal di testa e dolori minori. Aiuta ad alleviare l'emicrania, il mal di testa da sinusite e il dolore ai reni.

Effetti antidepressivi: Il basilico sacro ha note proprietà antidepressive e ansiolitiche. Aiuta gli utenti a sentirsi meno ansiosi e più rilassati nelle situazioni sociali. Il basilico sacro allevia anche lo stress di origine fisica, mentale ed emotiva.

Infiammazioni oculari, cataratta, degenerazione maculare, glaucoma, problemi con la vista: Assunto internamente e regolarmente come infuso o integratore, il basilico sacro aiuta a prevenire problemi agli occhi come cataratta, degenerazione maculare, glaucoma, problemi alla vista e oftalmia. Per curare foruncoli, congiuntivite e altre infiammazioni o infezioni oculari si può immergere il basilico sacro in acqua bollita e poi usare l'acqua per lavare l'occhio. Il basilico sacro contiene elevate quantità di vitamine A e C, oltre a un alto contenuto di antiossidanti e oli essenziali particolarmente benefici per gli occhi.

Stomaco e apparato digerente: Il basilico sacro è benefico per lo stomaco e l'apparato digerente, in



quanto riduce naturalmente i succhi gastrici e aumenta la secrezione di muco. Questo aiuta naturalmente a ridurre gli effetti dell'ulcera peptica. Mangiate la pianta intera per alleviare ulcere peptiche, diarrea, nausea o vomito.

Raccolta: Raccogliete il basilico sacro da una fonte coltivata lontano da inquinanti, pesticidi ed erbicidi. Cercate foglie verdi e vivaci, senza buchi o macchie scure. Raccogliere le foglie giovani e gli steli dalla cima della pianta o tagliare gli steli a livello del terreno. Fresco. Il basilico si potrà conservare per diversi giorni in frigorifero oppure può essere essiccato per un uso futuro.

Ricette. Tè al basilico sacro: 2 o 3 cucchiaini (10g-15g) di foglie di basilico essiccate, 1 tazza (250ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di basilico sacro essiccate e lasciare in infusione la miscela per cinque o sei minuti. Filtrare e gustare.

Avvertenze: Il basilico sacro è considerato sicuro per il consumo e per gli usi medicinali. Dovrebbe essere evitato durante la gravidanza, quando si cerca di rimanere incinta o durante l'allattamento, perché gli effetti sul bambino sono sconosciuti.

Il basilico sacro può abbassare i livelli di zucchero nel sangue e deve essere usato con cautela quando si assumono insulina o farmaci antidiabete. Le persone affette da ipotiroidismo non dovrebbero usare il basilico sacro. Può abbassare i livelli di tiroxina e peggiorare la condizione. Il basilico sacro può interferire con la coagulazione del sangue. Sospendere l'uso del basilico sacro almeno 2 settimane prima di un intervento chirurgico programmato.

Borragine, *Borago officinalis*

La borragine comune è una pianta annuale che si trova spesso nei giardini. Le api sono attratte dai suoi fiori e dal nettare ricavano un ottimo miele.

Identificazione: L'intera pianta di borragine è ricoperta di peli bianchi e rigidi. Gli steli sono rotondi, ramificati, cavi e succulenti. La pianta cresce fino a circa 1,5 piedi (45 cm) di altezza. Le sue foglie verde intenso sono alterne, rugose, ovali e appuntite. Ciascuna di esse è lunga circa 7 cm e larga circa 4 cm. Le foglie inferiori presentano piccoli peli sulla superficie superiore e sulle nervature del lato inferiore. I margini delle foglie sono ondulati, ma interi.

I fiori sono di un blu vivo e a forma di stella, con antere nere prominenti. Le antere formano un cono al centro che viene chiamato "macchia di bellezza". I fiori sono inizialmente rosa e poi blu e pendono in grappoli.

I fiori producono quattro nocchie di colore marrone-nero.

Uso commestibile: le foglie, i fiori, gli steli essiccati e i semi sono tutti commestibili e nutrienti. Le foglie possono essere consumate crude o cotte. Io le uso in insalata o cotte come erba da cucina. Le foglie hanno un sapore salato simile a quello del cetriolo. È meglio usare le foglie quando sono giovani. Le foglie crude più mature sono molto pelose e per alcuni sono sgradevoli.

I fiori sono belli se usati crudi come guarnizione decorativa per insalate e bevande. Le foglie sono una bevanda rinfrescante quando vengono preparate come tè.

Gli steli essiccati sono spesso usati come aromi. I semi sono una fonte salutare di acido gammalinolenico (GLA), un benefico acido grasso Omega-6, ma è difficile raccoglierne una quantità sufficiente per un uso regolare.

Uso medicinale. Regola gli ormoni, la sindrome premestruale e i problemi mestruali: La borragine cura gli squilibri ormonali e regola il metabolismo. Mangiare regolarmente borragine durante i pasti aiuta a mantenere il metabolismo regolare.

La borragine riduce i sintomi della sindrome premestruale (PMS), della menopausa e regola il ciclo maschile-strumentale.

Stress e disfunzione HPA ("fatica surrenale"): La borragine è un'erba calmante e viene assunta per alleviare lo stress. Aiuta inoltre a bilanciare i livelli di cortisolo nell'organismo, favorendo la risposta allo stress e la disfunzione HPA (spesso chiamata stanchezza surrenale).

Proprietà antiossidanti: Gli antiossidanti contenuti



Foto di Hans Bernhard (Schnobby), [CC por 3.0]

nella borragine aiutano a distruggere i radicali liberi nell'organismo, proteggendolo dall'invecchiamento e dai tumori causati dai radicali liberi.

Problemi digestivi e sindrome dell'intestino irritabile: La borragine ha un effetto lenitivo sulla muscolatura dello stomaco ed è un buon trattamento per la sindrome dell'intestino irritabile.

Riduce l'infiammazione del tratto intestinale e tratta la gastrite e altri problemi digestivi. Favorisce la digestione e stabilizza lo stomaco. Il bor-age ha anche un leggero effetto lassativo.

Polmonite: Il tè o la tintura di foglie e fiori di borragine riduce i sintomi della polmonite, allevia la congestione e aiuta l'organismo a liberarsi del muco in eccesso. Tuttavia, esistono erbe migliori per questi sintomi.

Ulcere alla bocca e mal di gola: Usare la borragine come collutorio o gargarismo per uccidere i batteri della bocca e della gola. Previene e cura il mal di gola e le afte.

Infezioni delle vie urinarie e dei reni, proprietà diuretiche: La borragine agisce come diuretico, eliminando l'acqua in eccesso e le tossine dall'organismo. Migliora inoltre la funzionalità della vescica. La borragine lava la vescica, eliminando i batteri e alleviando le infezioni della vescica. La borragine allevia anche le infiammazioni renali e ripristina la salute dei reni. Tuttavia, preferisco altre erbe per il trattamento di questi problemi, come l'Usnea, l'uva dell'Oregon e l'Uva Ursi.

Protegge il cervello: Il GLA contenuto nell'olio di semi di borragine migliora la protezione del cervello contro la neuro-degenerazione. Protegge il cervello dal fallimento sinaptico nel morbo di Alzheimer e migliora la resistenza alla malattia.

Abbassa la pressione sanguigna: Mangiare borragine o berne il succo ogni giorno per trattare l'ipertensione. Il contenuto di GLA aiuta a ridurre significativamente la pressione sanguigna. Studi recenti hanno confermato i benefici della borragine nel trattamento dell'ipertensione.

Allergie: Gli antiossidanti contenuti nella borragine aiutano a contenere le allergie, a ridurre l'infiammazione e a sopprimere la risposta allergica.

Riduce la febbre: La borragine stimola le ghiandole sudoripare a produrre sudore e a raffreddare il corpo. Questa proprietà è utile per trattare febbre, raffreddore e malattie respiratorie.

Artrite e gotta: La borragine è utile per trattare l'infiammazione, ridurre il gonfiore e quindi il dolore. È efficace per ridurre l'infiammazione causata da artrite e gotta.



Infezioni cutanee, ferrite ed eruzioni cutanee: Le proprietà antinfiammatorie e antibatteriche della borragine

Le proprietà della borragine aiutano a mantenere la pelle pulita. È utile per trattare le ferite e combattere le infezioni o le eruzioni cutanee. Utilizzate l'infuso di borragine come lavaggio della pelle o come cataplasma per trattare le ferite. Un cataplasma di foglie di borragine riduce anche il prurito e l'infiammazione dovuti a eruzioni cutanee o a punture e morsi di insetti. Cancella le infiammazioni della pelle e i sintomi sgradevoli delle eruzioni cutanee.

Trattamento per il sanguinamento delle gengive: La borragine combatte le infezioni che causano il sanguinamento delle gengive. La borragine aiuta a eliminare gli agenti patogeni della bocca e a ripristinare la salute delle gengive e della bocca.

Degenerazione maculare: Una delle cause della degenerazione maculare è la mancanza di acidi grassi. I semi di borragine contengono fino al 30% di GLA, un acido grasso benefico per il trattamento e la prevenzione della degenerazione maculare.

Migliora la produzione di latte per le madri che allattano: Il tè di borragine è utilizzato per migliorare la produzione di latte nelle madri che allattano.

Trattare i postumi della sbornia: Il tè di borragine, ottenuto da una combinazione di foglie e fiori essiccati, è un trattamento efficace per i postumi della sbornia.

Raccolta: La raccolta delle foglie di borragine avviene in tarda primavera e all'inizio dell'estate, prima che la pianta fiorisca. Utilizzare le foglie fresche o essiccarle per usarle tutto l'anno. Le foglie essiccate perdono le loro proprietà medicinali con il tempo, quindi è bene essiccarne un nuovo lotto ogni anno. Raccogliere i fiori al mattino in estate.

Avvertenze: Le foglie di borragine contengono una piccola quantità di alcaloidi pirrolizidinici e altri composti tossici per il fegato.

I livelli sono bassi e non rappresentano un problema per le persone sane, ma le persone affette da malattie epatiche non dovrebbero utilizzare la borragine in nessuna forma. Le donne in gravidanza dovrebbero evitare di usare la borragine. In alcune persone la borragine provoca dermatiti cutanee. Le persone affette da schizofrenia o epilessia dovrebbero evitare di usare la borragine.

Calendula, *Calendula officinalis*

La calendula o calendola o fiorrancio è una pianta perenne della famiglia delle *Asteraceae*, spesso coltivata come annuale. È ampiamente coltivata nei giardini, si autosemina ed è facile da coltivare.

Identificazione: La calendula cresce solitamente da 30 a 60 cm di altezza, con steli ramificati o eretti. Le foglie sono oblunghe e lanceolate, lunghe da 5 a 18 cm e pelose su entrambi i lati. I margini possono essere lisci, ondulati o anche debolmente dentati.

I fiori sono gialli o arancioni, con un capolino di 5 cm - 7,5 cm con due file di brattee pelose. I fiori



compaiono tutto l'anno nelle zone più calde. Alcuni fiori hanno più file di brattee, mentre altri ne hanno solo una. Le varietà ad alta resinosità e con più file di fiori sono ritenute migliori per la medicina. Il frutto è un piccolo achenio ricurvo.

Uso commestibile: I fiori di calendula sono commestibili crudi in insalata o essiccati e utilizzati come condimento. Possono essere utilizzati come sostituto dello zafferano per il colore ma non per il sapore. Dai petali si ricava il tè. Le foglie sono commestibili, ma amare e poco gradevoli.

Uso medicinale: La calendula può essere utilizzata come infuso, olio, pomata, impacco o cataplasma.

Malattie della pelle, tagli, eruzioni cutanee, ferite, ustioni, herpes, varicella e irritazioni:

Le foglie e i fiori di calendula hanno un effetto lenitivo sulla pelle e io li uso per trattare tutti i tipi di problemi cutanei come acne, scottature ed eruzioni cutanee, comprese quelle da pannolino. Le foglie sono un cataplasma curativo per piccoli tagli, graffi, morsi e irritazioni della pelle. Posizionare le foglie ammaccate direttamente sulla pelle. Le foglie leniscono la pelle infiammata e la aiutano a guarire. Con i fiori preparo una pomata curativa per le irritazioni della pelle. Le foglie e i fiori hanno effetti antibatterici, antifungini, antimicrobici e antivirali, oltre a essere un immunostimolante. Per curare le infezioni cutanee, tra cui tigna, piede d'atleta, mugugno, eritema da pannolino e cappuccio da culla, uso l'olio o la pomata di calendula applicati sulla zona interessata più volte al giorno. Si noti che la calendula è un antifungino tonico, più debole di molti altri. Preferisco usare un antimicotico più forte, come la polvere di mallo di noce nera, l'olio di origano o l'usnea, per trattare l'infezione primaria e conservare la calendula come prevenzione o per le situazioni croniche.

Antinvecchiamento e produzione di collagene:

La calendula stimola il sistema immunitario, induce la produzione di collagene e ne inibisce la degradazione. Preparo una miscela anti-invecchiamento con calendula e gemme di cotone infuse in olio di mandorle biologico e la uso ogni giorno su viso e collo al posto di una crema per il viso commerciale.

Lenisce gli spasmi muscolari: La calendula rilassa i muscoli e può prevenire gli spasmi. Il tè alla calendula cura i crampi addominali causati dalla stitichezza e i crampi mestruali. È anche efficace per alleviare i dolori del corpo dovuti a spasmi muscolari.

Aiuta a guarire ulcere, ferite ed emorroidi:

Le ferite a lenta guarigione, come le ulcere e le emorroidi, sono lenite dall'applicazione di calendula come unguento, gel o pomata. Accelera la guarigione e la chiusura della ferita, migliorando la compattezza e l'idratazione della pelle. La calendula aumenta la disponibilità di sangue e ossigeno nella zona infetta,

favorendo una rapida guarigione. È antimicrobica e antibatterica.

Malattie dello stomaco e dell'intestino: La calendula agisce per guarire una serie di problemi gastrointestinali, tra cui colite intestinale, GERD, irritazione esofagea, ulcere peptiche e malattie infiammatorie intestinali. Lenisce l'infiammazione causata da infezioni e irritazioni e aiuta a guarire i problemi sottostanti.

Sistema immunitario e sistema linfatico:

La calendula stimola il funzionamento del sistema immunitario e del sistema linfatico, compresi i linfonodi ingrossati e le tonsilliti, e aiuta a prevenire le infezioni.

Inoltre, le proprietà astringenti e antisettiche aiutano l'organismo a combattere infezioni e virus. La calendula riduce anche la congestione e il gonfiore delle ghiandole linfatiche.

Mestruazioni e sindrome premestruale:

Il tè di calendula è un aiuto efficace per alleviare i dolorosi effetti collaterali delle mestruazioni. Aiuta a indurre le mestruazioni, allevia i crampi dolorosi, rilassa i muscoli e migliora il flusso sanguigno. Alcune persone sostengono che aiuti anche a contrastare le vampate di calore.

Migliora la salute orale: La calendula ha potenti proprietà antibatteriche e antimicrobiche e cura gengiviti, placca, cavità orale e molti altri problemi di salute orale.

Inibisce il cancro: La calendula ha proprietà antinfiammatorie che aiutano l'organismo a combattere il cancro e le irritazioni causate dai trattamenti antitumorali. Attiva il sistema linfatico contro il cancro e aiuta a uccidere le cellule tumorali. Inoltre, lenisce efficacemente la pelle dopo i trattamenti di radioterapia.

Disintossicazione epatica, della cistifellea e del corpo intero:

La calendula aiuta a eliminare le tossine dall'organismo e a depurare il fegato e la cistifellea. Le proprietà disintossicanti hanno anche un effetto positivo sulla pelle e contribuiscono a eliminare i problemi cronici della pelle, come eczemi e acne, causati dagli sforzi dell'organismo di liberarsi dalle tossine. Per disintossicarsi, provare un estratto interno di Calendula.

Raccolta: Per favorire la fioritura, raccogliere i fiori ogni due giorni. Fateli asciugare su dei graticci o appendeteli in una zona calda e ben ventilata.

Avvertenze: Alcune persone sono allergiche alla calendula. Non utilizzatela se siete allergici alla calendula, all'ambrosia, alle margherite, ai crisantemi, alla camomilla, all'echinacea e ad altre piante della famiglia degli astri. Se non siete sicuri, iniziate con una piccola macchia di prova sulla pelle e aumentate gradualmente l'uso se non avete

reazioni. Non utilizzare la calendula per via interna in caso di gravidanza o allattamento, poiché la sicurezza è sconosciuta. Non assumere la calendula per via interna se si stanno assumendo farmaci da prescrizione senza il parere del medico.

Ricette: Crema lenitiva alla calendula (metodo rapido). Ingredienti: mezza tazza (125 ml) di olio d'oliva biologico, 1/3 di tazza (80 g) di olio di cocco biologico solido, 3 cucchiaini da tavola (45 g) di fiori di calendula essiccati, 1 cucchiaino e mezzo da tavola (22,5 g) di fiori di camomilla essiccati, da 1 a 2 onces (da 28 a 56 g) di cera d'api. Sciogliere a bagnomaria l'olio d'oliva e l'olio di cocco.

Aggiungere i petali di fiori e lasciare in infusione la miscela per 2 o 3 ore, facendo attenzione che non diventi troppo calda. Scolare i petali di fiori. Riportare la pentola sul fuoco e aggiungere la cera

d'api, mescolando. Una volta sciolta, versare la cera nei contenitori (regolare la quantità di cera d'api per ottenere la consistenza desiderata). Lasciare raffreddare completamente la pomata prima di utilizzarla.

Estratto di calendula: Prendere 1 pinta (500 ml) di fiori di calendula non confezionati e 1 pinta (500 ml) di vodka o altro alcolico a 80 gradi o superiore. Mettete i fiori in un barattolo da 500 ml con un coperchio a chiusura ermetica. Riempire il barattolo con l'alcol in modo che i fiori siano completamente coperti.

Lasciare in infusione l'estratto in un luogo fresco e buio per 4-6 settimane. Agitare ogni giorno. Filtrare i fiori e conservare l'estratto ben coperto in un luogo fresco e buio. Utilizzare entro 3 anni.

Camomilla comune, *Matricaria chamomilla*

La camomilla è un'erba utile utilizzata molto spesso. È una pianta calmante e ha proprietà sedative. Fa parte della famiglia delle *Asterie*.

Identificazione: La camomilla ha fiori simili a margherite con un ricettacolo cavo a forma di cono. Il cono giallo è circondato da 10-20 petali bianchi ricurvi verso il basso. È possibile distinguere la pianta da fiori simili per lo schema di crescita dei fiori, ognuno dei quali si trova su uno stelo indipendente.

Il modo più comune per identificare la camomilla è cogliere una piccola quantità di fiori e schiacciarla tra le dita.

La camomilla ha un profumo leggermente fruttato. La camomilla cresce spontaneamente ed è anche facile da coltivare in giardino. Cresce in luoghi aperti e soleggiati, con terreni ben drenati. Non tollera il caldo eccessivo o la siccità.

La matricaria chamomilla è la camomilla tedesca. La camomilla inglese ha usi medicinali simili. Le due piante si distinguono per le foglie. Le foglie della camomilla tedesca sono molto sottili e pelose, mentre quelle della camomilla inglese sono più grandi e spesse. Le foglie della camomilla tedesca sono inoltre bipennate; ogni lamina può essere nuovamente divisa in sezioni fogliari più piccole. Gli steli della camomilla tedesca sono un po' piumosi, mentre quelli della camomilla inglese sono privi di peli. A seconda delle condizioni di coltivazione, la



camomilla può crescere tra i 60 e i 90 cm di altezza.

Uso commestibile: Raccolgo sia i fiori che le foglie per uso medicinale, ma i fiori producono il tè migliore. I fiori hanno un sapore simile alla mela, mentre le foglie hanno un sapore erbaceo. Con i fiori di camomilla essiccati e la vodka si può fare un buon liquore.

Uso medicinale: La camomilla è più spesso assunta sotto forma di tè, ma può anche essere assunta come tintura o come erba incapsulata essiccata.

Problemi di digestione: La camomilla rilassa i muscoli, compresi quelli digestivi. Per questo motivo è un buon trattamento per i dolori addominali, l'indigestione, la gastrite e il gonfiore. Viene utilizzata anche per il morbo di Crohn e la sindrome dell'intestino irritabile.

Coliche: È noto che la camomilla può essere utilizzata in modo sicuro con i bambini. L'aggiunta di una tazza di infuso al bagno del bambino la sera calma le coliche e favorisce il sonno.

Dolori muscolari: L'azione antispasmodica della camomilla allevia la tensione muscolare. Lenisce i muscoli doloranti e i dolori del corpo.

Insonnia: La camomilla è calmante e sedativa. Una tazza di camomilla, assunta al momento di coricarsi o durante la notte, favorisce il sonno. Se è necessario un aiuto maggiore, utilizzare una tintura.

Collirio, congiuntivite e orzaiolo: Per i problemi agli occhi, provate un collirio preparato sciogliendo da 5 a 10 gocce di tintura di camomilla in un po'

d'acqua bollita e raffreddata o preparando una forte tisana di camomilla.

Questa miscela allevia l'affaticamento degli occhi e cura le infezioni. Spesso la abbino ad altre erbe come achillea e usnea.

Asma, bronchite, pertosse e congestione: Utilizzare un trattamento a vapore per la congestione. Aggiungere due cucchiaini da tè (10 g) di petali di fiori di camomilla a una pentola di acqua bollente. Inalare il vapore finché il catarro non si libera. Oppure aggiungere 2 o 3 gocce di olio essenziale di camomilla a un vaporizzatore e usarlo durante la notte.

Allergie ed eczemi: Per le condizioni allergiche, tra cui il prurito e l'eczema, provate l'olio essenziale di camomilla. Il processo di distillazione a vapore altera le proprietà chimiche del rimedio, conferendogli proprietà antiallergiche. Diluire l'olio essenziale in un olio vettore da usare direttamente sulla pelle o da inalare.

Raccolta: È meglio raccogliere la camomilla durante il periodo di massima fioritura. Io preferisco raccogliere la camomilla nella tarda mattinata, dopo che la rugiada è evaporata e prima del vero caldo della giornata. Selezionate i fiori completamente aperti e tagliate il capolino all'apice del gambo. Asciugare per un uso futuro.

Avvertenze: Anche se non è comune, alcune persone hanno una reazione allergica alla camomilla. Le persone allergiche alla famiglia delle asteraceae, tra cui l'ambrosia e i crisantemi, non dovrebbero assumere la camomilla.

Ricette: Tè alla camomilla. Ingredienti: Da 1 a 2 cucchiaini (10 g) di fiori o foglie di camomilla



Camomilla, Alvesgaspar - lavoro proprio, [CC por SA 3.0]

essiccati e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare 1 tazza (250 ml) di acqua bollente sui fiori o sulle foglie di camomilla. Lasciare in infusione l'erba per 5-10 minuti. Filtrare.

Liquore alla camomilla: Ingredienti: 1 pinta (500 ml) di vodka 80 proof, 1 tazza (240 g) di fiori di camomilla, 2 cucchiaini (30 g) di miele grezzo o a piacere e scorza di un limone. Unire tutti gli ingredienti in un barattolo a chiusura ermetica e lasciare in infusione la miscela per due o quattro settimane. Filtrare.

Cardiaca comune, *Leonurus cardiaca*

Cardiaca comune è una pianta perenne della famiglia della menta, che si trova spesso ai margini dei boschi e nei terreni disturbati. A volte è considerata invasiva.

Identificazione: La cardiaca comune è un arbusto eretto che può crescere fino a 200 cm di altezza e 90 cm di larghezza. Le foglie della cardiaca comune variano per dimensione e forma lungo il fusto. Sono di colore verde scuro in alto e chiare in basso. Le foglie inferiori sono profondamente lobate con grandi denti e possono assomigliare a foglie di acero o di quercia.

Possono raggiungere i 12 cm di lunghezza e larghezza e sono pelose. Risalendo la pianta, le foglie diventano più piccole, con lobi e denti più piccoli. Nella parte superiore della pianta, le foglie sono generalmente piccole, strette e non lobate.

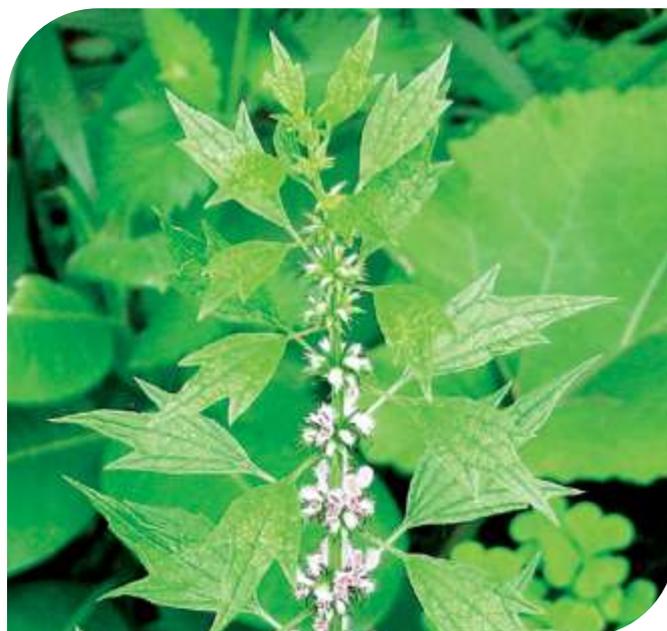


Foto di D. Gordon, CC di-SA 3.0

I fusti sono quadrati, pelosi e si ramificano solo nella parte superiore della pianta.

I fiori pelosi, di colore rosa pallido o lavanda, crescono in verticali alternati lungo il fusto, in corrispondenza dei nodi delle foglie, nella parte alta della pianta. Fioriscono da giugno a settembre inoltrato. Il calice rimane sulla pianta per tutto l'inverno, diventando marrone e rigido quando si secca. All'interno dei lobi si trovano 4 noccioli.

Uso commestibile: I fiori sono commestibili e vengono utilizzati come aromatizzanti nelle zuppe di piselli, nella birra o per la preparazione del tè. Il sapore è molto amaro, quindi le foglie vengono mangiate raramente.

Uso medicinale: La cardiaca comune è nota soprattutto per i suoi benefici sul cuore e per il trattamento dei disturbi femminili. Le foglie e i fiori sono le parti della pianta solitamente utilizzate in medicina.

Salute del cuore: La cardiaca comune è nota per il trattamento di un'ampia varietà di patologie cardiache. Viene utilizzata per prevenire la calcificazione delle arterie, per trattare il colesterolo alto, l'ipertensione e altre patologie cardiache.

La cardiaca comune regola la frequenza cardiaca, trattando i battiti cardiaci accelerati e migliorando la circolazione del sangue nel corpo.

Previene gli ictus: Questa erba riduce il rischio di formazione di coaguli di sangue nell'organismo, riducendo così il rischio di ictus dovuto a coaguli di sangue.

Problemi di salute delle donne (parto, ritardo mestruale, sindrome premestruale): Le donne in attesa utilizzano cardiaca comune per ridurre lo stress e la tensione al momento del parto (non assumere in gravidanza). Durante il parto, rafforza le contrazioni uterine. Si ritiene che la cardiaca comune possa anche aiutare l'utero a riprendersi dopo il parto.

L'erba è anche efficace nel trattamento dei disturbi mestruali e nella regolazione degli ormoni femminili. È un emmenagogo (stimola il flusso mestruale) e quindi aiuta in caso di mestruazioni ritardate. Gli erboristi la usano per tonificare l'utero quando le mestruazioni sono scarse o per alleviare i crampi associati al ritardo mestruale e alla sindrome premestruale.

ADHD: La cardiaca comune, insieme alla melissa, alla valeriana e all'avena selvatica (*Avena sativa*), viene spesso utilizzata per aiutare le persone affette da ADHD.

Ansia e depressione: Si ritiene che la cardiaca comune abbia un effetto calmante sul sistema nervoso centrale e riduca lo stress, l'ansia, le preoccupazioni e gli attacchi di panico. Solleva l'umore e riduce la

depressione. Per ottenere risultati ottimali nella riduzione dell'ansia e della depressione, utilizzare regolarmente la cardiaca comune.

Ipertiroidismo: Cardiaca comune allevia molti dei sintomi di una tiroide iperattiva (ipertiroidismo). Regolarizza il metabolismo, il sistema nervoso e allevia le palpitazioni e l'ansia causate da una tiroide iperattiva. Contribuisce inoltre ad aumentare l'appetito e a migliorare la salute generale della tiroide.

Insonnia e problemi del sonno: Gli effetti calmanti della cardiaca comune aiutano a risolvere problemi di sonno come l'insonnia.



Leonurus cardiaca, myself - Lavoro proprio, CC 3.0

Avvertenze: Le donne in gravidanza dovrebbero utilizzare l'erba sotto la supervisione di un medico. Può accelerare il travaglio e aumentare le contrazioni.

Consultare un medico prima di assumere l'erba se si stanno assumendo farmaci per il cuore o se si hanno problemi cardiaci.

Aggiungere le foglie secche all'acqua bollente e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e gustare. Se si desidera, addolcire il tè con miele o limone per migliorarne il sapore.

Ricette. Tè alla cardiaca comune: 1 cucchiaino (5 g) di foglie secche, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente.

Tintura di cardiaca comune: Foglie, steli e fiori di Cardiaca comune, tritati grossolanamente, vodka a 80° o analogo alcolico.

Barattolo di vetro, sterilizzare un barattolo di vetro e un coperchio a chiusura ermetica. Riempire il barattolo con le foglie, gli steli e i fiori tritati fino a circa metà. Riempire il barattolo fino a 0,6 cm,

coprendo completamente le erbe.

Chiudere bene il barattolo e conservarlo in un luogo fresco e buio. Agitare il barattolo una volta al giorno per sei settimane. Controllare regolarmente il livello

di alcol e aggiungere altro alcol se necessario per poter conservare il barattolo pieno. Filtrate le erbe e conservate la tintura in un barattolo sterile in un luogo fresco e buio.

Cardo da lanaioli, *Dipsacus sylvestris/* *fullonum*

In alcuni luoghi è considerata un'erbaccia nociva, ma ha molti utilizzi. Il cardo da lanaioli cresce in grandi macchie e, una volta insediatosi, mette in ombra le altre piante. In autunno attira grandi stormi di uccelli, che usano i semi come fonte di cibo per l'inverno. Ama crescere lungo le rive dei torrenti, i bordi delle strade, i pascoli, le praterie, i prati, le savane e le bordure dei boschi. È una pianta amante dell'acqua che cresce in una varietà di terreni, compresi quelli sabbiosi nelle aree umide e quelli argillosi nelle aree scarsamente drenate. Fa parte della famiglia delle *Caprifoliaceae*, il caprifoglio, anche conosciuta come lonicera.



Identificazione: Il cardo da lanaioli è una pianta erbacea biennale. Ha foglie lanceolate e cresce da 3 a 8 piedi (90-240 cm) di altezza. Le foglie del primo anno formano una rosetta alla base del fusto, mentre lo stelo floreale emerge dal centro nel secondo anno. Ogni foglia è lunga da 20 a 40 cm e larga da 2 a 6 cm. La parte inferiore della foglia presenta una fila di spine lungo la nervatura centrale e anche gli steli sono ricoperti di piccole spine. La pianta ha un ciclo di vita di due anni, con la crescita di foglie e steli nel primo anno e la produzione di fiori nel secondo anno. Ha fusti eretti e cavi di colore verde chiaro o verde-rossastro. I fusti sono glabri con creste longitudinali e spine bianche.

I fiori vanno da giugno ad agosto. Ha un'infiorescenza cilindrica di fiori rosa scuro, porpora o lilla sulla sommità del fusto. L'infiorescenza è ovoidale o conica, lunga fino a 10 cm e larga 5 cm. Quando i fiori cadono, il cilindro floreale si secca in brattee dure e spinose con piccoli semi che maturano a metà autunno.

La pianta ha una profonda radice a fittone con radici secondarie fibrose che possono crescere fino a 60 cm di lunghezza e fino a 2,5 cm di diametro.

Uso commestibile: Le foglie giovani sono commestibili, ma i peli corti le rendono poco appetibili. Possono essere consumate cotte o crude. Le radici sono utilizzate a scopo medicinale ma non vengono mangiate.

Uso non-commestibile: Dalla pianta si ottiene un colorante blu solubile in acqua, utilizzato come sostituto dell'indaco. Quando la pianta viene mescolata con l'allume, si ottiene una tintura gialla.

Gli steli funzionano come fuso per il fuoco di frizione e possono essere abbinati a un focolare di clematide.

Uso medicinale: Le radici di Cardo da lanaioli possono essere assunte per via interna ed esterna, ma è necessario prestare molta attenzione al dosaggio per via interna, soprattutto se si ha, o si sospetta di avere, la malattia di Lyme. Per la Lyme, preferisco usare l'èl in forma di tintura con una dose massima di 9 gocce suddivise in 3 gocce ciascuna al mattino, al pomeriggio e alla sera. Iniziare con 1 goccia al mattino del primo giorno. Il secondo giorno, prendere una goccia al mattino e una alla sera. Il terzo giorno, assumere una goccia al mattino, al pomeriggio e alla sera. Continuare ad aggiungere una goccia al giorno fino a raggiungere il massimo di 9 gocce al giorno (tre al mattino, tre al pomeriggio e tre alla sera). Una reazione "herx" è una risposta avversa alle citochine che vengono rilasciate quando i batteri di Lyme vengono uccisi. Una volta che i rifiuti batterici e i batteri morti vengono espulsi, questa reazione scompare. Questo significa che le spirochete che causano la Lyme sono morte, il che è una buona notizia, ma è possibile che ci si senta peggio prima di sentirsi meglio.

Personalmente, uso la tintura di cardo da lanaioli in quantità maggiori come prevenzione della Lyme quando mi trovo in un'area con zecche di cervo portatrici di Lyme (vedere "Prevenzione della Lyme" di seguito).

Tratta la malattia di Lyme cronica: La malattia di Lyme è un'infezione batterica della spirocheta *Borrelia burgdorferi* ed è trasmessa da zecche infette di cervo/scimmia (*Ixodes* spp.). Le spirochete penetrano nei tessuti umani e, col tempo, si sigillano creando un biofilm che agisce come una barriera agli antibiotici.



I cardo da lanaioli non è un antibiotico, ma agisce per potenziare l'efficacia degli antibiotici, scaricando i batteri di nuovo nel flusso sanguigno, dove gli antibiotici possono più facilmente attaccare ed eliminare l'infezione. Nella maggior parte dei casi, gli antibiotici somministrati subito dopo l'infezione funzionano bene per la malattia di Lyme, ma nel caso della malattia di Lyme cronica, dove gli antibiotici non funzionano abbastanza bene, l'aggiunta di cardo da lanaioli alla cura può fare la differenza. Potrebbero essere necessari 6 mesi o più per eliminare l'infezione, ma si ritiene che i cardo da lanaioli attirino le spirochete dal tessuto, esponendole così agli antibiotici. Si vedano le istruzioni di dosaggio suggerite sopra.

Prevenzione della Lyme: Uso la tintura i cardo da lanaioli come prevenzione della Lyme quando mi trovo in una zona con zecche portatrici di Lyme. Prendo un contagocce 2 volte al giorno se sono nei boschi in una zona nota per la Lyme. Conosco molte altre persone che lavorano nei boschi che usano anche l'èl in questo modo. Puoi conservare la *Borrelia* dal penetrare nei miei tessuti in caso di infezione. Se venite morsi da una zecca, conservate la zecca per sottoporla al test di Lyme. Se gli antibiotici vengono presi per tempo, la Lyme può essere prevenuta.

Osteoporosi, osteopenia e fratture ossee: Le radici aumentano la circolazione sanguigna in modo che l'organismo possa ricostruire e riparare tendini e ossa. Stimola la crescita di nuove ossa e contribuisce ad aumentare la massa ossea. È un trattamento efficace sia per l'osteoporosi che per l'osteopenia e per le fratture ossee, una volta che l'osso è stato fissato correttamente.

Diuretico naturale: Le radici di cardo da lanaioli sono eccellenti per liberare l'organismo dall'acqua in eccesso e favorire il flusso di urina. Il cardo da lanaioli libera l'organismo dal peso dell'acqua, dal sale e dalle tossine non necessarie.

Aiuta a ridurre infiammazioni e gonfiori e può essere utile per ridurre la febbre stimolando la sudorazione.

Candida e infezioni da lievito: La radice di cardo agisce per spurgare i lieviti e la *Candida* in eccesso dall'organismo nel flusso sanguigno, dove muoiono e vengono eliminati. Il cardo è utile per poter conservare le infezioni da lievito e la *Candida* sotto controllo.

Artrite: La radice di cardo è un antinfiammatorio e aiuta a riparare le articolazioni danneggiate che causano l'artrite. Dà un certo sollievo dal dolore a breve termine, ma è necessario un uso a lungo termine per alleviare efficacemente l'artrite.

Ittero e problemi epatici: Il cardo è un tonico per il fegato ed è utile per trattare problemi epatici di vario tipo, tra cui l'itterizia.

Le proprietà diuretiche della radice di cardo sostengono il fegato e aiutano a liberare l'organismo dalle tossine che causano l'ittero. Sostiene il fegato e aiuta a ridurre le infiammazioni e le infezioni, ma non cura la causa sottostante.

Ferite e infiammazioni - Applicazione esterna: Per le ferite e le infiammazioni della pelle, la polvere di radice di cardo può essere cosparsa direttamente sulla zona interessata. Per l'uso, macinare la radice di cardo essiccata in una polvere fine e applicarla o aggiungere acqua per fare un cataplasma.

Raccolta: Si consiglia di indossare guanti e indumenti protettivi per proteggere la pelle dagli aculei del cardo. Raccogliere le radici dopo la fine della crescita del primo anno, tra l'inizio dell'autunno e l'inizio della primavera. Una volta che hanno i gambi dei fiori è troppo tardi, perché le radici diventano legnose.

Scavare la pianta con una forca, spingendo in profondità nel terreno accanto alla pianta. La radice a



fittono è profonda e presenta altre radici secondarie. Muovete la forca per allentare il terreno e spingetela il più in profondità possibile. Afferrate la pianta con una mano guantata e tiratela su, allentando ulteriormente il terreno con la forca se necessario.

Prendete una quantità di radici di cardo sufficiente per fare subito una scorta di tintura per un anno. Lavatele, affettatele e tagliate via le parti marroni, le radici dure o quelle molli. Si vuole utilizzare il centro della radice. Utilizzate le radici fresche per preparare la tintura o mettetele nel deidratatore per farle essiccare per la polvere o per un uso futuro. Assicuratevi di tagliarle prima che si seccino, perché sono molto difficili da tagliare una volta secche.

Avvertenze: Fare attenzione al dosaggio della tintura di radice di cardo, iniziando con una sola goccia e aumentando lentamente in base alla tolleranza.

La radice di cardo può provocare in alcune persone una reazione di "herx" (vedere la sezione "Uso medicinale"). Questi effetti collaterali si attenuano con il tempo.

Ricetta della tintura di radice fresca di cardo: Cardi fresche, affettate e tagliate a pezzetti, vodka a 100 gradi o alcol analogo, 2 barattoli puliti con coperchi a tenuta, colino. Per questa ricetta utilizzare la parte centrale della radice fresca. Mettere la radice tritata in un barattolo pulito, riempiendolo fino a un centimetro dall'estremità superiore. Coprite con alcol a 100°, riempiendo completamente il barattolo fino al bordo.

Chiudere ermeticamente ed etichettare/datare il barattolo. Agitare il barattolo settimanalmente. Se necessario, rabboccare con alcol a 100°. Lasciare macerare la tintura per 6-8 settimane, quindi filtrarla e trasferirla in un barattolo pulito. Conservare la tintura cardo in un luogo fresco e buio per un massimo di 5 anni.

Dosare attentamente la tintura di cardo, iniziando con 1 goccia e aumentando di 1 goccia al giorno fino a un massimo di 9 gocce totali al giorno se si usa per la Lyme. Dividere le dosi in mattina, pomeriggio e sera, senza mai somministrare più di 3 gocce per dose.

Cardo mariano, *Silybum marianum*

Il cardo mariano è conosciuto con molti nomi, tra cui cardo mariano benedetto, cardo benedetto, cardus marianus, cardo di Santa Maria, cardo variegato, cardo mariano mediterraneo e cardo silvestre. Cresce in molti luoghi del mondo. Preferisce un clima più caldo. Fa parte della famiglia delle *Asteraceae/composite*.



Identificazione: Il cardo mariano è una pianta annuale o biennale e cresce da 2 a 6 piedi (60 cm - 180 cm) di altezza. Le foglie, di colore verde lucido, sono oblunghe o lanceolate e possono essere sia lobate che pennate, con una caratteristica bordatura bianca. Sono prive di peli, con margini spinosi e venature bianche. Il fusto è scanalato e cavo nelle piante più grandi. I fiori rosso-viola compaiono da giugno ad agosto. Hanno una dimensione che va da 1 a 5 pollici (da 2,5 cm a 12,5 cm).

Uso commestibile: Consumare le radici del cardo mariano crude, bollite, bollite o arrostiti. I giovani germogli vengono raccolti in primavera e bolliti come gli spinaci. Alcuni sbucciano gli steli amari e li mettono a bagno per una notte prima di cucinarli. È meglio tagliare le foglie e i gambi per rimuovere le spine prima di cucinare o mangiare. Le brattee spinose del capolino possono essere mangiate come

un carciofo. Bollirle o cuocerle al vapore finché non sono tenere. Il cardo mariano è ricco di nitrato di potassio e non è adatto a bovini e ovini.

Uso medicinale: Sia le foglie che i semi sono utilizzati a livello medico. I semi possono essere mangiati crudi e sia le foglie che i semi possono essere utilizzati come tintura, estratto o tè. È possibile macinare i semi di cardo mariano in polvere e metterli in capsule per le persone che trovano il sapore sgradevole o hanno bisogno di un modo semplice per assumerlo. Io preparo una tintura di semi di cardo mariano e radice di tarassaco per il fegato. La silimarina, il composto medicinale più attivo del cardo mariano, si trova solo nei semi.

Supporta e disintossica il fegato: I semi di cardo mariano sono eccellenti per ridurre o addirittura invertire i danni al fegato causati da malattie, inquinamento ambientale, chemioterapia, veleni e abuso di droghe o alcol. Il cardo mariano migliora notevolmente la rigenerazione del fegato in caso di epatite, cirrosi, sindrome del fegato grasso e ittero.

Previene la formazione di calcoli biliari e renali: I semi di cardo mariano sostengono il sistema endocrino e gas-intestinale e aiutano a pulire il sangue. Lavora a stretto contatto con il fegato e gli altri organi digestivi per depurare l'organismo e ridurre il rischio di calcoli biliari e renali.

Aiuta a ridurre il colesterolo alto: Il cardo mariano è un potente antinfiammatorio con benefici



Foto di Fir0002/Flaastaffotos, [GNU FDL 1.2]

per la salute del cuore, tra cui la riduzione del colesterolo alto attraverso la pulizia del sangue, la riduzione dell'infiammazione e la prevenzione dei danni da stress ossidativo nelle arterie.

Il cardo mariano è efficace nel ridurre i livelli di colesterolo totale, colesterolo LDL e trigliceridi nelle persone affette da diabete e malattie cardiache.

Prevenire o controllare il diabete: Il cardo mariano aiuta a controllare la glicemia e a ridurre i livelli di zucchero nel sangue nei pazienti insulino-resistenti. Per ottenere risultati ottimali, è consigliabile utilizzarlo regolarmente. Il miglioramento del controllo degli zuccheri nel sangue è dovuto al miglioramento della salute del fegato e alla sua funzione di rilascio di insulina e altri ormoni nel flusso sanguigno.

Antidoto per l'ingestione di funghi velenosi: La capacità dei semi di cardo mariano di proteggere il fegato è così forte che è persino in grado di trattare le persone avvelenate dai funghi Amanita, che distruggono il fegato. In effetti, spesso è l'unica opzione di trattamento per questi pazienti e viene somministrato per via endovenosa.

Fate sempre attenzione quando raccogliete e mangiate i funghi. Se si ritiene di aver ingerito funghi velenosi, rivolgersi immediatamente a un medico. La capacità dei semi di cardo mariano di proteggere il fegato è così forte che è persino in grado di trattare le persone avvelenate dai funghi Amanita, che distruggono il fegato. In effetti, spesso è l'unica opzione di trattamento per questi pazienti e viene somministrato per via endovenosa.

Effetti simili agli estrogeni: Le foglie di cardo mariano hanno effetti simili agli estrogeni che stimolano le mestruazioni e aumentano il flusso di latte nelle madri che allattano.

Trattamento del cancro: I semi di cardo mariano sono talvolta utilizzati come trattamento per il cancro

alla prostata, al fegato e alla pelle, poiché la silimarina ha effetti anticancerogeni e protegge il fegato e i reni durante la chemioterapia.

Acne: Il cardo mariano è ricco di antiossidanti, antinfiammatori e flavonoidi che riducono l'infiammazione dell'acne.

Raccolta: Indossare sempre indumenti protettivi e guanti pesanti quando si raccoglie il cardo mariano, poiché è molto irritante per la pelle. Tagliare i giovani capolini con le forbici e le giovani foglie dal gambo. Raccogliere i semi di cardo mariano tagliando le teste dei semi e mettendoli in un sacchetto di carta in un luogo fresco e asciutto. Dopo che i semi si sono asciugati, rimuoveteli dalla testa del seme, uno alla volta, e spazzolate via i detriti. I semi puliti si conservano meglio in un contenitore con coperchio ermetico.

Avvertenze: Le donne in gravidanza non devono usare il cardo mariano. Le donne affette da patologie legate agli estrogeni, come l'endometriosi, i fibromi e i tumori delle ovaie, del seno o dell'utero, non devono usare il cardo mariano. Non utilizzare il cardo mariano se si è allergici alla famiglia delle *asteracee*/Composite.

Ricette. Tè al cardo mariano: Schiacciare o macinare 1 cucchiaino (5 g) di semi di cardo mariano. Aggiungere una tazza (250 ml) di acqua bollente e lasciare in infusione il tè fino a quando non sarà tiepido.

Estratto di cardo mariano: Prendere 3/4 di tazza (180 g) di semi di cardo mariano, 1 tazza (250 ml) di vodka o altro alcol, a 80° o più. Macinare, schiacciare o frullare 3/4 di tazza (180 g) di semi di cardo mariano. Mettere i semi schiacciati in un barattolo sterile da 500 ml con coperchio ermetico. Versare



1 tazza (250 ml) di vodka sui semi, se necessario per coprirli. Mescolare bene per amalgamare gli ingredienti. Chiudere bene il barattolo e riporlo in un luogo fresco e buio per 6-8 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Se necessario, aggiungere altro alcol per poter conservare i semi coperti dal liquido. Filtrate il composto e riservate il liquido. Scartate i

semi. Conservare l'estratto ben coperto in un luogo fresco e buio.

Per utilizzare l'estratto di cardo mariano: Si tratta di un estratto altamente concentrato. Utilizzare tre gocce di estratto di cardo mariano fino a tre volte al giorno. Se questo dosaggio è ben tollerato, si può aumentare gradualmente la dose.

Carota selvatica, *Daucus carota*

Questa pianta è conosciuta anche come pizzo della regina Anna. Il pizzo della regina Anna è spesso usato come ornamento. È nota anche come carota selvatica per il suo profumo di carota e perché fa parte della famiglia delle *Apiaceae* (carote). Fate attenzione all'identificazione perché ci sono dei sosia, come la pianta della cicuta mortale. La mia storia preferita per distinguerle è quella della regina Anna che cuciva un merletto. Si punse il dito e una singola goccia di sangue cadde al centro dei fiori, a simboleggiare il singolo fiore rosso o viola al centro di ogni ombrello.

La presenza di questo fiore color sangue è un'identificazione positiva del Queen Anne's Lace. Di norma, se non siete sicuri, non raccoglietela.



Identificazione: Il pizzo della regina Anna raggiunge un'altezza compresa tra 30 e 120 cm. Gli steli dei fiori sono verdi, pelosi e possono presentare lunghe strisce rosse. Sono sottili e presentano una sottile cavità al centro. I grappoli di fiori, chiamati ombrelle, sono disposti in modo compatto e riuniti in un grappolo più grande a forma di ombrello. Le ombrelle sono piatte nella parte superiore e larghe da 7,25 cm a 10 cm. I fiori possono essere rosa in boccia e bianchi in piena fioritura. Al centro si trova un singolo fiore rossastro o viola. La presenza di questo fiore rosso o viola è un indicatore definitivo del pizzo della regina Anna, ma non tutte le varietà presentano questo colore.

Quando i fiori muoiono, i fiori del pizzo di Anna



si arricciano a forma di nido d'uccello quando si asciugano. Le foglie della regina Anna sono lanceolate e seghettate. Ogni foglia è lunga dai 2 ai 4 pollici (5 cm - 10 cm) e leggermente pelosa nella parte inferiore. La pianta ha una singola e sottile radice a fittone che ha la forma di una carota.

Uso commestibile: La sottile radice a fittone del pizzo della regina Anna è commestibile cotta, ma diventa rapidamente molto fibrosa e legnosa con il progredire della crescita. Per il consumo, solo le radici giovani sono abbastanza tenere da poter essere cucinate e mangiate. I fiori sono commestibili e sono ottimi pastellati e fritti. Le foglie del primo anno sono commestibili in piccole porzioni. È necessario prestare attenzione quando si maneggia o si mangia la pianta a causa della sua stretta somiglianza con la cicuta velenosa. Assicuratevi di averla identificata prima di consumare qualsiasi erba! Ricordate: La regina Anna ha le zampe pelose.

Calcoli biliari, calcoli renali, problemi renali cronici, problemi alla vescica e gotta: I semi e le radici del pizzo della regina Anna sono utilizzati per trattare i problemi alla cistifellea e ai reni. Agisce per rimuovere l'acqua in eccesso dal corpo e ridurre l'infiammazione.

Coliche, mal di stomaco e flatulenza: Le proprietà lenitive e diuretiche della radice sono utili per trattare i disturbi dello stomaco e dell'intestino.

Problemi della pelle: Per le dermatiti pruriginose, un cataplasma fatto con la radice grattugiata aiuta

ad alleviare l'eruzione cutanea pruriginosa. L'olio di semi è ottimo per lenire e lubrificare la pelle. È anche antinfiammatorio.

Controllo delle nascite e concepimento: I semi di Queen Anne's Lace sono stati utilizzati per preparare l'utero alla gravidanza se usati prima dell'ovulazione. Se assunti dopo l'ovulazione o come contraccettivo d'emergenza, i semi devono essere utilizzati per 3 giorni. Usare con cautela. Non usare durante la gravidanza!

Avvertenze: Non utilizzare in gravidanza o durante l'allattamento. Esistono molti sosia velenosi, quindi è bene fare attenzione alla corretta identificazione.



Pizzo della regina Anna, Jrosenberry1, CC 4.0

Cavolo, *Brassica oleracea*

Molti giardinieri non si rendono conto di quanto sia prezioso il cavolo come pianta medicinale. Si tratta di una pianta biennale o perenne, che forma un cespo rotondo che può raggiungere i 2,4 m di altezza quando è completamente maturo. La maggior parte dei cavoli viene raccolta molto prima di raggiungere tali dimensioni. Fa parte della famiglia delle *Brassicaceae* (senape).

Identificazione: Le foglie sono grigie con uno stelo spesso. I fiori gialli con quattro petali compaiono in primavera. Le foglie formano un cespo durante la tarda estate del primo anno. Il cavolo può essere anche rosso-viola, verde o bianco. Tutte le varietà hanno i benefici per la salute descritti di seguito.

Uso commestibile: Il cavolo è un ortaggio molto diffuso, soprattutto in inverno perché si conserva bene nelle cantine. Viene consumato sia crudo che cotto.



Cavolo, scattata da fir0002, GFDL 1.2

Uso medicinale. Mastite e seno doloroso nelle madri che allattano: Questo è il principale uso che faccio delle foglie di cavolo. Per le mammelle ingrossate dal dolore e dalla mastite, utilizzate una pomata a base di foglie di cavolo. Tagliate la vena della foglia di cavolo e schiacciate o martellate la foglia con un martello. La foglia deve essere intatta ma molto malconcia per poter accedere ai composti curativi dello zolfo e al succo. Applicare la foglia ammaccata sul seno o foderate la coppa del reggiseno con la foglia. Ripetere l'operazione finché l'infezione non scompare.

Trattamento di ferite, ulcere alle gambe, dolori articolari, artrite, tumori della pelle: Le foglie di cavolo funzionano bene per pulire le ferite e prevenire le infezioni.

Sono utili anche per ridurre il gonfiore delle articolazioni dolorose e per trattare i tumori della pelle.

Tritare le foglie e schiacciarle per liberare i succhi salutari e scaldarle in pochissima acqua. Applicare le foglie come cataplasma sulla zona interessata. Il cavolo disintossica la pelle e il tessuto sottostante, previene la crescita batterica e riduce l'infiammazione.

Problemi intestinali: Il cavolo è utile per trattare i problemi intestinali grazie ai suoi composti solforati. Il cavolo fermentato sotto forma di crauti è ancora più efficace per il trattamento di problemi intestinali di ogni tipo.

Diabete: Il succo di crauti, mescolato con un po' di succo di limone, aiuta le persone a controllare il diabete e a stabilizzare gli zuccheri nel sangue. Il succo di crauti stimola la digestione e il pancreas.

Costipazione: Il cavolo, il succo di cavolo e il succo di crauti hanno tutti proprietà lassative.

Trattamento del cancro: Per il trattamento

del cancro, in particolare di quello dello stomaco, dell'intestino, del pancreas e della prostata, bere succo di cavolo o di crauti due volte al giorno. Si può mangiare anche il cavolo tritato finemente, a seconda della tolleranza. Sia il succo di cavolo che quello di crauti contengono molti composti benefici che combattono il cancro e aiutano a guarire l'organismo.

Ricette: Crauti. Attrezzatura: Vaso o recipiente di vetro di grandi dimensioni. Io preferisco usare un vaso per la fermentazione, ma va bene anche un vaso di vetro, un peso per la fermentazione o un piatto che si inserisca nel contenitore, una grande ciotola o vasca per mescolare, un piatto o un vassoio. Ingredienti per 1 gallone (4 litri) di crauti: 1 grande testa di cavolo, tagliuzzata finemente, alcune foglie grandi dalla parte esterna del cavolo, 3 cucchiaini (45 g) di sale per sottaceti e 1 cucchiaino (15 g) di semi di cumino, facoltativo.

Triturare finemente il cavolo e aggiungere 2 cucchiaini di sale (30 g). Lasciare riposare il cavolo per circa 10 minuti per far uscire i succhi. Impastare il cavolo per 10 minuti o più per ammaccarlo e far uscire altri succhi.

Aggiungere il sale rimanente e i semi di cumino. Mettete il cavolo in un grande vaso di vetro o in un recipiente di coccio e aggiungete il succo. Ricoprire la parte superiore del cavolo sminuzzato con le foglie di cavolo intero. Aggiungere un peso alla parte superiore del cavolo per tenerlo sotto il liquido.

I contenitori per la fermentazione utilizzano pesi per la fermentazione, ma si può usare anche un piatto pulito o un'altra stoviglia. Coprire il contenitore con il suo coperchio. Posizionare il contenitore in un luogo fresco su un vassoio o un piatto per raccogliere eventuali fuoriuscite. Lasciare il cavolo per tutta la notte e controllarlo il giorno successivo per assicurarsi che tutto il cavolo sia immerso nel liquido e scremare la feccia che si forma.

Continuare a controllare i crauti ogni due giorni per 4 settimane. Trasferite i crauti in frigorifero e utilizzateli entro 6 mesi. I crauti possono essere inscatolati per una conservazione più lunga. Tuttavia, credo che questo distrugga alcuni degli enzimi benefici e la coltura viva. Consiglio di utilizzare i crauti con coltura viva.

Centocchio comune, *Stellaria media*

Il centocchio è una pianta annuale della famiglia delle *Cariofillacee* (rosa). A volte viene chiamata cicerchia comune per distinguerla da altre piante con lo stesso nome. Viene anche chiamata erba d'inverno, erba delle stelle e erba dei polli, tra gli altri nomi. Viene comunemente coltivata come mangime per i polli.

Identificazione: Il centocchio comune cresce da 2 a 20 pollici (da 5 cm a 50 cm) di altezza. Il suo modo di crescere intrecciato di solito copre grandi aree. I suoi fiori sono bianchi e hanno una forma simile a una stella. Le foglie ovali hanno punte a coppa con bordi lisci e leggermente piumati. I fiori sono piccoli, bianchi e a forma di stella. Sono prodotti all'estremità dello stelo. I sepali sono di colore verde.

Uso commestibile: Le foglie, il fusto e i fiori sono commestibili sia crudi che cotti.

Uso medicinale. Artrite: Un tè o una tintura di quest'erba sono utilizzati come rimedio per l'artrite. Allevia l'infiammazione e il dolore dell'artrite reumatoide. Provate anche ad aggiungere un tè forte a un bagno caldo e a immergervi per alleviare il dolore, soprattutto alle ginocchia e ai piedi.

Roseola e altre eruzioni cutanee: I bambini e gli adulti affetti da roseola sono afflitti da un'eruzione cutanea pruriginosa. Per alleviare il dolore e il prurito, si può utilizzare un cataplasma di foglie di cicerchia



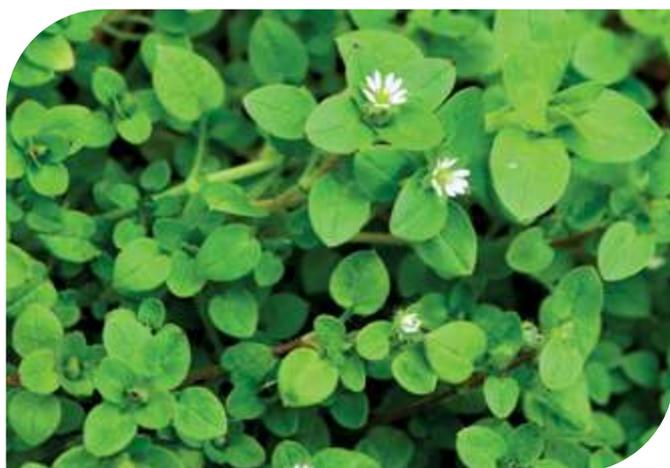
Centocchio comune, Kaldari, CCO

schiate e umide, da applicare sull'eruzione cutanea. Anche l'aggiunta di un infuso forte all'acqua del bagno è utile.

Dolore ai nervi: Il centocchio applicato come cataplasma o pomata aiuta ad alleviare il dolore e il formicolio causati dal malfunzionamento dei nervi superficiali.

Costipazione e problem di digestione: L'infuso di centocchio cura la stitichezza. Attenzione a non esaltarvi con il decotto: ha una forte azione purgativa.

Il centocchio ha anche proprietà analgesiche che agiscono sull'apparato digerente per alleviare il dolore, ma non cura le cause sottostanti.



Irritazioni cutanee, dermatiti, eczemi, orticaria, herpes zoster e vene varicose: Una pomata o un cataplasma a base di cicerchia funziona bene per le irritazioni della pelle, soprattutto per i pruriti e le eruzioni cutanee. È utile anche per le vene varicose, l'orticaria, la dermatite e l'eczema. Se la zona interessata è più estesa, si può aggiungere il decotto al bagno.

Disintossicazione, purificazione del sangue, tetano, foruncoli, herpes e malattie veneree: Il centocchio è un eccellente agente disintossicante e purificatore del sangue. Estrae i veleni dal corpo in caso di avvelenamento del sangue, di tetano o di veleni che entrano nel flusso sanguigno attraverso una ferita.

A questo scopo, preparate un cataplasma con parti uguali di centocchio, radice di zenzero e miele grezzo. Mescolate la miscela fino a ottenere una pasta liscia e applicatela direttamente sulla ferita e sulla zona circostante.

Coprite il cataplasma e sostituitelo ogni sei ore. Assumete anche polvere o tè di cicerchia per trattare il problema dall'interno. Questo stesso protocollo funziona per il trattamento di foruncoli, herpes e altre malattie veneree. Per ottenere i migliori risultati, è bene adottare sia i rimedi interni che quelli esterni.

Raccolta: Raccogliere questa erba al mattino presto o alla sera tardi. Tagliare i rami superiori. Utilizzateli freschi o fateli seccare per un uso futuro.

Attenzione: Alcune persone sono allergiche al centocchio. L'erba è considerata sicura, ma non dovrebbe essere usata da donne che allattano o in gravidanza senza l'approvazione di un professionista sanitario.

Ricette. Decotto di centocchio: Per la preparazione di questo decotto a base di erbe, utilizzare, quando possibile, l'alga fresca. È un eccellente detergente interno e un buon lavaggio e agente esterno. Occorrono 1 tazza (240 g) di foglie di centocchio appena raccolte e 1 pinta (500 ml) di acqua. Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere le foglie. Riducete la fiamma al minimo e fate sobbollire le foglie per 15 minuti. Raffreddare il decotto e utilizzarlo per via interna o esterna. La dose interna va da 1 a 2 once (da 30 a 60 ml).

Cicoria comune, *Cichorium intybus*

La cicoria comune è una pianta annuale o biennale della famiglia delle *Asteracee*. È chiamata anche margherita blu, dente di leone blu, marinaio blu, erba blu, erba caffè, fiordaliso, succoria, scapolo selvatico, indivia selvatica ed erba cavallina.

A volte viene confusa con l'indivia riccia (*Cichorium endivia*), una pianta strettamente correlata spesso chiamata cicoria.

Identificazione: La cicoria è facilmente riconoscibile per i suoi fiori viola quando è in fiore. I suoi steli sono rigidi con la parte inferiore pelosa. Le sue foglie alterne lobate sono grossolanamente dentate e simili a quelle del dente di leone. Le foglie inferiori sono ricoperte di peli e crescono fino a 20 cm di lunghezza. Sia gli steli che le foglie trasudano un lattice lattiginoso quando vengono tagliati.

La pianta cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza e presenta numerosi capolini, ciascuno largo da 1 a 1,5 pollici (da 2,5 cm a 3,75 cm), che

compaiono in gruppi di due o tre. I fiori di colore azzurro-viola (e raramente rosa o bianchi) sbocciano da luglio a ottobre.

I petali si sviluppano su due file con estremità dentate. I fiori sono aperti al mattino, ma si chiudono durante il caldo della giornata. La sua radice è una spessa e carnosa radice a fittone amara.

Uso commestibile: Le foglie hanno un sapore amaro, che può essere ridotto bollendo e scolando. Io preferisco le foglie giovani bollite, poi saltate in padella con aglio e burro. L'uso più conosciuto della cicoria è quello di additivo o sostituto del caffè. Arrostitire le radici e macinarle. Le radici possono essere consumate crude o cotte.



Uso medicinale: Le radici e i semi della cicoria aiutano a eliminare vermi e parassiti intestinali, sono antibatterici, antimicotici ed epatoprotettivi. Le radici sono in fase di studio per l'uso nel cancro. Anche i fiori e le foglie sono utilizzati a livello medico. È un leggero diuretico.

Sedativo e analgesico: Il succo lattiginoso della radice fresca della cicoria è simile alla linfa lattiginosa della lattuga selvatica (*Lactuca spp.*), riportata anche in questo libro. Contengono lattucina e lactucopirina, sedativi e analgesici (antidolorifici). Sono lattoni sesquiterpenici, quindi si consiglia di utilizzare il lattice così com'è o, se si desidera una forma liquida, di essiccarlo e poi estrarre la medicina in alcool o olio ad alta gradazione piuttosto che in acqua. L'azione antidolorifica è simile a quella dell'ibuprofene.

Antibatterico e antifungino (*Candida*): Gli estratti di semi e radici di cicoria sono antibatterici e antifungini. I semi agiscono contro *Staphylococcus*, *Pseudomonas*, *E.coli* e *Candida*. Le radici agiscono contro *Staphylococcus*, *Bacillus*, *Salmonella*, *E. coli* e *Micrococcus*, oltre che contro piede d'atleta, tigna e prurito. Può essere assunto per via interna ed esterna.



Antiparassitario e antimalarico: Le estrazioni alcoliche di radici di cicoria eliminano i vermi intestinali e il protozoo responsabile della malaria cerebrale (*Plasmodium falciparum*). Le radici contengono lattucina e lattucopirina, entrambi antimalarici. Per i parassiti, puoi anche mescolare 1/2 tazza di semi di zucca crudi, 1/2 tazza di acqua e 1/2 tazza di latte di mandorle e cocco. Usa ogni mattina per tre giorni, insieme a abbondante acqua.

Disturbi del fegato e della cistifellea: Le foglie, i semi e le radici della cicoria sono utilizzati per trattare i disturbi del fegato. Sono epatoprotettive. Favoriscono la secrezione della bile, trattano l'ittero e l'ingrossamento della milza. Aiutano il fegato grasso e disintossicano il fegato.

Diabete: La tintura di foglie di cicoria, la polvere di foglie o l'estrazione alcolica della pianta intera aiutano a regolare i livelli di insulina, a stimolare la secrezione di insulina e a ridurre i livelli di glucosio nel sangue.



Problemi digestivi e ulcere: Il caffè o il tè di cicoria preparati con le radici aiutano a trattare i problemi digestivi e le ulcere.

Eruzioni cutanee, gonfiori e infiammazioni: Per uso esterno, lavare le macchie con un infuso di foglie di cicoria o applicare le foglie schiacciate come cataplasma sulle zone infiammate. Molte persone riferiscono che l'infuso di cicoria usato come lavaggio nutre la pelle e le conferisce un aspetto più radioso e giovane. Può essere usato quotidianamente come lavaggio del viso e del corpo.

Raccolta: Raccogliere solo le piante che non sono state esposte ai fumi delle auto e agli spruzzi chimici lungo i bordi delle strade.

Foglie e fiori si raccolgono facilmente durante la stagione. Raccogliere le radici nel tardo autunno. Scavate il terreno intorno alla base di ogni pianta, afferrate la pianta alla base e tirate su la maggior parte possibile della radice a fittone. Pulitele e usatele fresche o tagliatele e asciugatele per un uso futuro.

Avvertenze: La cicoria può causare dermatiti da contatto in alcune persone. Inoltre, se assunta per via interna, provoca irritazioni ed eruzioni cutanee in alcune persone. Evitare la cicoria durante la gravidanza, perché può stimolare le mestruazioni. La cicoria può interferire con i farmaci beta-bloccanti per il cuore.



Ricette. Caffè di cicoria: Pulire le radici e tagliarle a pezzetti. Disporle su una teglia per biscotti per arrostirle. Arrostirle in un forno molto lento o sul fuoco. Quando le radici sono completamente arrostite

ed essiccate, macinarle in polvere. Conservare la polvere sigillata in un luogo fresco e asciutto. Preparare l'infuso come per il caffè.

Consolida maggiore, *Symphytum officinale*

La consolida è un membro della famiglia delle borragini. Questa erba è facilmente coltivabile nel giardino di casa e cresce come un'erbaccia in molte zone. È nota più comunemente anche come consolida.

Identificazione: La consolida è un'erba perenne vigorosa con lunghe foglie lanceolate, lunghe da 30 cm a 45 cm. Le foglie pelose crescono da una corona centrale all'estremità di corti steli. La pianta raggiunge i 2-5 piedi (0,6-1,5 m) di altezza e si espande fino a oltre 3 piedi (0,9 m) di diametro. Può essere propagata da talee, ma non è invasiva una volta piantata. I fiori di consolida iniziano con una campana di colore blu o viola, che sfuma in rosa con l'avanzare dell'età. Le radici spesse e tuberose hanno una sottile buccia nera.

Uso commestibile: Le foglie e le radici della consolida non sono commestibili perché contengono piccole quantità di tossine che non dovrebbero essere consumate. Le foglie possono essere utilizzate per preparare un tè o un gargarismo medicinale.

Uso medicinale: Questa erba è un rimedio prezioso che accelera la guarigione della pelle e delle ferite. Un impacco di radici o foglie può essere applicato direttamente sulla pelle o trasformato in una pomata. Inibisce la crescita dei batteri, aiutando a prevenire le infezioni, e riduce al minimo le cicatrici. È mucillaginosa e contiene il composto allantoina, che favorisce la crescita e la riparazione delle cellule. È inoltre un eccellente antinfiammatorio e allevia il dolore, l'infiammazione e il gonfiore di articolazioni e muscoli. La tisana di consolida è ideale per alleviare problemi di stomaco, forti emorragie mestruali, urine sanguinolente, problemi di respirazione, cancro e dolore al petto. Fare attenzione all'uso interno (vedere la sezione "Avvertenze"). Si possono anche fare dei gargarismi per trattare i disturbi gengivali o il mal di gola.

Distorsioni, contusioni e fratture: La pomata di consolida o i suoi impacchi sono uno dei migliori rimedi per distorsioni, stiramenti, contusioni muscolari e articolari e fratture ossee. L'erba accelera la guarigione, aumentando la mobilità e alleviando il dolore e il gonfiore. Applicate la pomata o un cataplasma a base di radice di consolida schiacciata



fino a quattro volte al giorno. Assicurarsi che l'osso fratturato sia ben saldo prima di applicare l'erba.

Dolore alla schiena: Usate la pomata alla radice di consolida per trattare il mal di schiena. Applicato tre volte al giorno, allevia i dolori ossei e articolari.

Osteoartrite: Allo stesso modo, una pomata per uso esterno di consolida è utile per i dolori alle ginocchia e alle articolazioni dovuti all'osteoartrite.

Tosse, congestione e asma: Il tè di consolida cura la tosse, la congestione e l'asma. L'erba riduce l'infiammazione e lenisce l'irritazione.

Lesioni cutanee minori, scottature, eruzioni cutanee, eczemi, psoriasi e ferite: Uno dei migliori usi della consolida è la cura di piccole ferite della pelle. Eruzioni cutanee, eczemi, ustioni e ferite della pelle guariscono rapidamente con l'uso di questa erba. A questo scopo preferisco usare la radice, ma si possono usare anche le foglie. Applicare la pomata di consolida tre volte al giorno o usare le foglie ammassate o la radice schiacciata per preparare un impiastro per la pelle danneggiata. Uso anche il tè o il decotto di radici per lavare la zona, soprattutto in caso di eruzioni cutanee, acne, eczema e psoriasi. Non usare in caso di ferite profonde o di punture, perché le cicatrizza troppo rapidamente, favorendo l'insorgere di infezioni.

Disturbi di stomaco, ulcere dello stomaco e dei polmoni: La consolida è utilizzata per trattare le ulcere interne e le emorragie che esse provocano. La consolida arresta l'emorragia e aiuta il tessuto ferito a guarire. È possibile consumare il tè o utilizzare il decotto.

Raccolta: Le foglie di consolida sono meglio raccolte in primavera o all'inizio dell'estate, prima

che la pianta fiorisca. Possono essere raccolte in diverse talee ed essiccate per un uso successivo. Le radici possono essere scavate in qualsiasi momento, a seconda delle necessità. Lasciate una parte delle radici per incoraggiare la crescita continua e un ulteriore raccolto l'anno successivo.

Avvertenze: Si ritiene che le tossine nocive contenute nella consolida possano causare danni al fegato, ai polmoni o cancro se usate in dosi molto concentrate. Per questo motivo, molti guaritori non raccomandano l'uso interno della consolida. Tuttavia, piccole dosi sono state utilizzate in modo sicuro nelle medicine a base di erbe per centinaia di anni senza effetti negativi. L'uso interno va fatto con cautela o sotto controllo.

La consolida non deve essere utilizzata dalle donne in gravidanza o in fase di allattamento.

Sia l'uso orale che l'applicazione cutanea potrebbero essere pericolosi e causare difetti alla nascita. Non utilizzare la consolida in caso di malattie epatiche o problemi al fegato. La consolida guarisce molto rapidamente le ferite. Per questo motivo, si raccomanda che le fratture e le rotture ossee siano ben assestate prima di utilizzarla. Questo vale anche per le ferite da punta, poiché la sua rapida guarigione può sigillare l'infezione batterica.



Ricette. Pomata a base di consolida: Avrete bisogno di: Radice e/o foglie di consolida per riempire un barattolo da 500 ml, 1 tazza (250 ml) di olio d'oliva biologico e 1/4 di tazza (60 g) di cera d'api, o più.



Lasciare asciugare le foglie e la radice di consolida, eliminando l'umidità in eccesso. Questo può essere fatto in un forno a bassa temperatura, in un disidratatore o lasciandole fuori in un luogo caldo per alcuni giorni. Accendere il forno al minimo.

Mettere le foglie essiccate e i pezzi di radice tritati in un barattolo da 500 ml. Aggiungere 1 tazza (250 ml) di olio d'oliva e mettere il barattolo aperto nel forno. Lasciare che l'olio si scaldi e si metta in infusione per 90 minuti. Togliere il barattolo dal forno e coprirlo con un panno per farlo raffreddare. Una volta raffreddato, mettere il coperchio sul barattolo e lasciare in infusione per 2 o 3 settimane in un luogo fresco e buio. Filtrare l'olio, eliminando le foglie e le radici.

Unire l'olio e la cera d'api in una pentola e scaldare delicatamente fino a quando la cera d'api non sarà sciolta (rapporto 4:1 tra olio e cera d'api). Verificare la consistenza dell'olio immergendone una piccola quantità su carta oleata o foglio di alluminio e metterla in freezer per cinque minuti. Se l'olio è abbastanza denso, versare il composto in un barattolo o in un contenitore a bocca larga. In caso contrario, aggiungere un altro po' di cera d'api e fare un altro test.

Continuare fino a raggiungere la consistenza desiderata. Se la miscela è troppo densa, è possibile riscaldarla nuovamente e aggiungere un po' di olio. Nota: utilizzare una vecchia pentola non in alluminio per riscaldare l'olio e la cera. È difficile da pulire. Io ho una piccola pentola che uso solo per questo scopo.

Echinacea, ***Echinacea angustifolia*** **ed *E. purpurea***

Si tratta di una graziosa pianta da fiore simile a un girasole di colore viola, che ha un forte potere medicinale. Appartiene alla famiglia delle *Asteraceae* (margherite). È diffusa e facile da coltivare in giardino. L'echinacea cresce spontaneamente nelle praterie aperte e rocciose e nelle pianure.

Identificazione: Questa pianta è un'erba perenne alta da 15 cm a 60 cm, con una radice a doppia punta legnosa e spesso ramificata. Questa pianta ha uno o più steli pelosi e ruvidi, per lo più non ramificati.

Le foglie sono alterne, semplici e strettamente lanceolate. Le foglie del fusto sono ampiamente distanziate e attaccate alternativamente alla metà inferiore del fusto. I bordi delle foglie sono privi di denti e presentano tre venature distinte lungo tutta la lunghezza. Fusto e foglie sono ruvidi e pelosi al tatto. Gli steli possono essere di colore viola o verde. I fiori dell'echinacea assomigliano a girasoli color lavanda. I suoi capolini sono larghi da 1,5 a 3 pollici (da 3,75 cm a 7,5 cm) e si trovano all'estremità di lunghi steli. Fioriscono in estate. I fiori del disco sono a 5 lobi, di colore marrone-porpora, e sono situati tra brattee rigide con polline giallo. I frutti sono piccoli acheni scuri a 4 angoli.

Uso medicinale: Questa erba ha un effetto modulante sul sistema immunitario naturale dell'organismo, favorendone un funzionamento più efficiente. Aumenta la resistenza dell'organismo alle infezioni batteriche e virali stimolando il sistema immunitario. Ha anche funzioni antinfiammatorie e antidolorifiche.

Non utilizzare per via interna se si soffre di patologie autoimmuni. La maggior parte delle persone sa che l'echinacea è un'erba per prevenire e curare il raffreddore e l'influenza, ma queste piante possono fare molto di più. La radice e le foglie sono utilizzate a livello medico.

Infezioni delle vie urinarie: Gli effetti antimicrobici e antinfiammatori dell'echinacea la rendono una scelta ideale per il trattamento delle infezioni del tratto urinario. È un trattamento standard per le infezioni urinarie e viene spesso combinata con la radice di Idraste. Non assumere queste erbe se si soffre di una condizione autoimmune.

Raffreddore e influenza: L'echinacea è nota per ridurre l'impatto del comune raffreddore e dell'influenza. Le persone che iniziano a prendere l'estratto o il tè di echinacea subito dopo essersi ammalate guariscono molto più rapidamente di quelle che non lo fanno.



Primo piano del disco dei fiori, foto di Bernie, [CC por SA 3.0]

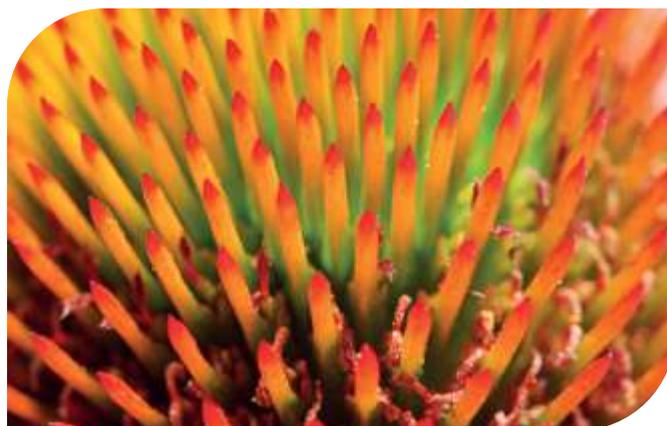
In generale, le persone che assumono echinacea guariscono fino a 4 giorni prima rispetto a quelle che non la assumono (si noti che lo stesso vale per il sambuco blu). Per ottenere risultati ottimali, si dovrebbe iniziare a prendere echinacea non appena si notano i sintomi, assumendo una dose doppia per tre volte il primo giorno e poi prendere tre dosi regolari ogni giorno durante la malattia.

Allergie e malattie respiratorie: L'echinacea aiuta ad alleviare le allergie stimolando e bilanciando il sistema immunitario. È particolarmente utile per alleviare gli attacchi d'asma. Pur non curando l'asma, riduce la gravità degli attacchi e aiuta il paziente a superarli. È utile anche per trattare la bronchite.

Per infezioni, ustioni, ferite e come antifungino: L'echinacea è un antibiotico, un antivirale antimicotico e stimola il sistema immunitario. È utile per alleviare le infezioni di ogni tipo. Si usa sia per via esterna che interna.

Morsi di serpente, insetti, ragni e punture: L'echinacea viene utilizzata per trattare i morsi di ragno e le punture di insetti. Riesce a neutralizzare il veleno e a ridurre il dolore. Si dice che sia utile per i morsi di serpente, in quanto è un forte antinfiammatorio.

Raccolta: Raccogliete le radici in autunno, quando la pianta è morta. Estirpate l'intera pianta, facendo attenzione alle radici ramificate. Pulite la terra dalla radice e asciugatela per utilizzarla in seguito.



Avvertenze: Non utilizzare l'echinacea per via interna a lungo termine, poiché può causare disturbi digestivi. Le persone affette da patologie autoimmuni non dovrebbero usare l'echinacea per via interna, poiché è un potenziatore del sistema immunitario e può provocare una riacutizzazione.

Ricette. Tintura di echinacea: 1 pinta (500 ml) di vodka o rum, almeno 80°, 1 tazza (250 ml) di foglie e radici di echinacea non confezionate, tritate finemente, vaso di vetro da 1 pinta (500 ml) con coperchio a chiusura ermetica.

Mettere le foglie di echinacea non confezionate e la radice tritata finemente nel barattolo. Riempire con vodka o rum a 80° e chiudere bene il coperchio. Tenere l'erba al riparo e agitare il barattolo ogni giorno per 2 mesi. Aggiungere altro alcol quando necessario



per mantenere il barattolo pieno. Filtrare le erbe. Conservare l'estratto coperto in un luogo fresco e buio.

Efedra, *Ephedra nevadensis*

L'efedra nevadensis appartiene alla famiglia delle *Efedracee*. È nota anche come pianta del tè mormone, tè di Brigham, tè del deserto ed efedra del Nevada. Si dice che questa erba abbia preso il nome di tè dei mormoni per il suo uso come bevanda priva di caffeina da parte dei mormoni.



Foto di Joe Decruyenaere, [CC por SA 2.0]

Identificazione: Questo arbusto del deserto ha steli snodati o scanalati e foglie simili a squame. Le scaglie delle foglie del tè mormone sono in due, lunghe da 1 a 2 pollici (da 2,5 cm a 5 cm), con guaine fino a circa la metà. L'infiorescenza di questa pianta è conica. Le spighe ovulate del tè mormone sono nettamente pedunculato e i semi sono solitamente appaiati. Questa pianta è presente in natura su pianure e pendii in tutti i deserti di creosoto a un'altitudine compresa tra i 1.000 e i 4.000 piedi (1219 m) e talvolta si trova in praterie desertiche fino a 5.000 piedi (1524 m).

Uso commestibile: Sia il frutto che i semi sono commestibili. Il frutto è dolce e ha un sapore delicato, mentre il seme ha un sapore amaro e può essere usato cotto. A volte viene arrostito e macinato per fare il pane. Tuttavia, questa pianta è famosa per il suo tè. Si mettono a macerare i rametti verdi o secchi in acqua bollente finché il tè non assume un colore ambrato o rosa.

Uso medicinale: Il fogliame del tè mormone è considerato tossico, ma viene utilizzato per scopi medicinali. È un purificatore del sangue, un diuretico, un riduttore della febbre, un cataplasma e un tonico.

Disturbi urogenitali: Utilizzare gli steli per i disturbi urogenitali, compresi i problemi renali, la gonorrea e la sifilide, se presa nelle fasi iniziali.

Asma e problemi respiratori: Il tè mormone e gli altri membri della famiglia dell'efedra sono preziosi per il trattamento dell'asma e dei disturbi del sistema respiratorio. Non cura l'asma, ma apre le vie respiratorie e allevia i sintomi di un attacco. È utile anche per le allergie e la febbre da fieno.

Stimolante cardiaco (attenzione): I membri della famiglia dell'efedra sono noti per contenere



Andrey Zharkikh, Wikipedia Commons, [CC 2.0]

efedrina, che stimola il cuore e il sistema nervoso centrale. Tuttavia, l'efedra nevadensis ha pochi o nessuno degli effetti stimolanti dell'efedrina. Tuttavia, la potenza della droga varia da pianta a pianta, quindi è bene usarla con cautela e non utilizzarla su persone con aritmie note o altri problemi per i quali l'efedrina è controindicata.

Piaghe e infezioni cutanee: Un cataplasma fatto con gli steli in polvere può essere applicato sulle piaghe per un trattamento efficace.

Avvertenze: Le donne incinte e le madri che allattano non dovrebbero mai usare questo tipo di pianta.

Raccolta: Raccogliere i semi di questa pianta a mano dai popolamenti autoctoni. Nelle annate favorevoli si possono ottenere abbondanti raccolte di semi di efedra sventolando i rami fruttiferi su un

vassoio aperto. I suoi steli possono essere raccolti in qualsiasi momento dell'anno - seccandoli per l'uso alimentare.

Ricette: Infuso di tè mormone. Rompere i gambi in piccoli pezzi e lavarli bene. Aggiungerli all'acqua e portarli a ebollizione. Ridurre il calore e far sobbollire i rametti per 10-15 minuti. Una volta raffreddato, filtrare il liquido.

Tè mormone: Per preparare il tè mormone, seguire le istruzioni per l'infusione del tè mormone, quindi diluire l'infuso con acqua fino a raggiungere la gradazione desiderata. Io lo diluisco fino al colore del tè. Se si desidera, si può addolcire con miele grezzo.

Tè mormone in polvere: Essiccare e polverizzare i rami e i rametti dell'arbusto del tè mormone. Inumidire la polvere per ottenere una pasta e usarla per fare un cataplasma per piaghe e bruciature.

Enagra comune, *Oenothera biennis*

L'enotera è nota anche come stella della sera e goccia di sole. L'enotera deve il suo nome al fatto che i suoi fiori si aprono di solito al crepuscolo, dopo che il sole non li ha più illuminati. Fa parte della famiglia delle *Onagraceae*.

Identificazione: L'Enotera è una pianta biennale. Nel primo anno di vita, le foglie possono crescere fino a 25 cm di lunghezza. Le foglie sono lanceolate, dentate e formano una rosetta. Nel secondo anno, lo stelo floreale presenta foglie alterne, disposte a spirale su uno stelo peloso e ruvido, spesso tinto di viola.

Le foglie ricordano quelle del salice. Questo stelo eretto a volte si ramifica vicino alla cima della pianta e cresce da 3 a 6 piedi (da 0,9 a 1,8 m) di altezza. Fiorisce da giugno a ottobre.

I fiori, di colore giallo brillante, sono parzialmente o completamente chiusi durante il calore del giorno. I fiori hanno quattro petali e sono larghi da 1 a 2 pollici (da 2,5 cm a 5 cm). Crescono in una pannocchia terminale a molti fiori. I fiori fragranti durano solo 1 o 2 giorni. I semi sono lunghi e stretti.

Uso commestibile: Tutte le parti dell'enotera sono commestibili, compresi i fiori, le foglie, gli steli, l'olio, la radice e i semi. Le radici possono essere consumate sia cotte che bollite. Le infiorescenze e i boccioli dei fiori sono ottimi crudi in insalata. I giovani semi possono essere cucinati o cotti al vapore. Gli steli del secondo anno possono essere sbucciati e consumati freschi. I semi sono commestibili e oleosi. Le foglie non vengono solitamente mangiate a causa della loro consistenza, ma possono essere consumate se bollite un paio di volte.



Uso medicinale: L'olio di enotera proviene dai semi dell'enotera, che contengono acido gamma linolenico (GLA), un acido grasso omega 6 presente anche nella borragine. Anche i fiori, le radici, la corteccia e le foglie sono utilizzati a scopo medicinale.

Bilanciamento degli ormoni femminili, PCOS, sindrome premestruale e menopausa: L'olio di enotera aiuta a bilanciare gli ormoni nelle donne. Tratta in modo naturale i sintomi della sindrome premestruale, tra cui tensione mammaria, ritenzione idrica e gonfiore, acne, irritabilità, depressione, malumore e mal di testa.

È utile anche nel trattamento della sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), per favorire la fertilità e normalizzare il ciclo mestruale. Aiuta anche ad alleviare i sintomi della menopausa, come vampate di calore, malumore e disturbi del sonno.

Perdita di capelli negli uomini e nelle donne:

L'enotera agisce sulle cause ormonali della calvizie maschile e dell'alopecia androgenetica femminile. Riequilibrando gli ormoni, previene l'ulteriore perdita di capelli e, in alcune persone, ne favorisce la ricrescita. L'uso migliore è quello interno ed esterno (da frizionare quotidianamente sul cuoio capelluto con olio essenziale di rosmarino diluito).

Malattie della pelle, Eczema, Psoriasi, Acne:

L'olio di enotera è particolarmente indicato per chi soffre di problemi cutanei come acne, eczema, dermatite e psoriasi. Riequilibra le cause ormonali di queste malattie, riduce l'infiammazione e favorisce la guarigione, riducendo i sintomi come prurito, arrossamento e gonfiore.

Artrite e osteoporosi: L'olio di enotera è un buon integratore per le persone affette da artrite reumatoide e osteoporosi. È antinfiammatorio e riduce il dolore e la rigidità. Inoltre, bilancia gli ormoni che causano la perdita di massa ossea nell'osteoporosi. Sembra inoltre che contribuisca all'assorbimento del calcio ed è meglio combinarlo con l'olio di pesce.



Disturbi gastrointestinali: La corteccia e le foglie sono astringenti e cicatrizzanti. Sono efficaci nel trattamento dei disturbi gastrointestinali causati da spasmi muscolari dello stomaco o dell'intestino. Calmano gli spasmi e permettono una migliore digestione.

Pertosse: L'enotera è un espettorante. Uno sciroppo a base di fiori aiuta a trattare i sintomi della pertosse ed è più facile da far ingerire ai bambini piccoli rispetto alla tintura o al tè. Far bollire i fiori in poca acqua, filtrare e dolcificare con miele grezzo.

Asma e allergie: Utilizzare il tè derivato dalle foglie e dalla corteccia per trattare l'asma. Il tè allevia gli spasmi bronchiali e apre le vie respiratorie. Non cura

l'asma, ma ne tratta solo i sintomi. Sembra funzionare meglio per l'asma con cause allergiche.

Pressione arteriosa e colesterolo: Il consumo regolare di olio di enotera contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue e ad abbassare la pressione sanguigna.

I risultati migliori si ottengono con un uso a lungo termine; non è indicato per situazioni acute.

Neuropatia diabetica: L'olio di enotera aiuta a trattare i dolori nervosi dovuti in particolare al diabete.

Raccolta, preparazione e conservazione: I semi dell'enotera maturano da agosto a ottobre. Raccoglieteli quando sono maturi e spremete l'olio prima che si seccino. I fiori devono essere raccolti in piena fioritura. Raccogliere le foglie e la "corteccia" dello stelo quando gli steli fioriti sono cresciuti. Spogliate la "corteccia" dell'enotera e fatela essiccare per un uso successivo; anche le foglie vengono raccolte ed essiccate in questo periodo. Scavare le radici nel secondo anno, quando sono più grandi e potenti.

Ricette. Come preparare l'olio di semi di enotera spremuto a freddo: Macinare i semi freschi. È possibile utilizzare un mulino, un macinino per salsicce, uno spremiagrumi a coclea, un macinacaffè o un frullatore per macinare i semi in una pasta. Potrebbero essere necessari diversi passaggi nel macinino per ottenere una macinatura fine. Aggiungere una piccola quantità d'acqua solo se necessario, per facilitare la macinazione. Formare una palla con i semi macinati e impastare a mano per far uscire l'olio, raccogliendolo in una piccola ciotola. Impastare e spremere i semi fino a quando non viene rilasciato l'olio, operazione che può richiedere un po' di tempo. Mettete la pasta di semi in un sacchetto per semi o usate un filtro per caffè e stringetelo per far uscire ancora più olio nella ciotola. Quando avrete raccolto la maggior quantità possibile di olio, filtratelo attraverso un filtro nuovo per eliminare i resti di semi rimasti. Il dosaggio standard per uso interno è di 1 grammo di olio al giorno, suddiviso in 2 o 3 dosi.

Tè forte all'enotera. 1 oncia (28 g) di corteccia e foglie, schiacciate o tagliate in piccoli pezzi, 1 pinta (500 ml) di acqua. Portare l'acqua e le erbe a ebollizione e ridurre il calore a fuoco lento. Far sobbollire le erbe per 10 minuti. Lasciare raffreddare il tè e filtrare le erbe. Conservare il tè in frigorifero fino al momento del bisogno e utilizzarlo entro tre giorni.

Enula campana, Inula helenium

L'enula campana, appartenente alla famiglia delle *Asteracee*, nacque secondo la leggenda dove caddero le lacrime di Elena di Troia. La pianta era considerata sacra dai Celti e si pensava fosse associata al popolo delle fate.

L'enula campana si trova in terreni umidi e luoghi ombreggiati. Cresce nei pascoli, lungo i bordi delle strade e alla base dei pendii orientali e meridionali.

Identificazione: L'enula campana è un'erba eretta che cresce fino a 200 cm di altezza. Le grandi foglie ruvide sono dentate e possono essere a forma di uovo, ellittiche o lanceolate. Le foglie inferiori hanno un gambo, mentre quelle superiori crescono direttamente sul fusto. Ogni foglia è lunga da 30 a 50 cm e larga 12 cm. La parte superiore della foglia è pelosa e verde, mentre la parte inferiore è biancastra e vellutata.

I capolini hanno un diametro massimo di 7 cm e contengono da 50 a 100 fiori a raggiera gialli e da 100 a 250 fiori a disco gialli. L'enula campana fiorisce da giugno ad agosto. I fiori sono grandi, di colore giallo brillante e assomigliano a un doppio girasole. La radice aromatica marrone si ramifica sotto terra. È grande, spessa, mucillaginosa e amara, con un odore canforaceo e un profumo floreale di fondo.



Uso commestibile: La radice è stata utilizzata per la preparazione dell'assenzio e come condimento. Stimola il gusto pungente e amaro, ma ha anche un sapore dolce grazie all'elevato contenuto di polisaccaridi (inulina). L'inulina, da non confondere con l'insulina, è un prebiotico utilizzato per nutrire e sostenere i batteri intestinali sani.

Uso medicinale: La radice di enula campana è la parte più spesso utilizzata a livello medico. Le tradizioni asiatiche utilizzano anche i fiori, ma io ho ottenuto i migliori risultati con le radici.

La radice di enula campana è utile sia fresca che essiccata. Può essere infusa nel miele, estratta in alcol, trasformata in sciroppo per la tosse o in un tè.



Nella maggior parte dei casi, è meglio iniziare con una piccola dose e aumentarla lentamente fino a ottenere i migliori risultati senza nausea o effetti troppo secchi.

L'enula campana contiene alantolattone e isoalantolattone, che sono antibatterici, antimicotici e agiscono come vermifughi (contro i parassiti). Questi composti dimostrano anche un'attività antitumorale, favorendo l'apoptosi (morte cellulare programmata).

Asma, bronchite, muco, pertosse, influenza e tubercolosi: La radice di enula campana è utile come espettorante e preventivo della tosse in caso di asma, bronchite, pertosse e tubercolosi. Riduce la necessità di tossire sciogliendo il catarro e rendendo la tosse produttiva. È utile per qualsiasi malattia respiratoria con eccesso di muco. Non è raccomandato per la tosse secca. Lenisce il rivestimento dei bronchi, riduce il gonfiore e l'irritazione delle vie respiratorie, purifica i polmoni e combatte gli organismi nocivi presenti nelle vie respiratorie. Per la tosse acuta, utilizzare dosi piccole e frequenti. È utile anche per sostenere la salute dei polmoni nei pazienti asmatici.

Stimola la digestione e l'appetito: L'enula campana è apprezzata soprattutto per i suoi effetti sull'apparato respiratorio, ma è preziosa anche per trattare i problemi dell'apparato digerente. È riscaldante, drenante e amara. Utilizzare l'enula campana in caso di cattiva digestione, cattivo assorbimento, scarso appetito, muco nell'apparato digerente, eccesso di gas e letargia o lentezza dell'apparato digerente.

L'enula campana rafforza la digestione e migliora l'assorbimento, a tutto vantaggio dei pazienti malnutriti o denutriti. Tratta anche la nausea e la diarrea.

Diabete di tipo 2: L'elevato contenuto di inulina dell'enula campana è utile per i pazienti con glicemia elevata e per i pazienti affetti da diabete di tipo 2. L'inulina rallenta il metabolismo degli zuccheri, riduce i picchi di glucosio nel sangue e diminuisce la resistenza all'insulina. Può anche ridurre l'infiammazione associata al diabete.



Parassiti intestinali: L'enula campana è un vermifugo che elimina dall'organismo i parassiti intestinali, tra cui l'anchilostoma, l'ascaride, l'enterobio e il verme solitario.

Cancro: L'enula campana contiene alantolattone e isoalantolattone, che hanno dimostrato di contribuire alla morte cellulare programmata (apoptosi) di alcuni tipi di cancro.

Raccolta: Raccolgiate la radice fresca di enula campana in autunno, dopo che la pianta ha prodotto i semi, o all'inizio della primavera, prima della comparsa delle foglie. Preferisco radici di due o tre anni. Le radici più vecchie sono troppo legnose e quelle più giovani non hanno tutto il loro potenziale medicinale. È meglio scavare alcune delle radici orizzontali più grandi e lasciare le radici rimanenti in modo che la pianta possa continuare a crescere.

Avvertenze: Dosi elevate di enula campana possono causare nausea, vomito e diarrea. Evitare l'uso dell'enula campana in gravidanza, poiché può provocare contrazioni ed è uno stimolante uterino.

In persone sensibili sono state segnalate eruzioni cutanee. Le persone con allergie note alle piante della famiglia degli astri dovrebbero evitare di usare l'enula campana. L'enula campana può abbassare la glicemia e potrebbe interferire con il controllo degli zuccheri nel sangue nei diabetici. Esistono indicazioni che l'enula campana possa interferire con il controllo della pressione sanguigna in alcuni pazienti. Monitorare attentamente la pressione arteriosa durante l'uso di enula campana. Non utilizzare l'enula campana nelle 2 settimane precedenti o successive a un intervento chirurgico programmato. Può causare sonnolenza: non usare con sedativi.

Erba cipollina, *Allium schoenoprasum*

L'*Allium schoenoprasum* appartiene alla famiglia delle *Amaryllidaceae* (Amaryllis). È un parente stretto di aglio, scalogno e porro. Queste erbe sono spesso coltivate negli orti domestici, ma sono presenti anche allo stato selvatico in molte zone. Vengono utilizzate soprattutto come erba da cucina.

Identificazione: L'erba cipollina è una pianta a bulbo che cresce da 30 cm a 50 cm di altezza. I loro sottili bulbi sono lunghi circa 2,5 cm e larghi circa 1,25 cm. Crescono dalle radici in densi grappoli. Gli steli sono tubolari e cavi e crescono fino a 50 cm di lunghezza e circa un pollice di diametro. Gli steli hanno una consistenza più morbida prima della comparsa del fiore. L'erba cipollina ha foglie simili a quelle dell'erba, più corte degli steli. Le foglie sono anch'esse tubolari o rotonde e cave, il che le distingue dall'aglio, *Allium tuberosum*.

L'erba cipollina fiorisce solitamente in aprile-maggio nelle regioni meridionali e in giugno in quelle settentrionali. I suoi fiori sono solitamente di colore viola chiaro e crescono in una densa

infiorescenza di 10-30 fiori larga da 1,25 cm a 2,5 cm. Prima di aprirsi, l'infiorescenza è in genere circondata da una brattea cartacea. I frutti sono piccole capsule a tre sezioni. I semi maturano in estate.

Uso commestibile: Le foglie, le radici e i fiori sono tutti commestibili. Le foglie hanno un leggero sapore di cipolla.

Uso medicinale: L'erba cipollina ha proprietà medicinali simili a quelle dell'aglio, ma è complessivamente più debole. Per questo motivo, viene utilizzata in misura limitata come erba medicinale. L'erba cipollina è anche un leggero stimolante e ha proprietà antisettiche e diuretiche.

Digestione: L'erba cipollina contiene composti solforati, antibatterici e antimicotici, efficaci per facilitare la digestione e il mal di stomaco. Inoltre, stimola l'appetito.

Abbassa la pressione sanguigna, il colesterolo e favorisce la salute del cuore: Come altre piante della famiglia delle cipolle, l'erba cipollina contiene allicina, che aiuta a ridurre i livelli di colesterolo cattivo nell'organismo e migliora il sistema circolatorio e la salute del cuore. Il consumo regolare di erba





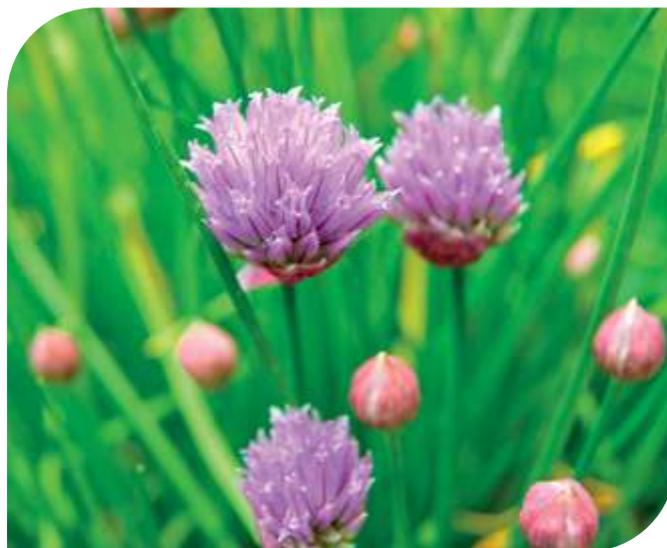
cipollina riduce le placche arteriose, rilassa i vasi sanguigni, abbassa la pressione alta e diminuisce il rischio di infarto e ictus.

Disintossicante e diuretico: Le proprietà leggermente diuretiche dell'erba cipollina aiutano a eliminare le tossine dal corpo e a favorire la minzione.

Antinfiammatorio: L'erba cipollina ha lievi proprietà antinfiammatorie e rappresenta una buona aggiunta alla dieta per le persone affette da malattie che comportano infiammazioni, come l'artrite, le condizioni autoimmuni e le condizioni infiammatorie della pelle.

Rafforza il sistema immunitario: L'erba cipollina contiene un'ampia gamma di vitamine e minerali, tra cui la vitamina C, che aiuta a rafforzare il sistema immunitario e stimola la produzione di globuli bianchi.

Raccolta: L'erba cipollina può essere raccolta non appena è abbastanza grande da essere tagliata e utilizzata. Tagliate le foglie alla base. La pianta continua a crescere e può essere raccolta da 3 a 4 volte all'anno quando è giovane (il primo anno) e anche mensilmente quando matura. Conservatele fresche in frigorifero o essiccatele per un uso futuro.



Erba della febbre, *Eupatorium perfoliatum*

Si suppone che il nome "erba febbrifuga" sia dovuto al suo utilizzo per il trattamento della febbre dengue, nota anche come febbre delle ossa rotte. È eccellente per il trattamento della febbre ed è un'ottima scelta per il raffreddore e l'influenza. L'erba è una pianta perenne e fa parte della famiglia degli astri e dei girasoli. È nota anche come erba della febbre.

Identificazione: L'erba febbrifuga ha steli eretti e pelosi che crescono da 2 a 4 piedi (da 0,6 a 1,2 m) di altezza e si ramificano alla sommità. Le foglie sono



Fiori e foglie dell'erba febbrifuga, Jomegat, CC by SA 3.0

grandi, opposte e unite alla base. Sono lanceolate, finemente dentate e con venature prominenti. Le foglie sono lunghe da 10 a 20 cm e quelle inferiori sono più grandi di quelle superiori. Le lamine sono ruvide nella parte superiore e lanuginose, resinose e punteggiate nella parte inferiore.

Le foglie dell'erba febbrifuga si distinguono facilmente. Sono perforate dal fusto o connate: due foglie opposte unite alla base.

I numerosi e grandi capolini dell'erba febbrifuga hanno forma terminale e leggermente convessa,

presentano da 10 a 20 fiori bianchi e sono caratterizzati da peli setolosi disposti in fila indiana.

Il profumo è leggermente aromatico, mentre il sapore è astringente e fortemente amaro. La fioritura avviene da luglio a settembre, ma le dimensioni, la pelosità e altri aspetti di questa pianta possono variare notevolmente.

Uso medicinale: si utilizzano i fiori e le foglie. È meglio lasciarli essiccare piuttosto che usarli freschi a causa di un certo grado di tossicità. Le principali proprietà medicinali dell'ossobuco includono l'uso come antispasmodico, induttore di sudore, produttore di bile, emetico, riduttore di febbre, lassativo, purgante, stimolante e come vasodilatatore.

L'erba febrifuga ha steli eretti e pelosi che crescono da 2 a 4 piedi (da 0,6 a 1,2 m) di altezza e si ramificano alla sommità. Le foglie sono grandi, opposte e unite alla base. Sono lanceolate, finemente dentate e con venature prominenti. Le foglie sono lunghe da 10 a 20 cm e quelle inferiori sono più grandi di quelle superiori. Le lamine sono ruvide nella parte superiore e lanuginose, resinose e punteggiate nella parte inferiore.

Le foglie dell'erba febrifuga si distinguono facilmente. Sono perforate dal fusto o connate: due foglie opposte unite alla base.

Innumerosi e grandi capolini dell'erba febrifuga hanno forma terminale e leggermente convessa, presentano da 10 a 20 fiori bianchi e sono caratterizzati da peli setolosi disposti in fila indiana.

Il profumo è leggermente aromatico, mentre il sapore è astringente e fortemente amaro. La fioritura avviene da luglio a settembre, ma le dimensioni, la pelosità e altri aspetti di questa pianta possono variare notevolmente.

Raffreddore, influenza, bronchite, congestione ed eccesso di muco:

L'erba febrifuga è un'eccellente scelta per il trattamento del comune raffreddore, dell'influenza e delle infezioni respiratorie. Scoraggia la produzione di muco, scioglie il catarro e aiuta a eliminarlo dall'organismo, combatte le infezioni virali e batteriche e favorisce la sudorazione, contribuendo a ridurre la febbre associata.

Le persone a cui viene somministrato Erba febrifuga nelle prime fasi della malattia hanno sintomi più lievi e guariscono più rapidamente. La tintura è la forma più semplice da usare.

Febbre dengue, detta anche febbre

rompiossa: La febbre dengue prospera negli ambienti tropicali e, sebbene non sia ancora un problema qui negli Stati Uniti, probabilmente è solo questione di tempo prima che arrivi.

L'erba febrifuga è l'erba preferita per combattere la dengue, una dolorosa malattia trasmessa dalle zanzare che provoca febbre alta e terribili dolori muscolari e ossei. Riduce la febbre e combatte le cause alla base della malattia. Inoltre, dà al paziente un po' di sollievo dal dolore "che spezza le ossa".

Malaria: I nativi americani usavano comunemente l'erba febrifuga per trattare la malaria. Favorisce la sudorazione, che aiuta ad alleviare la febbre associata alla malaria e riduce la gravità della malattia.

Febbre gialla e tifo: Erba febrifuga is helpful in the treatment of yellow fever and typhoid, although it is not as effective as it is for treating dengue fever and malaria. Its main use here is its ability to reduce the accompanying fevers.

Raccolta: Raccogliete le foglie e gli steli fioriti dell'erba durante l'estate, poco prima che le gemme si aprano. Essicateli per un uso successivo. I semi maturano circa un mese dopo la fioritura e si raccolgono quando i capolini sono secchi, spaccati e i semi soffici iniziano a galleggiare. Se i semi vengono raccolti prima, essiccare le teste dei semi per 1 o 2 settimane in sacchetti di carta aperti.

Avvertenze: Non utilizzare l'erba febrifuga su madri incinte o che allattano o per bambini piccoli. Non è indicato per l'uso a lungo termine.

Ricette: Infuso di erba febrifuga. Assumere l'infuso caldo per alleviare la febbre e trattare raffreddori, influenze e malattie simili. Usarlo freddo come tonico o tintura.

Ingredienti: Un'oncia (28 g) di foglie essiccate, un litro d'acqua bollente, un barattolo da un litro con coperchio ermetico.

Istruzioni: Mettere le foglie secche nel barattolo e versarvi sopra l'acqua bollente fino a riempire il barattolo. Chiudere bene il barattolo e agitarlo delicatamente per distribuire l'erba.

Lasciare in infusione l'infuso per 4 ore. Filtrare attraverso un filtro da caffè o un colino fine. Riscaldare prima di bere. È molto amara, ma scaldarla aiuta.

Erba sacra odorosa, *Hierochloe odorata* o *Anthoxanthum nitens*

Quest'erba profumata è nota anche come erba vaniglia e erba santa, è considerata una pianta sacra e viene utilizzata da molti a livello cerimoniale. Fa parte della famiglia delle *Poaceae* (erbe). Viene utilizzata anche per la tessitura.



Identificazione:

L'erba dolce è una pianta perenne resistente al freddo estremo. I fili d'erba profumati non sono rigidi e dopo aver raggiunto un'altezza di circa 20 cm si piega e cresce orizzontalmente fino alla fine dell'estate, raggiungendo circa 90 cm di lunghezza. Le lamine sono lucide e lisce e, se si guarda sotto il terreno, si può vedere un'ampia base fogliare liscia. La parte inferiore è di colore chiaro.

Uso medicinale: Le foglie sono utilizzate come medicinale. Contengono cumarina, un anticoagulante.

Anticoagulante e fluidificante del sangue:

L'erba dolce contiene cumarina, che nell'organismo si trasforma in un anticoagulante. La cumarina conferisce inoltre all'erba dolce il suo odore dolce. Non usare su persone con problemi di emorragia. Usare con cautela; un eccesso può essere tossico.

Raffreddore comune, congestione bronchiale: Inalare il fumo della combustione dell'erba dolce per curare raffreddori e congestioni comuni o bere le foglie come tè per il raffreddore.

Repellente per insetti: Due composti presenti nell'erba dolce, il fitolo e la cumarina, funzionano come il DEET nel respingere le zanzare.

Mal di gola, tosse, febbre, malattie veneree: Il tè di foglie di erba dolce è usato per trattare mal di gola, tosse, febbre e malattie veneree. Usare internamente con cautela.

Raccolta: Raccogliere l'erba dolce durante l'estate, tagliandola sopra il terreno nelle quantità necessarie. È preferibile utilizzarla fresca durante l'estate e seccarne una scorta a fine estate per l'uso invernale.

Avvertenza: Fare attenzione all'uso interno. Grandi dosi possono essere cancerogene e tossiche. Usare con grande attenzione.

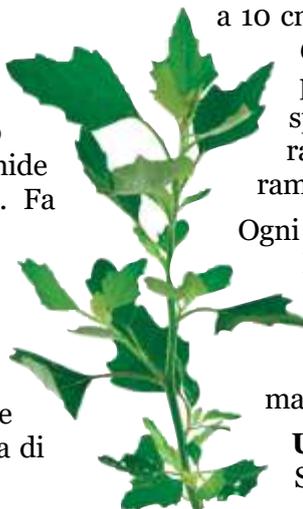


Erba sacra odorosa, Kodemizer, [CC por SA 3.0]

Farinello comune, *Chenopodium* *album*

Il farinello ama le zone umide e cresce vicino a ruscelli, fiumi, prati aperti e radure umide delle foreste. Si trova in tutto il mondo. Fa parte della famiglia delle *Amarantaceae* (Amaranto).

Identificazione: Il farinello comune sembra un'erbaccia polverosa da lontano. Le foglie alterne e dentate sono di colore verde chiaro nella parte superiore e biancastre in quella inferiore. Sono a forma di diamante o di zampa d'oca.



La superficie fogliare è cerosa e la pioggia e la rugiada rotolano via dalle foglie. Ogni foglia è lunga fino a 10 cm e l'intera pianta è solitamente alta da 60 a 130 cm. Il farinello comune produce piccoli grappoli di fiori verdi in cima alle spighe in estate. I fiori sono densamente raggruppati lungo il fusto principale e i rami superiori.

Ogni fiore ha cinque sepali verdi senza petali.

I semi sono piccoli, rotondi e appiattiti.

I rami sono spigolosi, un po' rigati e striati di rosa, viola o giallo. Gli steli sono costolati e di solito sono macchiati di viola o rosso.

Usare con cautela; un eccesso può essere tossico.

Uso commestibile e ulteriori:

Sebbene questa pianta sia generalmente



considerata un'erbaccia, in alcuni luoghi viene coltivata come coltura alimentare. I giovani germogli, le foglie, i fiori e i semi sono tutti commestibili e possono essere utilizzati come gli spinaci. Il farinello comune compare spesso nel mio piatto. Lo trovo un'aggiunta deliziosa e nutriente alle mie insalate e lo coltivo anche nel mio giardino.

Ha un sapore forte e leggermente dolce. La pianta contiene acido ossalico, quindi se ne consiglia una quantità ridotta se consumata cruda. I semi di questa erba devono essere cotti o messi a bagno in acqua prima di essere utilizzati. I semi ammolliati possono anche essere macinati in polvere per essere utilizzati come farina. Le radici del farinello comune possono essere schiacciate per ottenere un blando sostituto del sapone, poiché contengono saponine.

Uso medicinale: La pianta è molto nutriente e contiene una ricca fonte di vitamine A, B-2, C e niacina e minerali come calcio, ferro e fosforo. È stata utilizzata come verdura per trattare lo scorbuto e altre malattie nutrizionali.

Lenisce le ustioni: Usare un cataplasma fatto con le foglie per lenire le scottature. Schiacciate le foglie e mettetele sull'area bruciata. Applicare un panno pulito e lasciare in posa per qualche ora.

Irritazione della pelle, eczema, punture, prurito e gonfiore: Un cataplasma a base di foglie fresche di farinello comune cotte a fuoco lento può essere applicato per trattare piccole irritazioni cutanee, prurito, eruzioni cutanee e gonfiore. Lenisce la pelle, riduce l'infiammazione (è un antinfiammatorio) e aiuta la pelle a guarire. Se le erbe fresche non sono disponibili, utilizzare un impacco a base di decotto di farinello comune. Per le infiammazioni interne, cuocere leggermente a vapore le foglie e consumarle come verdura.

Problemi digestivi e il suo uso come leggero lassativo: Le sue foglie sono ricche di fibre. Queste fibre la rendono molto efficace nella prevenzione e nel trattamento della stitichezza. Le foglie cotte sciogliono le feci e aumentano i movimenti intestinali.

Assunto per via interna, il farinello comune allevia il mal di stomaco e i disturbi digestivi, comprese le coliche. Si possono mangiare le foglie e i gambi cotti mentre si mangiano i fagioli per alleviare il gas che ne deriva. Ancora più semplice è cuocere le foglie e i gambi nella pentola con i fagioli.

Allevia i dolori dell'artrite e della gotta: Applicare un cataplasma di foglie fresche di farinello comune a fuoco lento direttamente sulla pelle sopra l'infiammazione e il dolore per trattare l'artrite e la gotta. Quando le foglie fresche non sono disponibili, utilizzare il decotto di farinello comune sulla pelle come lavaggio o impacco.

Salute dei denti e carie: Utilizzare un decotto di farinello comune per trattare la carie e l'alito cattivo. Applicare una o due gocce del decotto direttamente sul dente o sciacquare la bocca con il liquido. Calma l'infiammazione e il dolore. Si possono anche masticare le foglie crude.



Raffreddore, influenza e malattie generali: Servire il farinello comune come verdura in caso di raffreddore o influenza con problemi respiratori. Funziona come un leggero analgesico per alleviare i dolori del corpo, induce la sudorazione per abbassare la febbre e agisce come espettorante per aiutare il corpo a liberarsi del muco in eccesso. Ha anche proprietà antiasmatiche e contiene vitamina C.

Raccolta: Tagliare o potare gli ultimi 5 cm di germogli. Le cime sono più tenere e meno amare. Scegliete le piante in luoghi appartati, lontano da strade, aree industriali e siti di rifiuti, dove potrebbero raccogliere alti livelli di nitrati e altre tossine. Lavare le foglie prima dell'uso.

Avvertenze: Il farinello comune è una pianta commestibile che presenta pochi rischi se utilizzata

in quantità moderate. Tuttavia, la pianta contiene saponine in piccole quantità. Le saponine vengono scomposte durante il processo di cottura. Come molte verdure a foglia verde, contiene anche cristalli di ossalato, che non sono raccomandati in grandi quantità per le persone soggette a calcoli renali.

Ricette. Decotto di farinello comune: Sminuzzare le foglie fresche di farinello comune in piccoli pezzi e metterle in una tazza per misurarle.

Mettere le foglie in una pentola e aggiungere una quantità uguale di acqua. Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Quando le erbe sono appassite, aggiungere altra acqua solo se necessaria a coprire le erbe. Raffreddare il decotto e filtrare le foglie. Potrai conservarlo in frigorifero per un massimo di 3 giorni. (Le foglie possono essere consumate se lo si desidera).

Fico d'India, *Opuntia ficus-indica*

Il fico d'India appartiene alla famiglia delle *Cactaceae* (Cactus). È noto anche come fico d'India, fico di Barberia, fico d'India e cactus della missione.

Identificazione: Il cactus del fico d'India è alto fino a 480 cm, con foglie piatte e arrotondate che si ramificano. Il fiore e, successivamente, il frutto crescono direttamente sul cuscinetto fogliare. L'intero cactus è ricoperto da due diversi tipi di spine. Ci sono spine grandi e fisse, facilmente visibili, e spine piccole, simili a peli, più difficili da vedere e facilmente staccabili. Sono queste spine più piccole che possono conficcarsi nella pelle se non si fa attenzione.

I fiori solitari sono grandi, bisessuali e di colore giallo-arancio. Il frutto, chiamato tonno, è una bacca che racchiude numerosi semi duri.

I fichi d'India si trovano in condizioni semi-aride e desertiche e sono facilmente coltivabili in contenitori. Crescono in grappoli cespugliosi.

Uso commestibile: Sia le foglie che i frutti sono commestibili. Sbucciateli con cura prima di usarli (vedi Raccolta). Bevete il succo dei tonni e usate i cuscinetti in insalate, tacos, soffritti e zuppe. I frutti sono molto nutrienti.

Uso medicinale: Gli effetti antinfiammatori del frutto del fico d'India sono eccezionali. Potrai



conservare una scorta di frutti secchi per i viaggi, ma il succo fresco è il migliore.

Per ottenere i massimi benefici, bere almeno 2 once (60 ml) di succo ogni giorno. Non sono noti rischi per la salute in caso di uso prolungato.

Artrite e dolori articolari: i dolori articolari causati da infiammazioni trovano un grande aiuto nel consumo regolare di succo di fico d'India ogni giorno. Il sollievo richiede tempo (da uno a due mesi) e aumenta con l'uso.

Morso di serpente e come cataplasma per l'estrazione: La foglia di fico d'India è eccellente come pianta da prelievo per le tossine.

Tagliare il cuscinetto esterno della foglia di fico d'India e schiacciare la parte interna e metterla su un morso di serpente il prima possibile.

Utilizzatelo insieme a Plantago ed Echinacea, se disponibili.

Diabete: Il cactus di fico d'India è benefico per il pancreas, fondamentale per la produzione di insulina. Ripristinando la salute del pancreas, aiuta a bilanciare la glicemia.

Malattie cardiache, colesterolo e circolazione: I benefici antinfiammatori favoriscono la riduzione delle placche nelle arterie e nelle vene, riducendo le possibilità di malattie cardiache.

Il succo di fico d'India riduce anche il colesterolo e



migliora la circolazione sanguigna in tutte le parti del corpo.

Indolenzimento muscolare e stanchezza: L'elevato livello di vitamine e di altri nutrienti, unito alle proprietà salutari del fico d'India, lo rendono un'ottima scelta per il trattamento dell'affaticamento e dell'indolenzimento muscolare causato da lesioni o da un uso eccessivo.

Tutte le malattie infiammatorie: Il succo è indicato per tutte le malattie infiammatorie, comprese le malattie della pelle come psoriasi, eczema e orticaria.

Raccolta: La raccolta del fico d'India deve essere effettuata con attenzione a causa dei suoi piccoli aculei pelosi. Indossate maniche lunghe e spesse, pantaloni lunghi, stivali e guanti. Con le pinze raccolgo i frutti e le foglie mature e li metto con cura in un cesto per la lavorazione.

Dopo la raccolta, tengo il frutto o il cuscinetto di foglie su una fiamma e brucio completamente le spine, carbonizzando la pelle. Quando si raffreddano, tolgo la buccia. Alcuni usano la carta vetrata per rimuovere le spine, ma io preferisco la carbonizzazione.

Finocchio selvatico, *Foeniculum vulgare*

Il finocchio è un ortaggio comunemente usato nella famiglia delle *Apiaceae/Umbelliferae* (sedano/carota/prezzemolo). Ha un sapore di liquirizia ed è molto profumato. Lo coltivo nel mio giardino, ma lo trovo anche lungo i bordi delle strade, gli argini dei fiumi e i pascoli.

Identificazione: Il finocchio è un'erba perenne fiorita con fiori gialli. Assomiglia molto all'aneto, tranne che per il bulbo. Le foglie sono piumose e più fini di quelle dell'aneto. Gli steli sono eretti, lisci e verdi e raggiungono un'altezza di 2,4 metri.

Le foglie sono finemente sezionate con segmenti filiformi. La maggior parte delle varietà, ma non tutte, forma un fusto-bulbo che poggia sul terreno o viene sollevato da un segmento di fusto. I rami delle foglie si aprono a ventaglio dal fusto, formando il bulbo. I fiori compaiono su ombrelle di diametro compreso tra 5 e 15 cm. Le ombrelle sono terminali e composte, con ogni sezione contenente 20-50 piccoli fiori gialli. Il frutto è un piccolo seme, lungo circa 0,6 cm - 0,9 cm, con scanalature lungo tutta la lunghezza.



Uso commestibile: I gambi, le foglie e i semi sono commestibili. Io preferisco arrostitire i bulbi e usare i semi come condiment per alter pietanze.

Uso medicinale: I semi e la radice vengono utilizzati per preparare rimedi, ma anche mangiare la pianta è salutare.

Problemi di digestione: Un infuso a base di semi è efficace nel trattamento dei problemi digestivi. Si assume dopo i pasti per il trattamento di indigestione, bruciore di stomaco e flatulenza.

È efficace anche per la stitichezza e i dolori di stomaco. Oltre a utilizzare l'infuso, se avete problemi digestivi aggiungete i semi di finocchio alla vostra cucina.

Madri che allattano e coliche: Per il trattamento delle coliche, fate bere alla madre l'infuso di finocchio. Non solo allevia le coliche del bambino, ma aumenta anche il flusso del latte. I neonati che non allattano possono prendere un cucchiaino di infuso per alleviare i sintomi.

Gola irritata, laringite, problemi alle gengive: Uso anche l'infuso di finocchio come trattamento per il mal di gola. Fare dei gargarismi con l'infuso per



trattare l'infezione e il dolore. Questo trattamento è efficace anche per il mal di gengive.

Problemi alle vie urinarie, calcoli renali: Per le infezioni del tratto urinario, i calcoli renali e altri problemi del tratto urinario, utilizzare un decotto di radice di finocchio.

Problemi mestruali e tensione premestruale: Il finocchio ha la capacità di regolare il ciclo mestruale e gli ormoni che lo influenzano. Prescrivo il tè ai semi di finocchio per una serie di problemi mestruali, tra cui crampi, sindrome premestruale, dolore, ritenzione di liquidi e altri sintomi mestruali. Il finocchio contiene sostanze chimiche simili agli estrogeni che agiscono per ripristinare l'equilibrio ormonale.

Disintossicante, diuretico: Il finocchio è un forte diuretico e disintossicante. Depura l'organismo dalle tossine e le elimina attraverso le vie urinarie. Bevete il tè ai semi di finocchio fino a tre volte al giorno per disintossicare l'organismo ed eliminare i liquidi in eccesso.

Vista, collirio, congiuntivite, infiammazioni oculari: Per rafforzare la vista, consumare il finocchio durante i pasti.

Per le infiammazioni e le infezioni oculari, utilizzare il tè di semi di finocchio come collirio. Cura la congiuntivite, le infezioni e riduce le infiammazioni oculari.

Raccolta: Raccogliere i semi di finocchio in autunno, quando sono completamente maturi. Asciugateli e conservateli in un contenitore ermetico in un luogo fresco e buio.

Avvertenze: Raramente si sono verificati problemi di fotodermatite durante l'assunzione di semi di



finocchio. Il finocchio ha effetti ormonali e non deve essere consumato dalle donne in gravidanza.

Ricette. Infuso di finocchio: Sono necessari 1 cucchiaino (5 g) di semi di finocchio schiacciati e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sui semi di finocchio e lasciare in infusione l'infuso, coperto, per 10-15 minuti. Bere 3 tazze (750 ml) al giorno. Assumere dopo i pasti per i problemi digestivi.

Decotto di radice di finocchio: Per preparare il decotto, procurarsi 2 once (56 g) di radice di finocchio fresca tritata e 1 litro d'acqua. Portare a ebollizione la radice di finocchio e l'acqua e abbassare la fiamma a fuoco lento. Far sobbollire il decotto per 1 ora. Spegnerne il fuoco e filtrare la radice. Conservare il decotto in frigorifero per un massimo di una settimana.

Geranio della Caroline, *Geranium carolinianum*

Il geranium carolinianum è noto come geranio della Carolina, Cranesbill della Carolina, Crane's Bill Geranium e geranio selvaggio.

Questa pianta si trova spesso in aree con terreni poveri, argillosi e calcarei. La vedo spesso ai bordi delle strade, nei campi abbandonati e nei terreni agricoli.

Identificazione: Il geranio della Carolina è un'erba annuale o biennale invernale. Ha una crescita bassa, di solito inferiore ai 30 cm di altezza. Si è guadagnato il nome di cranesbill per l'aspetto a becco dei frutti. Le sue foglie palmate hanno da 5 a 7 lobi dentati, con ogni lobo nuovamente diviso.

Le foglie sono larghe da 1 a 2,5 pollici (da 2,5 cm a 6 cm), di colore grigio-verde e ricoperte di peli sottili.

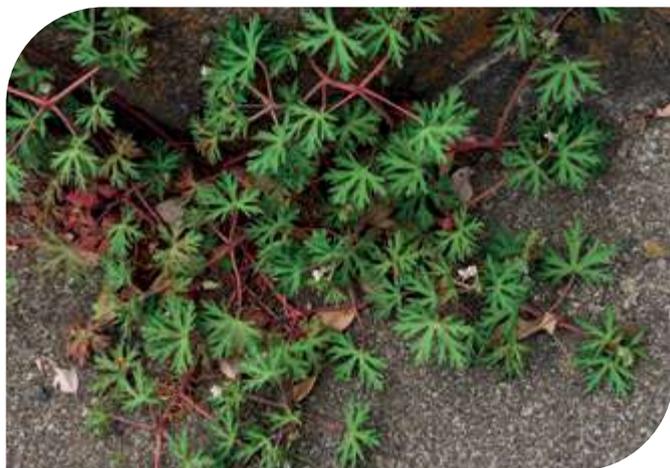


Ogni foglia ha solitamente cinque segmenti, orlati da denti profondi. I suoi steli rosso-rosa crescono eretti e sono ricoperti di peli.

I fiori, di colore bianco, rosa o lavanda, compaiono in piccoli grappoli su steli che si staccano dai fusti principali da aprile a luglio. Ogni fiore ha cinque sepali e cinque petali dentellati.

I frutti, lunghi circa mezzo centimetro e con uno stilo più lungo, maturano in autunno. I semi maturi sono ricoperti da fosse/depressioni.

La pianta ha un sistema di radici a fittone che cresce vicino alla superficie.



Uso commestibile: Il geranio della Carolina è commestibile crudo, cotto o come infuso. Le radici vanno bollite per 10 minuti per ammorbidirle. L'acqua di cottura può essere usata come infuso per alleviare i disturbi di stomaco.

Le foglie sono astringenti e hanno un forte sapore amaro dovuto all'alto livello di tannini. Utilizzarle giovani aiuta ad alleviare l'amaro, oppure cambiare l'acqua una volta che le si cucina.

Il tè viene spesso consumato con latte e cannella per migliorarne il sapore.

Uso medicinale: La radice, tannica e astringente, è la parte più utilizzata a livello medico, anche se si usano anche le foglie.

Arresta l'emorragia, asciuga i tessuti: L'intera pianta è astringente e ricca di tannini, che provocano la contrazione dei tessuti e aiutano a fermare le emorragie. Utilizzare la radice o le foglie come cataplasma su ferite umide e per asciugare i tessuti.

Come antisettico (per fermare l'emorragia), pulire la radice o le foglie e applicarle sulla ferita. Tenere l'impacco stretto per alcuni minuti fino all'arresto dell'emorragia, quindi legare il cataplasma con una garza o un panno pulito.

La pianta è eccellente per l'uso in pomate per favorire la guarigione della pelle.

Diarrea e mal di stomaco: Il tè preparato con la radice è ideale per trattare i disturbi di stomaco e la diarrea.

Piaghe da decubito: Lavare la piaga con l'infuso di geranio della Carolina o coprirlo con un cataplasma di radici. La radice astringente è essiccante e riduce rapidamente l'afta.

Cura il mal di gola: La radice è lenitiva per il mal di gola. Può avere anche proprietà antivirali.

Epatite B: È stato dimostrato che la tintura di radice di Geranio della Carolina contiene i composti antiepatite B (HBV) geranina e iperina.

Raccolta: Raccogliere le foglie giovani e utilizzarle fresche o essiccarle per un uso futuro. Raccogliere le radici alla fine dell'autunno, quando sono piene di amido immagazzinato, o, se necessario, all'inizio della primavera. Pulire le radici, affettarle sottilmente e farle essiccare per un uso futuro o per usarle fresche.

Ricette: Tè alle foglie di geranio della Carolina. 2 cucchiaini (30 g) di foglie e gambi essiccati, 2 tazze (500 ml) di acqua bollente.

Versare l'acqua bollente sulle foglie secche e lasciare in infusione il tè, lontano dal fuoco, per 10 minuti o più. Filtrare e gustare.

Tè alla radice di geranio della Carolina: Le radici costituiscono il tè medicinale più efficace. Portare a ebollizione 2 tazze (500 ml) di acqua e aggiungere 2 cucchiaini (30 g) di radice essiccata e tritata. Ridurre il calore e far bollire il tè per 10-15 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Assumere fino a 3 tazze (750 ml) al giorno.

Tintura di geranio della Carolina: È necessario un barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica, un panno per formaggi o un colino a maglie fini, una ciotola di vetro per il colino, una radice fresca tritata o una radice secca e vodka a 80° o altro alcol.

Sterilizzare il barattolo, gli utensili e la ciotola con acqua bollente.

Riempire il barattolo con le erbe: $\frac{3}{4}$ per le radici fresche o $\frac{1}{2}$ per quelle secche. Riempire il barattolo con l'alcol, assicurandosi che tutte le erbe siano coperte. Coprire bene con il coperchio.

Conservare il barattolo in un luogo fresco e buio. Agitare il barattolo ogni giorno per 6-8 settimane. Filtrare la radice e tutti i sedimenti. Una volta pulito, versare in bottiglie ambrate e chiudere ermeticamente. Etichettare e datare i contenitori.

Conservare le bottiglie in un luogo fresco e buio per un massimo di 10 anni.

Giusquiamo nero, *Hyoscyamus niger*

Il giusquiamo è velenoso, quindi si consiglia di usarlo con cautela. È una bella pianta dall'odore sgradevole, appartenente alla famiglia delle *Solanacee*.

Identificazione: La pianta del giusquiamo cresce da 1 a 3 piedi (da 30 a 90 cm) di altezza. Una pianta matura di giusquiamo ha fogliame, steli spessi, pelosi, ampiamente ramificati ed eretti. È una pianta annuale e biennale e la crescita biennale è usata come medicina. Le sue foglie alterne lobate e maleodoranti sono di colore grigio-verde o giallo-verde e hanno venature bianche. Si allargano a rosetta e sono grossolanamente dentate, grandi e larghe, crescendo fino a 15 cm di larghezza e 20 cm di lunghezza. I fiori a 5 petali hanno una forma a imbuto e sono di colore giallo-marrone con venature viola scuro. I fiori hanno un'infiorescenza a spiga lunga disposta sulle foglie superiori con i fiori giovani all'estremità appuntita. I fiori possono raggiungere i 5 cm di diametro. Fiorisce da giugno a settembre. Il frutto, a forma di urna e a 5 lobi, misura 1 pollice (2,5 cm). Ogni frutto è pieno di centinaia di piccoli semi neri. Le radici del giusquiamo sono di colore biancastro. La radice principale è robusta e ramificata. Il giusquiamo non tollera i terreni acquosi. Ama i pascoli lungo le recinzioni e i bordi delle strade.



Giusquiamo, foto di K.B. Simoglou - Opera propria, CC BY-SA 4.0



Uso medicinale: Poiché la pianta è velenosa, è importante che tutti i medicinali siano preparati con precisione e che la potenza sia regolata con attenzione. Preferisco usare questa pianta per via esterna, dove non c'è pericolo.

La pianta ha forti qualità antidolorifiche e viene usata esternamente per i dolori muscolari causati da sforzi o distorsioni. Ha alcune buone applicazioni interne, ma non consiglio di usarla internamente senza la stretta supervisione di un medico professionista. Le parti fuori terra sono utilizzate come medicinali.

Uso interno: La pianta viene utilizzata per alleviare la vescica irritabile e il dolore della cistite. È un leggero diuretico, ipnotico e antispasmodico. L'azione ipnotica è la stessa della belladonna, ma con effetti più blandi. Usare con grande attenzione o trovare un'alternativa! L'uso può essere fatale.

Gotta, nevralgie e dolori artrici: I dolori esterni dovuti a gotta, nevralgie e artrite sono efficacemente trattati con un cataplasma a base di foglie fresche di giusquiamo. Schiacciate le foglie e mettetele direttamente sulla zona dolorante.

Emorroidi: Provate un cataplasma di foglie di giusquiamo schiacciate per ridurre il gonfiore e il dolore delle emorroidi esterne.

Raccolta: Raccogliere le foglie, gli steli e i fiori delle piante bien-niali quando sono in piena fioritura all'inizio dell'estate.

Avvertenze: Il giusquiamo è velenoso. Usare con molta cautela e non usare internamente.

Gramigna comune, *Agropyron (Elymus)* *repens*

La gramigna è spesso considerata una semplice erbaccia e un fastidio; tuttavia, ha un elenco di proprietà medicinali che non possono essere ignorate. Viene anche chiamata dente canino o dente di cane e gramigna dei medici. Può crescere fino a 90 cm di altezza e fa parte della famiglia delle *Poaceae* (erbe).

Identificazione: La radice tubolare strisciante è allungata, mentre le foglie sono sottili. Ogni brevestelo produce da cinque a sette foglie ed eventualmente una spiga di fiori nella parte terminale. Ogni spiga di fiori è composta da spighette di forma ovale lunghe meno di un pollice (2,5 cm).

I fiori compaiono da fine giugno ad agosto. Le teste dei semi assomigliano a un gambo di grano. Le radici sono allungate, sottili, tubolari e di colore biancastro con estremità gialle. La gramigna cresce in modo aggressivo ed è in grado di soffocare le colture agricole e si trova spesso nei terreni coltivati. Ama i terreni sciolti e sabbiosi e si estingue quando il terreno si compatta.

Uso commestibile: Il chicco ha valore alimentare come foraggio per gli animali e mi è stato detto che la radice viene talvolta mangiata quando il cibo scarseggia. Non ho mai provato. Le radici possono anche essere macinate e tostate per ottenere un sostituto del caffè.

Uso medicinale: Utilizzate i rizomi di questa pianta per preparare una tintura, un infuso o un decotto.

Problemi delle vie urinarie, calcoli renali, cistite, malattie della cistifellea: La gramigna è efficace per trattare i problemi del tratto urinario,



tra cui infiammazioni, infezioni e minzione lenta e dolorosa causata da spasmi muscolari della vescica e dell'uretra.

Lenisce le mucose e allevia il dolore. È un diuretico che aumenta la produzione di urina. Agisce anche per sciogliere i calcoli renali e la ghiaia e per trattare la cistite e le malattie della cistifellea. Provate a usare la gramigna in combinazione con l'usnea e l'uva ursina per trattare le infezioni del tratto urinario.

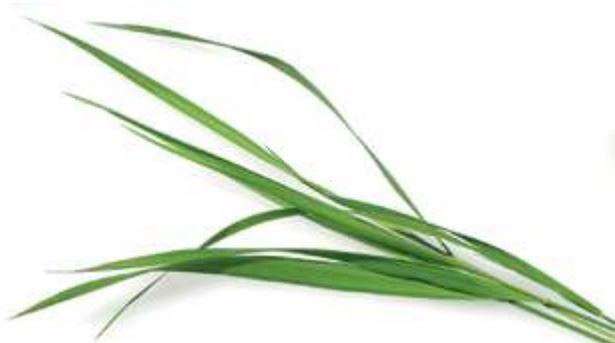
Prostata ingrossata: L'erba è efficace per il trattamento delle ghiandole prostatiche ingrossate, soprattutto a causa della gonorrea. A questo scopo viene spesso combinata con la serenea repens (anche chiamata saw palmetto).

Gotta: Provate il decotto di gramigna per il trattamento della gotta.

Artrite reumatoide: Le proprietà diuretiche, antinfiammatorie e analgesiche della gramigna la rendono efficace nel trattamento dell'artrite reumatoide.

Ittero: Le proprietà antinfiammatorie e diuretiche, unite ai benefici per il tratto urinario e la scala biliare, rendono la gramigna una buona scelta per il trattamento dell'ittero. Aiuta l'organismo a eliminare le tossine e a guarire.

Ricette. Decotto di gramigna: Ingredienti: 4 once (113 g) di radici d'erba tagliate a pezzetti e 1 quarto (1 litro) d'acqua. Portare l'acqua e le radici a ebollizione e ridurre il calore a fuoco lento. Far sobbollire le radici, scoperte, finché il liquido non si riduce della metà, lasciando circa 2 tazze (500 ml) di liquido. Conservare in frigorifero per 3 giorni o congelare per periodi più lunghi.



Iperico, *Hypericum perforatum*

L'erba di San Giovanni, chiamata anche Klamath Weed, deve il suo nome alla straordinaria capacità di fiorire il 24 giugno, giorno del compleanno di San Giovanni Battista. Appartiene alla famiglia delle *Hypericaceae* (Erba di San Giovanni).

Identificazione: L'iperico è una pianta erbacea perenne con rizomi striscianti. Gli steli sono eretti e crescono fino a 90 cm di altezza. Gli steli si ramificano nella parte superiore e producono foglie strette, giallo-verdi, lunghe meno di 2,5 cm.

Le foglie presentano minuscole ghiandole oleifere che sembrano piccole finestre quando la pianta è esposta alla luce. I fiori di colore giallo brillante, che misurano 2,5 cm, compaiono sui rami superiori dalla tarda primavera alla metà dell'estate. I fiori hanno cinque petali e sepali appuntiti. I sepali presentano evidenti punti neri. I grandi stami sono raggruppati in tre fasci e i boccioli dei fiori hanno una resina rossa quando vengono schiacciati. La pianta è molto diffusa. Ama i terreni asciutti e le posizioni soleggiate.



Uso medicinale: I fiori e le foglie sono utilizzati come medicinali. È preferibile utilizzarli freschi, se disponibili.

Depressione, ansia, SAD e OCD: L'iperico è più comunemente usato per trattare depressione, irrequietezza, ansia e insonnia senza effetti negativi. Le persone affette da disturbo bipolare non dovrebbero assumerla, poiché sembra aumentare il rischio di mania. Inoltre, non dovrebbe essere assunto da persone che già assumono un farmaco SSRI. È molto efficace per il SAD (Disturbo Affettivo Stagionale) e il disturbo ossessivo compulsivo e viene spesso associata alla melissa.



Menopausa, sindrome premestruale e crampi mestruali: L'iperico riduce i sintomi degli squilibri ormonali in menopausa, tra cui depressione e stanchezza. Aiuta a bilanciare gli ormoni e stimola gli organi, aumentando il tono dell'utero. È utile anche per alleviare i crampi, il gonfiore e i sintomi umorali della sindrome premestruale.

Astinenza da oppiacei e smettere di fumare: L'iperico aiuta a gestire i sintomi di una lieve astinenza da oppiacei e aiuta le persone che cercano di smettere di fumare. Calma il sistema nervoso e allevia i sintomi fisici dell'astinenza da droghe a base di oppiacei e aiuta ad alleviare l'ansia e la depressione di chi smette di fumare. A tale scopo, utilizzare una tintura interna di iperico.

Tagli, contusioni, ustioni, scottature e altre ferite: L'olio di San Giovanni estratto è un eccellente antisettico e antivirale e contiene tannini che facilitano la guarigione. Applicare per via topica per curare ustioni, scottature, ferite e infezioni.

Neuralgie, paralisi di Bell e dolori nervosi: i dolori nervosi e le neuralgie traggono beneficio dall'applicazione topica dell'olio e dalla tintura interna o dall'infuso. Si può usare anche per la neuralgia trigeminale acuta e convulsa e per la sciatica. Applicare l'olio o la pomata sulle zone interessate 3 volte al giorno.

Dolori muscolari: Per il mal di schiena, i dolori muscolari e i dolori generali del corpo, utilizzare l'olio o la pomata di iperico. È utile se assunto internamente e massaggiato esternamente sui muscoli.

Ulcere peptiche, problemi gastrici: L'iperico attacca le ulcere e i problemi gastrici calmando gli organi digestivi e attaccando i batteri e i virus che causano il problema. È efficace contro i problemi digestivi infettivi come gastroenterite, dissenteria e diarrea.

Emorroidi: L'olio di iperico è quasi una cura miracolosa per le emorroidi. Riduce efficacemente l'infiammazione, allevia il dolore e accelera il processo di guarigione. Utilizzate la ricetta qui sotto

e applicatela per via topica sulla zona interessata 3 volte al giorno.

Virus di Epstein Barr, Herpes zoster, epatite e Herpes Virus: Le proprietà curative dell'iperico, presente nei petali e negli steli dell'iperico, possono funzionare come antivirale. Può anche essere applicata esternamente per i focolai di herpes e zoster.

Eliminare i liquidi e le tossine: le proprietà diuretiche dell'iperico aiutano a eliminare i liquidi dall'organismo e a espellere le tossine attraverso la minzione.

Pipì a letto nell'infanzia: La somministrazione di 5-10 gocce di tintura di iperico nel tardo pomeriggio può aiutare i bambini con problemi di pipì a letto. Il lavaggio dei liquidi in eccesso prima di andare a letto aiuta a prevenire l'accumulo di liquidi nella vescica.

Artrite e gotta: L'iperico riduce l'infiammazione e il dolore, alleviando i sintomi di queste malattie articolari. Per ottenere risultati ottimali, è consigliabile utilizzarla quotidianamente, poiché i benefici aumentano con il tempo, man mano che le articolazioni infiammate guariscono.

Raffreddore, congestione e malattie respiratorie: Oltre ai benefici antinfiammatori e antimicrobici dell'iperico, è anche un efficace espettorante che aiuta a eliminare la congestione toracica e il catarro. Accelera la guarigione delle infezioni e delle comuni tossi e raffreddori. Si usa anche contro l'influenza.

Attenzione: L'iperico interagisce con molti farmaci moderni. Non deve essere assunto da persone che già assumono un farmaco SSRI e può causare sensibilità al sole nelle persone con pelle molto chiara. Può interagire con Warfarin, Digitoxin e farmaci contro l'HIV. Non assumere per 2 settimane prima di un intervento chirurgico. Consultare il medico prima dell'uso.



Ricette. Tintura di iperico: Ingredienti: Fiori e foglie di iperico, alcool di grano o vodka a 80°, un barattolo pulito con coperchio ermetico.

Mettere i fiori e le foglie nel barattolo di vetro, riempiendolo fino all'orlo. Aggiungere l'alcol nel barattolo, coprendo i fiori e le foglie. Tappare bene il barattolo. Etichetta.

Aggiungere altro alcol se necessario per sostituire l'evaporazione. Agitare il barattolo ogni giorno e lasciare in infusione per 4-6 settimane. Filtrate le erbe. Tappare il barattolo e potrai conservare in un armadio fresco e buio. Assumere la tintura per un periodo prolungato, secondo le necessità, per curare le patologie croniche.

Olio infuso di iperico: Quattro once (112 g) di fiori freschi di iperico e 2 tazze (500 ml) di olio d'oliva biologico. Mescolare le erbe e l'olio d'oliva in una casseruola e metterli a fuoco molto basso.

Mettere a macerare l'olio e le erbe per 2 o 3 ore, potendo conservare l'olio a fuoco lento. Filtrate l'olio e rimuovete le erbe. Conservate l'olio in infusione in una dispensa fresca e buia.

*L'olio di iperico funziona bene da solo, ma può essere ancora più curativo se mescolato con altre erbe.

Lattuga selvatica o scarola, *Lactuca canadensis*, *L. virosa* e *L. serriola*

Questo membro della famiglia delle margherite è molto diffuso. La sua linfa è ben nota per alleviare il dolore. La maggior parte delle specie di lattuga selvatica contiene questi lattoni antidolorifici nel loro lattice. È nota anche come lattuga spinosa e lattuga da oppio (anche se in realtà non contiene oppio).

Identificazione: La lattuga selvatica cresce fino a 3-5 piedi (90 cm - 150 cm) di altezza, di solito su

un singolo stelo, e ha una linfa lattiginosa in tutta la radice, le foglie e gli steli. Il fusto centrale è di colore verde chiaro o verde-rossastro, talvolta con striature viola. Le sue foglie verdi alternate a volte hanno bordi viola o un colore giallastro.

Le foglie lanceolate possono raggiungere i 7,5 cm di larghezza e i 25 cm di lunghezza. Le foglie sono solitamente, ma non sempre, lobate e assomigliano a quelle di un dente di leone. Alcune specie presentano spine/peli pungenti lungo la nervatura centrale nella parte inferiore della foglia e alcune hanno denti sui margini della foglia che sono molto pungenti.

La linfa bianca e lattiginosa diventa marrone dopo l'esposizione all'aria. Questa è un'importante caratteristica diagnostica. La lattuga selvatica fiorisce



extension.umass.edu/landscape/weeds/lactuca-canadensis

tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno. I suoi fiori sono piccoli e simili a quelli del dente di leone, con petali gialli o leggermente rossastri e arancioni. I capolini sono molto più piccoli di quelli del tarassaco - circa 0,8 cm di diametro con 12-25 raggi - e si trovano ben al di sopra delle foglie su uno stelo alto, a differenza del tarassaco, i cui fiori sono bassi al suolo. Dopo 3 o 4 settimane, i fiori vengono sostituiti da frutti secchi di colore marrone scuro con peli bianchi. La radice a fittone è spessa e profonda.

Uso commestibile: Questa lattuga leggermente amara è buona da mangiare quando le foglie sono cotte come gli spinaci. La bollitura elimina parte dell'amaro. Può essere consumata anche cruda, ma di solito è troppo amara per i gusti della maggior parte delle persone.

Uso medicinale: La linfa bianca che scorre nella pianta contiene lattoni sesquiterpenici, che sono i suoi principali componenti medicinali, simili a quelli della cicoria (anche in questo libro). Le piante più vecchie hanno concentrazioni più elevate di linfa, soprattutto quando la pianta sta iniziando a fiorire. È meglio usare la linfa dopo che si è seccata o usare una tintura per sfruttare appieno i suoi composti medicinali.

Insonnia e sedativi: Le proprietà sedative della lattuga selvatica derivano dalla linfa lattiginosa che scorre negli steli e nelle foglie. Calma l'agitazione e l'ansia e induce il sonno senza creare dipendenza.

Sollievo dal dolore e shock: La lattuga selvatica è stata anche chiamata lattuga da oppio per i suoi deboli effetti simili all'oppio. Usata in piccole dosi, ha un effetto sedativo e antidolorifico senza causare

i disturbi di stomaco e lo sbalzo di un vero oppio. È utile anche nel trattamento di shock, dolori mestruali, dolori muscolari, dolori articolari e coliche.

Verruche: Applicare la linfa bianca sulla pelle come trattamento per le verruche esterne. Ricoprire la verruca con la linfa una o due volte al giorno fino alla scomparsa della verruca.

Avvertenze: Usare con cautela perché ha un effetto sedativo. Non sovradosare.

Raccolta: Raccogliete le foglie e gli steli in estate, quando la pianta sta iniziando a fiorire, per ottenere il massimo delle proprietà medicinali. Ancora meglio è raccogliere la linfa lattiginosa direttamente in un piccolo barattolo di vetro. Questa operazione richiede più tempo, ma consente di ottenere la dose più concentrata. La linfa diventa marrone e si indurisce quando si asciuga. Le piante più vecchie sono le migliori. Lasciate una quantità sufficiente di pianta in modo che si riprenda.



Ricette. Tintura di lattuga selvatica: Sono necessari: vodka, brandy o altro alcolico a 80°, foglie di lattuga selvatica fresche o secche. Riempire un barattolo di vetro pulito e sterile con foglie fresche di lattuga tritate o utilizzare 2 onces (56 g) di lattuga selvatica essiccata per ogni tazza di alcol. È possibile utilizzare anche la linfa. Ricoprire le erbe con vodka o altro alcol bevibile. Mescolare le erbe per eliminare le bolle d'aria. Trasferite il contenitore in un luogo fresco e buio e lasciate in infusione la tintura per 3 o 4 settimane, agitando ogni giorno. Filtrare le erbe e togliere la carta. Conservare in un luogo fresco e buio per un massimo di 5 anni.

Lavanda officinale, *Lavandula angustifolia*

La lavanda comune appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (menta). È nota anche come lavanda dei giardini, lavanda comune, lavanda a foglia stretta, lavanda vera o lavanda inglese.

Identificazione: La lavanda comune cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza nei giardini. Ha un fusto irregolare, eretto, smussato-quadrangolare e multi ramificato, ricoperto da una corteccia grigio-giallastra che si stacca a scaglie. È ricoperto di peli sottili.

Le foglie della lavanda sono opposte, intere e a margine. Da giovani sono bianche con una fitta peluria su entrambe le superfici. Quando sono cresciute, le foglie sono lunghe 3,75 cm e sono verdi, con peli sparsi sulla superficie superiore. I fiori crescono in spighe terminanti e smussate da giovani germogli su lunghi steli. Le spighe sono composte da verticilli di fiori, ognuno dei quali ha da 6 a 10 fiori, e i verticilli inferiori sono più distanti l'uno dall'altro. I fiori della lavanda sono molto corti e pedunculati. Il calice della lavanda è tubolare e costolato, di colore grigio-violaceo, a 5 denti (un dente è più lungo degli altri) e peloso. Le ghiandole oleifere lucenti tra i peli sono visibili attraverso una lente. La maggior parte dell'olio prodotto dai fiori è contenuto nelle ghiandole sul calice. La corolla a due labbra è di un bel colore blu-violetto. Vive e predilige soprattutto i pendii erbosi asciutti tra le rocce, in situazioni rocciose esposte, generalmente aride e calde, spesso su terreni calcarei. Si coltiva facilmente e si diffonde spontaneamente in molte zone calde e secche.

Uso commestibile: Diverse parti della lavanda sono commestibili: le foglie, le punte dei fiori e i petali. Possono essere utilizzati come condimento nelle insalate e come tè. I fiori freschi di lavanda possono essere aggiunti a gelati, marmellate e aceti come aromatizzante. L'olio ricavato dai fiori viene utilizzato anche come aromatizzante.

Uso medicinale: I suoi usi medicinali sono: ansiolitico, antisettico, antispasmodico, bileproduttore, diuretico, nervino, riduce i gas, sedativo e stimolante.

Aromaterapia: La lavanda è un'importante erba rilassante, che ha un effetto calmante e rilassante sul sistema nervoso. Nella maggior parte dei casi è sufficiente respirare l'aroma dell'olio. In questo modo si rilassa il corpo, si allevia lo stress, si calma il sistema nervoso e si attenua il mal di testa. Gli stessi effetti si possono ottenere aggiungendo i fiori interi, freschi o secchi, all'acqua del bagno o mettendoli sotto la federa del cuscino al momento di andare a letto. Io lo aggiungo alla mia pomata di pronto soccorso, in modo che l'aroma sia calmante per chiunque si ferisca utilizzando la pomata.



Dolori e malesseri: I suoi effetti rilassanti si estendono anche al sistema muscolare. Un massaggio con l'olio di lavanda può calmare i muscoli pulsanti, alleviare i dolori dell'artrite, alleviare e aiutare a guarire distorsioni e stiramenti, alleviare il mal di schiena e la lombalgia. L'olio contiene anche composti analgesici che aiutano ad alleviare il dolore causato da stress e lesioni muscolari.

Uccide i pidocchi e le loro lendini ed è un repellente per insetti: L'olio essenziale di lavanda nutre i capelli, dona loro una bella lucentezza e li rende profumati. Inoltre, aiuta a mantenere i capelli liberi dai pidocchi.

Utilizzare l'olio essenziale, diluito con un olio vettore come l'olio di cocco o l'olio d'oliva, per ricoprire completamente il cuoio capelluto e i capelli. Lasciate che si impregni per un'ora e faccia la sua magia. Quindi lavate via l'olio e utilizzate il pettine per le lendini. Da questo momento in poi, aggiungi una o due gocce di olio di lavanda allo shampoo o all'acqua di risciacquo per poter conservare i pidocchi. L'olio di lavanda è anche un ottimo repellente per gli insetti.

Problemi respiratori: L'olio essenziale di lavanda è un ottimo trattamento per i problemi respiratori di ogni tipo. Può trattarsi di problemi semplici e quotidiani come raffreddore, influenza, mal di gola, tosse e congestione sinusale. Può anche essere usato per problemi respiratori più difficili e cronici come asma, laringite, bronchite, pertosse e tonsillite.

Applicatelo topicamente sulla pelle del petto, del collo e sotto il naso, dove sarà facilmente respirabile, oppure aggiungetelo a un vaporizzatore o a una pentola di acqua fumante. Il vapore profumato apre le vie respiratorie e scioglie il catarro, mentre uccide i germi che causano l'infezione.

Infezioni delle vie urinarie, cistite e liquidi trattenuti: Gli effetti diuretici della lavanda aiutano a liberare l'organismo dai liquidi e dalle tossine in eccesso e ad alleviare i gonfiori eventualmente presenti. Quando i liquidi vengono eliminati, l'olio esercita anche un'influenza antibiotica, che uccide qualsiasi infezione sottostante, e rimuove le tossine che possono causare problemi.

Abbassamento della pressione sanguigna:

L'eliminazione dei liquidi in eccesso aiuta ad abbassare la pressione sanguigna e a ridurre i gonfiori di ogni tipo, mentre gli effetti rilassanti della lavanda aiutano a liberarsi dallo stress che può contribuire al problema.

Raccolta: Di solito esco a cercare la lavanda quando il tempo è asciutto e non c'è vento. La mattina e la sera sono particolarmente favorevoli per la raccolta dei fiori, perché molti oli si disperdono durante il calore del giorno. Gli steli di lavanda recisi vengono tagliati alla base della pianta.

Ricette. Tè alla lavanda: Per preparare il tè alla lavanda, iniziare con un cucchiaino (5 g) di fiori di lavanda essiccati o un cucchiaio (15 g) di fiori di lavanda freschi. Metteteli in una teiera e copriteli con una tazza (250 ml) di acqua bollente. Coprire la teiera per poterla conservare e lasciare in infusione il tè per 10-15 minuti per assorbire le qualità medicinali. Filtrate e bevete caldo più volte al giorno.

Tintura di lavanda: Ingredienti: 1 tazza e mezza (360 g) di fiori, steli e foglie di lavanda tritati, 1 pinta (500 ml) di vodka o brandy a 100°.

Mettere la lavanda in un barattolo di vetro e coprire con la vodka. Chiudere ermeticamente il barattolo e riporlo in un luogo fresco e buio per l'infusione. Lasciare in infusione la tintura per 4-6 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Filtrare la tintura attraverso un filtro da caffè. Conservare in un luogo fresco e buio per un massimo di 3 anni.

Distillazione dell'olio di lavanda: Attrezzatura per la distillazione: Alambicco o piccola pentola a pressione, tubo di vetro, tubo di rame stagnato, tubo flessibile, vasca di acqua fredda, recipiente di raccolta, termometro. Vi serviranno fiori, steli e foglie di lavanda tritati fini o macinati, acqua per coprire le erbe. Se avete un alambicco disponibile in commercio, seguite le istruzioni per la distillazione a vapore dell'olio essenziale. Altrimenti, procedete con le mie indicazioni per utilizzare una pentola a pressione per la Distillazione a vapore. Costruite una serpentina di raffreddamento con un tubo di rame stagnato. Avvolgete il tubo intorno a una lattina o

a un altro cilindro per dargli la forma necessaria a raffreddare l'olio. Utilizzare un piccolo pezzo di tubo flessibile per collegare il tubo di rame alla valvola di scarico della pentola a pressione.

Il vapore salirà attraverso la valvola e scorrerà nel tubo di rame per raffreddarsi. Piegare il tubo di rame come necessario per posizionare la bobina in una pentola o in una vasca di acqua fredda. Praticare un piccolo foro sul lato inferiore della vasca per far uscire il tubo di rame dalla vasca. Sigillare il foro di uscita con un tappo o un silicone sigillante. A questo punto il tubo scende dalla pentola a pressione, entra nella vasca di raffreddamento ed esce dalla vasca nella vaschetta di raccolta. Mettere i fiori, i gambi e le foglie tritate nella pentola a pressione. Aggiungere l'acqua necessaria per coprire le erbe e riempire la pentola a pressione fino a un livello di 5 cm - 7,5 cm. Riscaldare delicatamente la pentola a pressione e osservare che l'olio inizi a colare nel recipiente di raccolta.

L'olio inizierà a distillare vicino al punto di ebollizione dell'acqua, ma prima che l'acqua bolla. Osservare la produzione di olio. Monitorare l'alambicco per assicurarsi che non bolla a secco. Raccogliere il distillato finché non diventa limpido o finché la maggior parte dell'acqua non si è distillata. La miscela torbida di olio e acqua indica la presenza di olio nel distillato. Quando il distillato è limpido, contiene solo acqua e la Distillazione è terminata. Trasferite l'olio distillato in una bottiglia di vetro scuro con coperchio ermetico per conservarlo. L'olio essenziale di lavanda è molto più delicato della maggior parte degli altri oli essenziali e può essere tranquillamente applicato direttamente sulla pelle come antisettico per aiutare a guarire ferite e ustioni.



Levistico, *Levisticum officinale*

Il levistico è facile da coltivare in giardino. Ha un sapore simile al sedano e fa parte della famiglia delle *Apiacee/Umbellifere* (sedano/ prezzemolo/carota).

Identificazione: Il levistico raggiunge un'altezza di 180 cm. La pianta è eretta e i fusti e le foglie sono glabri e profumano di sedano. Gli steli sono spessi e simili a sedani, con foglie pennate piatte e lobate. I fiori, di colore giallo o verde-giallo, con un diametro di circa 2,5 cm, sbocciano in tarda primavera. I fiori crescono in ombrelle di 10-15 cm di diametro. Il frutto matura in autunno, formando un seme diviso in due parti.

Uso commestibile: Il levistico è commestibile e rappresenta un'ottima aggiunta ovunque si utilizzi normalmente il sedano. Il sapore è più forte di quello del sedano. Le foglie possono essere utilizzate come insalata o come tè. I semi sono utilizzati come spezia aromatizzante. Il levistico è sano dal punto di vista nutrizionale, in quanto apporta vitamine del complesso B e vitamina C alla dieta.

Uso medicinale: La radice e le foglie di levistico sono efficacemente utilizzate in tè, decotti, infusi e tinture. Le foglie e le radici possono essere aggiunte all'acqua del bagno e ai pediluvi. Tutte le parti della pianta sono attive dal punto di vista medico.

Lenisce l'apparato digerente: I semi di levistico sono efficaci per trattare i disturbi digestivi e alleviare i gas intestinali. Basta masticare i semi per ottenere un rimedio rapido contro i disturbi digestivi, il gonfiore e i gas.

Condizioni e infiammazioni della pelle, dermatiti, acne, psoriasi, eruzioni cutanee:

Preferisco i preparati a base di radice di levistico per le infiammazioni cutanee. I pezzi di radice possono essere aggiunti all'acqua del bagno per un lungo ammollo o fatti sobbollire in acqua per ottenere un decotto da applicare sulle zone interessate.

Anche l'estratto di olio di foglie di levistico è efficace per applicazioni su infezioni, ferite e per il trattamento della pelle infiammata.

Riduce le infiammazioni e le irritazioni nell'organismo:

il levistico è lenitivo per tutto l'organismo. Riduce le irritazioni e le infiammazioni che causano problemi come la colite, le malattie infiammatorie intestinali e altre malattie causate da infiammazioni.

Articolazioni dolorose: Le articolazioni doloranti per qualsiasi causa, in particolare la gotta e l'artrite,



rispondono al trattamento con la radice di levistico sia per via interna che esterna.

Riduce l'infiammazione e permette alle articolazioni di guarire.

Problemi respiratori: Le radici e le foglie del levistico contribuiscono ad aumentare il flusso d'aria e l'ossigeno nel corpo. Allentano il catarro nei polmoni e calmano l'irritazione.

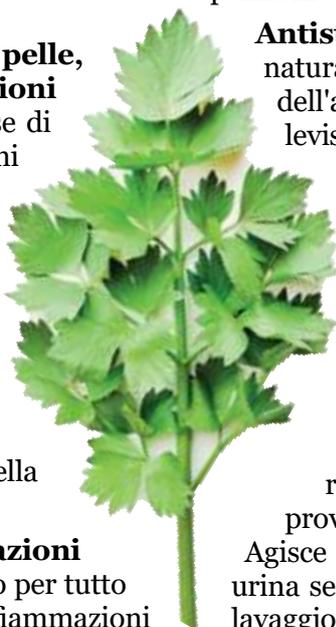
Antistaminico: Il levistico è un antistaminico naturale che aiuta a combattere i sintomi dell'allergia. La quercetina, contenuta nel levistico, blocca il rilascio di istamine e lenisce le irritazioni causate dall'allergia.

Utilizzate il tè di levistico per via interna e applicate un decotto o un olio per alleviare esternamente eruzioni cutanee o irritazioni.

Previene la formazione di calcoli renali e aiuta le infezioni da virus dell'apparato respiratorio:

Per i pazienti che hanno una storia di calcoli renali o di infezioni del tratto urinario, provare il tè o la tintura di radice di levistico. Agisce come diuretico e aumenta il flusso di urina senza perdita di elettroliti. Questa azione di lavaggio aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali nei reni.

Favorisce un ciclo mestruale sano: Le donne possono assumere il tè di levistico uno o due giorni prima dell'inizio del flusso mestruale. Allevia i crampi e il gonfiore dovuti alle mestruazioni.



Raccolta: Raccogliere le foglie prima che la pianta fiorisca e usarle fresche o essicarle per un uso futuro. Le radici si raccolgono da piante di 3 anni o più. Scavare le radici in autunno o all'inizio della primavera.

Ricette. Tè al levistico: Sono necessari un cucchiaino (5 g) di levistico essiccato o 1 cucchiaio (15 g) di foglie di levistico fresco e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sul levistico e coprirlo per poterlo conservare al caldo. Lasciare in infusione il tè per 10-15 minuti per assorbire le qualità medicinali. Filtrate e bevete caldo più volte

al giorno.

Tintura di levistico: 1½ tazza (360 g) di radici e foglie di levistico tritate, 1 pinta (500 ml) di vodka o brandy a 80°. Mettere il levistico fresco o essiccato in un barattolo di vetro e coprire con la vodka. Chiudere ermeticamente il barattolo e riporlo in un luogo fresco e buio per l'infusione. Lasciare in infusione la tintura per 4-6 settimane, agitando il barattolo ogni giorno.

Filtrare. Etichettare e conservare in un luogo fresco e buio per un massimo di 5 anni.

Lino comune, *Linum usitatissimum*

Conosciuta anche come semi di lino, è una pianta utile per la produzione di medicinali, olio e tessuti. Molte persone la assumono come integratore alimentare. Fa parte della famiglia delle *Linaceae* (Lino).

Identificazione: Il lino comune è una pianta annuale. Anche se raramente si trova allo stato selvatico, di solito è facile trovare una coltura o coltivarla da soli. La pianta matura è alta da 3 a 4 piedi (da 0,9 a 1,2 m). All'estremità degli steli ramificati cresce un grappolo sciolto di fiori blu-viola a stelo. Ogni fiore, largo da 2 cm a 2,5 cm, ha 5 petali ovali circondati da 5 stami eretti con punta blu e un ovario verde. I 5 sepalii hanno una forma lanceolata. Il lino ha foglie verdi semplici, alterne ed erette, lunghe da 1,25 a 3,75 cm e molto strette. Sono prive di picciolo e hanno margini lisci. Gli steli sono per lo più non sono ramificati ed eretti, e hanno più steli rotondi e lisci che crescono dalla base. Il frutto del lino è una capsula rotonda, secca, a 5 lobi, del diametro di 0,75-1,25 cm.



Uso commestibile: I germogli e i semi possono essere consumati crudi o cotti. Fate attenzione a mangiare i germogli crudi perché possono bloccare l'intestino. Masticare bene i semi per accedere al loro nutrimento, poiché non vengono digeriti bene interi.

Uso medicinale.

Come integratore alimentare: I semi di lino sono ricchi di fibre alimentari, proteine, acidi grassi omega-3 e altri nutrienti. Macino i semi di lino e di chia freschi e li consumo quotidianamente per la salute. Trovo che i semi freschi siano migliori, perché l'olio irrancidisce abbastanza rapidamente.

Controllo del colesterolo: L'ingestione quotidiana di semi di lino tritati è un buon modo per ridurre il colesterolo e l'LDL.

Problemi autoimmuni: I semi di lino sono ricchi di acidi grassi omega 3, acido alfa-linolenico (ALA) e lignani. Questi composti aiutano a regolare la risposta immunitaria, a sopprimere l'infiammazione, ad avere effetti neuroprotettivi, ad agire come antiossidanti e a modulare le influenze ormonali nelle condizioni autoimmuni.

Problemi respiratori: L'olio di semi di lino è utile in caso di problemi respiratori, tra cui l'ARDS (sindrome da distress respiratorio acuto). I suoi effetti antinfiammatori aiutano la tosse, il mal di gola



Capsule di frutta di lino, D. Gordon E. Robertson - Lavoro proprio, CC by SA 3.0



e la congestione.

Costipazione: In caso di stitichezza, provare due cucchiaini di semi di lino macinati ogni mattina, da assumere con un bicchiere pieno d'acqua.

Pelle, foruncoli, ascessi, herpes, acne, scottature: Un cataplasma caldo di olio di semi di lino su un batuffolo di cotone o applicato direttamente aiuta a guarire questi comuni disturbi della pelle. Il lino è un eccellente antinfiammatorio sia interno che esterno.

Bilanciamento degli ormoni: I semi di lino contengono lignani, un tipo di fitoestrogeno. Questo aiuta a bilanciare gli ormoni femminili, soprattutto nelle donne in post-menopausa, e aiuta a contrastare i sintomi della menopausa.

Cancro: I semi di lino e l'olio di semi di lino funzionano come trattamento complementare e per la prevenzione del cancro al seno e della prostata, dove sembrano ridurre i livelli di PSA (antigene prostatico specifico). I semi di lino contribuiscono a ridurre il rischio di cancro al seno, a diminuire il rischio di metastasi e a uccidere le cellule cancerose nelle donne in post-menopausa. Consultate il vostro oncologo.

Raccolta: I semi di lino si raccolgono nello stesso modo del grano. Raccogliere quando la pianta e i frutti sono secchi e i semi iniziano a dividersi. Scuotere su un telo e setacciare. Potrebbe essere necessario schiacciare i semi per accedervi.

Avvertenze e raccomandazioni: I semi di lino macinati e in polvere irrancidiscono molto rapidamente. Conservo i semi di lino interi fino al momento in cui ne ho bisogno, poi macino o schiaccio solo la quantità necessaria. Bevete molta acqua con i semi di lino.

Liquirizia, *Glycyrrhiza glabra*

La radice di liquirizia è un'erba adattogena. È nota per il suo forte sapore di caramella, ma è un'erba medicinale preziosa per il trattamento di molte malattie.

La *glycyrrhiza glabra* e la *glycyrrhiza uralensis* sono simili dal punto di vista medico, ma qui ci riferiamo alla *glycyrrhiza glabra*. È un membro della famiglia delle leguminose/piselli (*fabacee*).

Identificazione: La *glycyrrhiza glabra* cresce fino a circa 3 piedi (190 cm) di altezza. Le sue foglie pennate sono lunghe da 3 a 6 pollici (7,5-15 cm) con 9-17 foglioline ciascuna. I fiori, di colore viola o blu chiaro, sono lunghi circa 1,25 cm e crescono in un'infiorescenza sciolta. In autunno la pianta produce frutti sotto forma di un baccello oblungho, ognuno dei quali contiene diversi semi. La radice produce dei germogli che crescono vicino alla superficie.

Uso medicinale: Le radici e le foglie contengono molti tipi di composti attivi dal punto di vista medico: Cumarine, triterpenoidi, glabrene e polifenoli. Questi composti sono antibatterici, antivirali, antinfiammatori e includono composti steroidei naturali.

La glicirrizina, uno dei componenti della radice di liquirizia, può causare effetti collaterali in caso di



uso eccessivo o di assunzione di dosi elevate. Prima di utilizzare la radice di liquirizia, è bene conoscere tutti gli effetti collaterali e le interazioni.

È anche possibile acquistare la liquirizia deglicirrizata (DGL), che è stata privata della glicirrizina, evitando così gli effetti collaterali.

Sindrome dell'intestino pigro e infiammazione:

La permeabilità intestinale è una malattia infiammatoria del tratto intestinale. La radice di liquirizia calma l'intestino e riduce l'infiammazione nell'intestino e in tutto il corpo.

Ulcera peptica: La radice di liquirizia è efficace contro il batterio *Helicobacter pylori* che causa l'ulcera peptica. La radice uccide i batteri e aiuta a guarire le ulcere nella maggior parte delle persone.

Bruciore di stomaco, problemi di stomaco e reflusso acido: La radice di liquirizia ha dimostrato

di essere efficace contro il bruciore di stomaco, il reflusso acido, l'indigestione, il dolore allo stomaco e la nausea.

Problemi di fertilità, sindrome premestruale e sintomi della menopausa: La radice di liquirizia ha un effetto simile all'estrogeno nelle donne, grazie al composto glabrene, che è un fitostrogeno. È stato dimostrato che aiuta i problemi mestruali e di fertilità. Se usata come terapia ormonale sostitutiva, riduce le vampate di calore e altri sintomi della menopausa grazie ai composti liquiritigenina e glabrene.

Cancro: La radice di liquirizia può contribuire al trattamento dei tumori della prostata e del seno. Le ricerche sull'uso della liquirizia nel trattamento del cancro sono ancora in corso, ma i primi risultati sono promettenti.

Epatite C: La glicirrizina è un antivirale e antinfiammatorio. Può agire contro il virus che causa l'epatite C e contribuisce a ridurre i danni epatici a lungo termine causati da questa malattia. Gli erboristi usano la glicirrizina per trattare l'epatite C cronica che non risponde ai trattamenti tradizionali.

Sistema immunitario, antivirale, antiossidante: La liquirizia ha comprovati effetti antivirali, antibatterici e antiossidanti, che potenziano il lavoro del sistema immunitario. Come antivirale, aiuta a prevenire malattie come l'epatite C, l'HIV e l'influenza.

Raffreddore comune, tosse e mal di gola: Oltre ai suoi benefici antivirali e antibatterici, la radice di liquirizia agisce anche come espettorante, sciogliendo ed espellendo il muco dalla gola e dai polmoni.

È lenitiva e antinfiammatoria e contribuisce ad alleviare i sintomi del mal di gola. Utilizzare la radice o le foglie di liquirizia in tè, sciroppi o gocce per la tosse contro il mal di gola. Può anche essere usata come gargarismo.

Problemi respiratori: La liquirizia è utile per trattare i problemi respiratori. Aiuta il corpo a produrre ed espellere il muco, che consente di mantenere il sistema respiratorio pulito e funzionante. Viene utilizzata anche per la BPCO.

Tratta eczemi, eruzioni cutanee: La liquirizia agisce come un idrocortisone per alleviare eczema, cellulite e follicolite. I suoi benefici antinfiammatori aiutano a ridurre il gonfiore e l'irritazione della pelle.

Usare la liquirizia per via topica in un infuso detergente o in lozioni o gel per alleviare il prurito, l'arrossamento, la desquamazione e l'infiammazione causati da eczemi o altri disturbi della pelle.

Raccolta: La liquirizia è una pianta perenne a foglia caduca che richiede tre o quattro anni per far crescere radici sufficientemente mature per il raccolto.

Raccogliete le foglie in primavera e in autunno. Aspettate che le radici della liquirizia abbiano 3 o 4 anni prima di raccoglierle. Le radici giovani sono troppo piccole per essere utili.

Ricette. Estratto liquido: L'estratto di liquirizia è una forma comune di liquirizia; viene utilizzato come dolcificante nelle caramelle e in alcune bevande.

Limitare l'uso dell'estratto di liquirizia a 30 mg/ml di acido glicirrizico. Dosi superiori possono causare effetti collaterali.



Foto di Gardenology.org, [CC por SA 3.0]

Radice di liquirizia in polvere: La polvere di radice di liquirizia è utile tal quale per il trattamento dei problemi della pelle o per l'uso in capsule come integratore orale. Se la si combina con una base di gel o di lozione, si può ottenere un unguento o una lozione per uso topico per il trattamento dei problemi della pelle.

Tè alle foglie di liquirizia: Utilizzare le foglie di liquirizia essiccate e schiacciate come infuso per favorire la salute dell'apparato digerente e respiratorio. Utilizzare 1 cucchiaino (5 g) di foglie tritate per 1 tazza (250 ml) di acqua bollente.

Liquirizia DGL: La liquirizia DGL è una forma commerciale di liquirizia a cui è stata tolta la glicirrizina. È considerata una forma più sicura di radice di liquirizia ed è particolarmente consigliata per l'uso a lungo termine. Il DGL è disponibile in commercio.

Avvertenze: L'uso prolungato della radice di liquirizia o di dosi elevate può avere gravi effetti collaterali. La maggior parte degli effetti collaterali è dovuta alla presenza di glicirrizina, quindi l'uso di liquirizia DGL riduce i rischi.

Attenzione ai seguenti sintomi: bassi livelli di potassio nell'organismo, ipopotassiemia, debolezza muscolare, ritenzione di liquidi e gonfiore, anomalie del metabolismo, pressione alta, irregolarità del ritmo cardiaco, disfunzione erettile, potenziali interazioni farmacologiche.

Le donne in gravidanza o in allattamento devono evitare la lico-ricetta in tutte le sue forme. I pazienti che tendono all'ipertensione dovrebbero evitare anche la radice di liquirizia.

Evitare anche l'uso della radice di liquirizia in caso di problemi cardiaci, renali o di vita. Interrompere l'assunzione di radice di liquirizia almeno due settimane prima dell'intervento chirurgico.

Luppolo, *Humulus lupulus*

Il luppolo selvatico appartiene alla famiglia delle *Cannabaceae* (canapa). Il luppolo è una pianta bina (rispetto alla vite). Presenta un fusto ramificato con peli rigidi rivolti verso il basso che conferiscono stabilità. Questi permettono alla pianta di arrampicarsi. Il luppolo cresce dai 15 ai 25 piedi (da 450 cm a 760 cm) di altezza.

Identificazione: Il luppolo ha foglie verdi, opposte e lobate. Le foglie hanno da 3 a 5 lobi con bordi finemente dentati e punte appuntite. I fiori maschili e femminili del luppolo sono su piante separate. I fiori maschili crescono in pannocchie da 7,5 cm a 12,5 cm. Il fiore femminile (pigna) assomiglia a una piccola pigna. I fiori sono lunghi da 1½ a 3 pollici (da 3,75 a 7,5 cm) con brattee sovrapposte di colore verde-giallastro con un piccolo frutto (achenio) alla base. I fiori hanno un odore dolce.

Uso commestibile: I fiori femminili (coni o strobili) sono utilizzati per il tè e per la produzione di birra. Le foglie e i germogli giovani vengono talvolta utilizzati cotti o mangiati crudi.

Gli estratti e gli oli di luppolo sono utilizzati come aromi nelle bevande analcoliche e nei dolci.

Uso medicinale: I fiori di luppolo sono sedativi e stomachici, quindi favoriscono il sonno e la digestione. Per l'uso come sedativo, utilizzare il luppolo fresco. Per altri usi medicinali, si può usare il luppolo essiccato.

Ansia, insonnia e un sedativo: Il luppolo fresco è un forte sedativo. Per l'insonnia e l'ansia, provare



Hops, CCO Creati Luppolo, CCO Creative Commons, opera propria di moritz320ve

una combinazione di luppolo e radice di valeriana al momento di coricarsi. Utilizzate il luppolo essiccato per ottenere gli effetti ansiolitici senza i forti effetti sedativi.

Digestione: Il luppolo è un ottimo amaro e dunque un eccellente digestivo.

IBS e vescica irritabile: Il luppolo cura i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile e della vescica irritabile. Le proprietà amare e le qualità sedative riducono gli spasmi della vescica e dell'intestino, alleviando temporaneamente i sintomi senza influire sulla causa sottostante.

Lividi, bolle e infiammazioni: Un cataplasma a base di luppolo schiacciato aiuta a guarire contusioni, bolle, tessuti infiammati e articolazioni artritiche.

Asma, sindrome premestruale e spasmi muscolari: Il luppolo è un antispasmodico e allevia i crampi mestruali, gli spasmi muscolari e gli spasmi bronchiali dovuti all'asma. Ha anche proprietà fitoestrogeniche, simili a quelle della soia.

Raccolta: Il momento della raccolta varia a seconda del clima. Solo i coni di semi femminili vengono raccolti e utilizzati per la produzione di birra, mentre i fiori di luppolo impollinati e non impollinati (strobili) vengono raccolti.

Ricette: infuso di valeriana e luppolo. 1 litro di acqua, 1 cucchiaio abbondante (15 g) di luppolo



fresco, 1 cucchiaino abbondante di radice di valeriana tritata, miele grezzo o sciroppo d'acero, se desiderato. Portare a ebollizione un litro d'acqua e aggiungere le erbe. Coprire la pentola e abbassare la fiamma a fuoco molto basso. Fate sobbollire l'infuso per 5 minuti, quindi spegnete il fuoco.

Lasciare la pentola coperta e lasciare in infusione le erbe per altri 45 minuti. Addolcire l'infuso con miele grezzo o sciroppo d'acero puro, se lo si desidera. Bere da 1 a 1 tazza e mezza (250 ml - 375 ml) di infuso al momento di coricarsi.

Maggiorana, *Origanum majorana*

La maggiorana dolce, detta anche maggiorana da vaso, è un'erba perenne tenera dal sapore pungente e agrumato. Imparentata con l'origano, ha usi simili e un sapore più delicato. La pianta è ampiamente coltivata nei giardini di erbe aromatiche e si può trovare allo stato selvatico dove è sfuggita alla coltivazione. Io la coltivo nel mio giardino per facilitarne l'accesso. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (Menta).

Identificazione: La maggiorana ha foglie opposte, strette e lisce, lunghe da 0,5 cm a 1 cm, di forma ovale con una leggera punta. Il margine è liscio e la base è affusolata. La foglia presenta numerosi peli che le conferiscono una consistenza liscia e vellutata. Le foglie grigio-verdi sono aromatiche e saporite. Cresce fino a un'altezza di 25-60 cm su diversi rami sottili. Gli steli sono quadrati e di colore viola. La pianta produce delicati fiori bianchi o rosa su spighe all'estremità dei rami durante la tarda estate e l'inizio dell'autunno.

Uso commestibile: Le foglie, i fiori e gli steli sono tutti commestibili.

Uso medicinale: Le foglie di quest'erba hanno molti usi medicinali e possono essere assunte con il cibo, oppure si può usare l'olio distillato.

Tonico dell'apparato digerente e respiratorio: La maggiorana dolce è un efficace tonico per le vie digestive e respiratorie. È un ottimo trattamento per i problemi legati a queste aree.

Aiuto per le mestruazioni: L'erba è in grado di indurre le mestruazioni e non dovrebbe mai essere usata in quantità significative dalle donne in gravidanza. Usata in quantità medicinali, calma l'utero e allevia il dolore e i crampi. Riequilibra gli ormoni e allevia i sintomi della menopausa e della sindrome pre-mestruale. Aiuta a far comparire le mestruazioni quando sono ritardate.

Sindrome dell'ovaio policistico: Le persone affette da PCOS e dai relativi problemi di fertilità possono trovare sollievo con la maggiorana dolce. Bilanciando gli ormoni, è in grado di alleviare i sintomi di questa



malattia e si dice che aiuti le donne a concepire.

Favorisce la produzione di latte materno: Le madri che allattano riferiscono di un aumento della produzione di latte materno quando consumano quotidianamente la maggiorana.

Diabete: Le persone affette da diabete di tipo II possono aggiungere maggiorana e rosmarino alla loro dieta quotidiana. Questa combinazione favorisce l'utilizzo dell'insulina nell'organismo e migliora la gestione degli zuccheri nel sangue.

Spasmi muscolari, mal di testa da tensione e muscoli sovraccarichi:

L'olio essenziale di maggiorana ha un effetto calmante sui muscoli e sulle cefalee da tensione. Alcuni sostengono che sia sufficiente respirare l'olio per alleviare la cefalea da tensione. Sono sufficienti due o tre gocce aggiunte a un vaporizzatore o all'acqua del bagno. È anche molto efficace per alleviare gli spasmi e i dolori muscolari se diluito e usato come olio da massaggio.

Abbassa la pressione: l'olio essenziale di maggiorana dolce abbassa la pressione sanguigna respirando il profumo dell'olio essenziale di maggiorana. Il rilassamento del corpo



e la liberazione dallo stress aiutano ad abbassare la pressione sanguigna in modo naturale.

Come usare la maggiorana a livello medico:

È sufficiente un cucchiaino (15 g) di maggiorana essiccata, cosparsa sugli alimenti, assunta in capsule o utilizzata come tè per ottenere benefici per la salute.

Per le erbe fresche, aggiungere un quarto di tazza (60 g) di maggiorana tritata alle insalate o ad altri alimenti. Sia l'erba fresca che quella essiccata sono benefiche.

Attenzione: Non utilizzare dosi elevate in caso di gravidanza, poiché può provocare le mestruazioni.

Malva comune, *Malva sylvestris*

La malva, detta anche malva alta, malva di bosco, malva arborea o erba formaggera, è una pianta erbacea a diffusione che può essere biennale. Si tratta di una pianta diversa dall'*althaea officinalis*, anch'essa presente in questo libro e da cui si ricava il Marshmallow che tanto amiamo. Fa parte della famiglia delle *Malvaceae* (*Malvacee*) e ha un aspetto simile a quello dell'ibisco.



Identificazione: Questa pianta cresce da 3 a 10 piedi (da 90 cm a 300 cm) di altezza. I suoi rami sono nudi o ricoperti di peli sottili e morbidi. Ha foglie palmato lobate di colore verde scuro con lunghi piccioli. Le foglie sono larghe da 1,5 a 2 pollici (da 3,5 cm a 5 cm) e sono piatte con 3-9 lobi poco profondi. Le foglie sul fusto sono alterne. Le foglie hanno una consistenza liscia al tatto, ma rilasciano mucillagine quando vengono schiacciate. I fiori rosa-viola sbocciano tra maggio e agosto. I fiori crescono in grappoli ascellari di 2 o 4 unità e si formano lungo il fusto principale.

Hanno un diametro di circa 5 cm con 5 petali scuri, venati e dentellati. I fiori alla base dello stelo si aprono per primi. I frutti hanno l'aspetto di dischi compressi o di una forma di formaggio, da cui il soprannome di "fiore del formaggio". I semi maturi hanno un diametro di circa 0,625 cm e sono di colore verde-marrone o marrone.

Uso commestibile: Tutte le parti sono commestibili sia crude che cotte e sono mucillaginose. Le foglie si cuociono come il gombo. Le radici di malva cotte possono essere sbattute e utilizzate come gli albumi in una meringa.



Malva comune, KENPEI, CC di SA 3.0

Uso medicinale: Le radici, le foglie, i semi e i fiori della malva sono tutti utilizzati a livello medico. La mucillagine è molto lenitiva ed è un buon antinfiammatorio.

Lenisce le mucose irritate: Il tè alla malva è utile in caso di mucose irritate. Lenisce il rivestimento delle vie respiratorie e delle altre mucose per alleviare i sintomi di raffreddore, tosse, bronchite, enfisema e asma. È anche antinfiammatorio.

Ustioni, ecchimosi, gonfiori e altri usi topici: La malva lenisce i tessuti infiammati e agisce bene su ustioni, dermatiti e qualsiasi tipo di gonfiore. Può essere aggiunta al bagno o utilizzata sulla pelle.

Antibatterici e infezioni delle vie urinarie: La tintura di foglie e fiori è antibatterica contro *Staphylococcus*, *Streptococcus* ed *Enterococcus*. Si consiglia l'uso in combinazione con erbe



Nocioline o semi, Qniemiec, CC di SA 3.0

antibatteriche più forti per le IVU e altre infezioni. La malva allevia il gonfiore e l'irritazione del tratto urinario e aiuta a promuovere la guarigione.

Dentizione: Il tè alla radice di malva è sicuro per i bambini ed è un buon antidoto per il dolore e l'infiammazione da dentizione. Strofinare il tè sulle gengive ogni volta che è necessario.

Nausea, disturbi dello stomaco e dell'apparato digerente: Il tè alle foglie o alle radici di malva allevia la nausea. Funziona bene in caso

di influenza gastrica, ulcera e altri disturbi dello stomaco, calmando l'infiammazione e favorendo la normale funzione intestinale.

Ricette: Tè alla radice di malva. 1 cucchiaino (15 g) di radice di malva sminuzzata o in polvere, 1 litro (500 ml) di acqua. Portare a ebollizione la radice e l'acqua e far bollire per 5-10 minuti. Lasciare raffreddare a temperatura da bere e filtrare la radice. Bere 1 tazza (250 ml), calda o fredda.

Margherita comune, *Leucanthemum vulgare*

La margherita diploide o margherita comune è una pianta erbacea della famiglia delle *Asteracee*. Si trova spesso in aree disturbate, campi e bordi stradali.

Identificazione: La margherita comune è facilmente riconoscibile per i suoi fiori a raggi bianchi con fiori centrali gialli. Ogni pianta eretta cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza da rizomi poco profondi e ben sviluppati. Si trovano spesso in gruppi, diffusi dalla portata del rizoma senza essere sotterrati. Le foglie sono lunghe, lobate, irregolari, alterne e grossolanamente dentate. Le foglie diventano progressivamente più piccole man mano che si sale lungo lo stelo. Ogni stelo contiene un fiore che fiorisce da maggio a ottobre. Spesso viene confusa con la margherita di Shasta (anch'essa commestibile), che è molto più alta.

Uso commestibile: Le foglie, i giovani germogli, i fiori e le radici sono commestibili. I giovani germogli e le foglie sono ottimi tritati e aggiunti alle insalate. Il sapore è forte, quindi le uso con parsimonia. Il sapore pungente aumenta con l'età, quindi è meglio cucinare le foglie più vecchie, cambiando l'acqua durante la cottura. Sono ottime aggiunte a zuppe e stufati. Le radici possono essere consumate crude e sono migliori in primavera.

Uso medicinale: L'intera parte aerea è attiva dal punto di vista medico, ma i fiori sono i più potenti. La



pianta agisce come antinfiammatorio, antispasmodico, diuretico e tonico. Induce la sudorazione, allevia la tosse e guarisce le ferite.

Congestione toracica e tosse: La margherita è efficace per alleviare gli spasmi della tosse della pertosse e del raffreddore e per aiutare a decongestionare i polmoni e il muco. A questo scopo, provate il tè o la tintura di fiori.

Asma: La margherita comune è un antispasmodico e aiuta ad alleviare gli spasmi delle vie respiratorie, facilitando la respirazione delle persone affette da asma.

Tonico: La margherita è un tonico delicato per l'organismo, che lenisce le irritazioni e le infiammazioni del corpo.

Ferite, contusioni, eruzioni cutanee, infezioni fungine e altre malattie della pelle: La margherita ha un'azione lenitiva delle infiammazioni e delle irritazioni della pelle ed è un buon ingrediente per lozioni e pomate. Usata sulla pelle, aiuta a guarire tagli, graffi, contusioni, punture e morsi di insetti e infezioni fungine. L'infuso o il decotto possono essere utilizzati come lavaggi.

Infezioni oculari, Congiuntivite: Far bollire i fiori in acqua distillata e filtrare attraverso una rete fine o un filtro da caffè. Raffreddare e utilizzare il lavaggio sterile come collirio nel trattamento delle



infezioni oculari.

Proprietà disintossicanti e diuretiche: La margherita è un leggero diuretico e favorisce la sudorazione. Aiuta l'organismo a eliminare le tossine attraverso l'urina e la pelle.

Insetticida e antipulci: I capolini essiccati, pestati o macinati in polvere, sono utili come antipulci e

come insetticida.

Raccolta: Raccogliere le foglie, i fiori e gli steli quando la pianta è in fiore. Essiccare per un uso futuro.

Ricette. Tè ai fiori di margherite: Far bollire insieme i fiori, le foglie e i gambi di margherita, ridurre il fuoco e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrare e aromatizzare con miele grezzo.

Melissa vera, *Melissa officinalis*

La melissa è una pianta perenne della famiglia delle *Lamiaceae* (menta) con preziose proprietà curative. Viene talvolta chiamata melissa comune o menta balsamica. Adoro il profumo di limone che si sprigiona quando cammino in una macchia di melissa.

Identificazione: La melissa è una menta con foglie verde brillante e un profumo di limone. Può raggiungere i 90 cm di altezza ed è facile da coltivare in giardino. Il suo aspetto è simile a quello della menta o dell'erba gatta, ma il profumo di limone è intenso quando le foglie vengono disturbate o schiacciate. Le foglie sono piccole, a forma di cuore, con bordi smerlati e una superficie leggermente increspata. I piccoli fiori sono solitamente di colore bianco o giallo, ma possono essere rosa o viola.

Uso commestibile: Le foglie sono commestibili e vengono spesso utilizzate per preparare il tè e come ingrediente aromatico. Si ottiene un delizioso tè per uso medicinale o culinario, arricchito dall'uso di miele grezzo per addolcirlo.

Uso medicinale: Le foglie di melissa sono spesso utilizzate come tè, estratto, tintura, olio o unguento.



Fiori di melissa,
Gideon Pisanty, [CC por 3.0]

La melissa aiuta a fermare il flusso costante di pensieri ansiogeni. Aiuta anche in caso di ADHD e depressione lieve.

Allevia l'ansia e l'insonnia: La melissa agisce per ridurre l'ansia e aiuta a dormire meglio. Calma l'organismo e migliora l'umore e le prestazioni intellettuali di bambini e adulti senza effetti negativi. Per ridurre gli effetti dei disturbi del sonno, soprattutto durante la pausa estiva, provare una combinazione di melissa e valeriana. La



Calma la mente e aiuta a pensare con chiarezza: La melissa sembra calmare la mente e permette di pensare con maggiore chiarezza. Aumenta la prontezza mentale e promuove un atteggiamento positivo.

Effetti antivirali: herpes, herpes labiale e herpes zoster: La melissa è nota come antivirale ed è efficace contro l'herpes e l'herpes labiale se applicata direttamente sulla pelle. Agisce contro il virus dell'herpes simplex e, se usata regolarmente, le persone riferiscono una riduzione dei focolai e una rapida guarigione delle lesioni esistenti. Dà anche sollievo ai sintomi come prurito e bruciore. Provate l'olio essenziale di melissa o unguento alla melissa sull'herpes e sull'herpes labiale. Applicare più volte al giorno o al bisogno. Per l'herpes zoster assumere una tintura per via interna e applicarla topicamente sulla zona interessata.

Sintomi della sindrome premestruale: La melissa riduce i sintomi della sindrome premestruale, tra cui crampi, ansia e mal di testa. Funziona bene per la sindrome premestruale nelle donne adolescenti e adulte. È un antispasmodico.

Protegge il cuore: La melissa, usata regolarmente, abbassa i trigliceridi e migliora la sintesi del colesterolo. Controlla le palpitazioni e abbassa la pressione sanguigna proteggendo il cuore. Controlla gli impulsi elettrici che provocano palpitazioni, tachicardia e aritmie.

Protegge il fegato: La melissa protegge il fegato da alcuni effetti negativi della dieta americana.

Favorisce la produzione epatica di antiossidanti e aiuta a disintossicare il fegato.

Antibatterico e antimicotico: L'olio di melissa possiede un'elevata attività antibatterica e antimicotica. È particolarmente attivo contro le infezioni da *Candida*. Utilizzare l'olio, la tintura o l'estratto di melissa due volte al giorno.

Diabete: L'olio, la tintura e l'estratto di melissa sono efficaci nella prevenzione e nel trattamento del diabete. Aiuta a controllare i livelli di zucchero nel sangue e protegge l'organismo dallo stress ossidativo causato dal diabete.

Antinfiammatorio e antiossidante: L'olio di melissa agisce come antinfiammatorio e antiossidante. Riduce l'infiammazione nel corpo, proteggendo dalle malattie e riducendo il dolore.

Combatte il cancro: È stato dimostrato che la melissa uccide alcune linee di cellule tumorali, tra cui il cancro al seno, il cancro del colon-retto e i tumori cerebrali aggressivi. La melissa aiuta l'organismo a combattere le cellule tumorali.

Regola la tiroide: L'ipertiroidismo, o tiroide iperattiva, trae beneficio dal consumo regolare di melissa. Le persone affette dal morbo di Grave o da altri problemi di tiroide iperattiva trovano che l'olio, la tintura o l'estratto aiutino a regolare i problemi di legame con la tiroide.

Aiuta la digestione: L'estratto di melissa svolge un'azione protettiva sul sistema gastrointestinale e previene le ulcere gastriche. Favorisce la digestione ed è utile nel trattamento della stitichezza e delle coliche.

Malattia di Alzheimer e demenza: Si ritiene che l'estratto di melissa riduca i danni causati dalle proteine che formano la placca nel morbo di Alzheimer. La somministrazione regolare di estratto di melissa aumenta le funzioni cognitive nel tempo e riduce l'agitazione nei pazienti affetti da Alzheimer.

La terapia non è una cura, ma si osserva che rallenta la progressione e contribuisce a promuovere lievi miglioramenti. Come antiossidante, può contribuire a proteggere il cervello dalla neuro degenerazione e dal danno ossidativo.

La melissa migliora anche la memoria e la capacità di risolvere i problemi in persone di ogni età e livello di salute, compresi i malati di Alzheimer.



Guarisce la pelle e riduce i segni dell'invecchiamento: Le persone che utilizzano la melissa sulla propria pelle riferiscono che riduce le rughe e le linee sottili, conferendo alla pelle un aspetto più giovane. È particolarmente utile per sostenere la pelle contro piccole imperfezioni e infezioni.

Raccolta: Se lasciata sola, la melissa può conquistare il giardino. Diversi interventi di potatura consentono di tenere sotto controllo la pianta. Tagliate gli steli o rimuovete le singole foglie per farle essiccare su schermi o in un disidratatore, oppure appendetele in mazzi per farle seccare. Mi piace raccogliere poco prima che la pianta fiorisca (dall'inizio alla fine dell'estate).

Avvertenze: La melissa è considerata sicura per la maggior parte delle persone, ma non deve essere utilizzata da chi assume farmaci per la tiroide o da chi ha la tiroide poco attiva (ipotiroidismo).

Consultare un medico prima di utilizzare regolarmente la melissa in caso di gravidanza o allattamento. I possibili effetti collaterali includono mal di testa, nausea, gonfiore, gas, indigestione, vertigini e reazioni allergiche. Consultare il medico se si stanno assumendo altri farmaci o si stanno programmando trattamenti chirurgici.

La melissa è considerata sicura per la maggior parte delle persone, ma non deve essere utilizzata da chi assume farmaci per la tiroide o da chi ha la tiroide poco attiva (ipotiroidismo).

Menta piperita, Mentha piperita

La menta piperita è chiamata anche menta balsamica e menta riccia. La pianta è facilmente riconoscibile per il suo classico profumo e sapore. La menta piperita ama i terreni umidi e ricchi e si diffonde rapidamente. Si trova in tutto il mondo. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta).

Identificazione: La menta piperita è una pianta perenne che cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza. Ha steli lisci e squadrati e foglie opposte di colore verde scuro con venature rossastre.

Le foglie sono lunghe da 1 a 3 pollici (da 2,5 cm a 7,5 cm) e larghe circa la metà. Le foglie hanno margini grossolanamente dentati, una punta appuntita e sono ricoperte di peli corti. I fiori viola sbocciano da metà a fine estate e sono lunghi circa 0,6 cm.

I fiori non producono semi vitali e la pianta si diffonde tramite radici sotterranee e steli radicanti.

Uso commestibile: La menta piperita è commestibile e spesso utilizzata come tè.

Uso medicinale. Gastroenterite, indigestione, flatulenza, problemi allo stomaco, all'intestino e al fegato: Le foglie e il tè di menta piperita sono ben noti come trattamento per indigestione, eccesso di gas, nausea e altri disturbi di stomaco.

L'olio di menta piperita stimola il flusso della bile nell'organismo e favorisce la digestione. È utile per trattare i problemi di stomaco, intestino e fegato. L'olio di menta piperita contiene anche componenti antibatterici e antivirali che trattano le cause della gastroenterite e ne calmano i sintomi.

Crampi mestruali: L'olio di menta piperita rilassa gli spasmi della muscolatura uterina e allevia i crampi mestruali. Le donne con crampi mestruali possono bere tè alla menta piperita o assumere olio di menta



Mentha piperita, Aleksa Lukic, CC di 3.0



Fiori di menta, Sten Porse, [CC por SA 3.0]

piperita. L'olio è molto forte, quindi ne bastano una o due gocce.

Soppressione e stimolazione dell'appetito: La menta piperita inibisce temporaneamente la fame, ma quando l'effetto svanisce la sensazione di fame ritorna più forte. In questo modo può essere usata come stimolante dell'appetito, ma bisogna sapere che richiede tempo per funzionare. Ottimo per i bambini che non riescono a crescere a causa della mancanza di appetito.

Mal di testa ed emicrania: L'olio allevia anche gli spasmi che causano alcuni tipi di mal di testa. A questo scopo, utilizzare una goccia di olio distillato di menta piperita mescolata a un cucchiaino di olio vettore come l'olio d'oliva biologico. Strofinare l'olio sulla fronte o sul cuoio capelluto della zona interessata per alleviare il mal di testa. Si può anche usare un infuso di olio di menta e pepe, anche se l'olio distillato è più forte.

Diarrea, colon spastico, sindrome dell'intestino irritabile e morbo di Crohn: La menta piperita calma lo stomaco e il tratto intestinale, rilassa i muscoli e lenisce le mucose. Aiuta a trattare la diarrea, il colon spastico e la sindrome dell'intestino irritabile, alleviando gli spasmi dell'intestino e del colon.

Prurito alla pelle: L'olio di menta piperita addormenta leggermente la superficie della pelle per alleviare il dolore causato da punture di insetti, prurito e lievi irritazioni cutanee. Ha anche un componente antibatterico e favorisce l'afflusso di sangue alla pelle per accelerarne la guarigione.

Artrite, gotta, nevralgia, sciatica: Queste stesse qualità anestetiche lo rendono un trattamento efficace per i dolori muscolari, i dolori articolari e i dolori nervosi provenienti dalla superficie. Massaggiare l'area con l'olio di menta piperita infuso (ricetta

qui sotto) per alleviare il dolore. Non tratta le cause sottostanti, ma dà un rapido sollievo dal dolore.

Ricette. Tè alla menta piperita: 1 cucchiaino (5 g) di foglie di menta piperita, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di menta piperita e lasciare in infusione il tè per 10-15 minuti. Filtrare e bere.

Olio di menta piperita infuso (estratto): 3/4 di tazza (180 g) di foglie di menta piperita essiccate, 1 tazza (250 ml) di olio d'oliva biologico. Unire le

foglie di menta piperita e l'olio d'oliva biologico in un barattolo di vetro con coperchio ermetico. Agitare quotidianamente. Lasciare in infusione l'olio e la menta piperita in un armadio buio per 4-6 settimane. Filtrate le foglie di menta piperita e conservate l'olio in un luogo fresco e buio per un massimo di 1 anno. Utilizzare come sollievo topico per mal di testa, crampi muscolari o come olio da massaggio per i dolori muscolari.

Orecchio di agnello, *Stachys byzantina*

Si tratta di una pianta usata sin dalla seconda guerra mondiale come medicazione per le ferite sul campo di battaglia. È facile da coltivare in giardino in pieno sole. È nota anche come erba delle ferite. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta).

Identificazione: Questa pianta perenne ha foglie morbide e sfocate, densamente ricoperte di peli bianco-argento o grigi dalla consistenza simile al velluto. Le foglie hanno una forma ricurva e sono lunghe da 5 a 10 cm con una punta arrotondata. La parte inferiore è di colore bianco-argenteo rispetto alla parte superiore. Gli steli fioriti crescono eretti, con fusti squadrati, e di solito sono alti da 1 a 2 piedi (da 30 cm a 60 cm). Le spighe fiorite sono lunghe da 10 a 15 cm, con molti fiori viola ammassati sullo stelo. Sugli



steli fioriti compaiono anche piccole foglie. La pianta schiacciata ha un profumo gradevole, leggermente simile a quello della mela o del pino mela.

Uso commestibile e di altro tipo: Le foglie sono commestibili e sono migliori quando sono giovani e di dieci anni. Si mangiano fresche in insalata o al vapore come verdura verde. L'orecchio di agnello lanoso è morbido e molto assorbente, il che lo rende un buon sostituto della carta igienica. Le proprietà altamente assorbenti delle foglie lo rendono utile anche come prodotto per l'igiene femminile.

Uso medicinale: L'Orecchio di agnello è antibatterico, antisettico, antispasmodico e astringente. È anche diuretico, febbrifugo, ottimo per la digestione, stiptico, tonico, vermifugo e cicatrizzante.

Medicazione per ferite: Le foglie morbide e pelose dell'Orecchio di agnello sono un'ottima medicazione per ferite di ogni tipo. Sono antibatteriche, antisettiche e antinfiammatorie e si dice che combattano l'MRSA.

Le foglie assorbono il sangue e favoriscono la coagulazione. Porre alcune foglie intere sulla ferita e coprire con un panno morbido o una garza. Lasciare in posizione fino al momento di cambiare la medicazione.

Lavaggio delle ferite, lavaggio degli occhi, congiuntivite e sties: Preparate un infuso medicinale da usare come collirio. Quando è freddo,



Orecchio d'agnello, Jean-Pol ANDMONT, CC by SA 3.0

il tè è un eccellente lavaggio antibatterico per ferite di ogni tipo. Quando lo si usa come lavaggio oculare o per trattare la congiuntivite, preparare il tè con acqua distillata e portarlo a ebollizione completa. Quindi filtrare due volte per assicurarsi che non rimangano particelle fini.

Diarrea, febbre ed emorragie interne: Questa pianta è efficace per le emorragie interne, per la diarrea e per ridurre la febbre. Per questi scopi, bere il tè all'orecchio d'agnello (la ricetta si trova qui sotto).

Bocca e gola doloranti: Lo stesso tè, usato come gargarismo, è efficace per trattare il mal di gola o la bocca. Girellate il tè in bocca o fate dei gargarismi più volte al giorno. Allevia il dolore e le proprietà antibiotiche aiutano a curare l'infezione sottostante.

Tonico del fegato e del cuore: I benefici per la salute derivanti da questa pianta ne fanno un buon

tonico generale, soprattutto per il fegato e il cuore. Assumete il tè ogni giorno o consumate le foglie come erba o verdura.

Punture di insetti ed emorroidi: I benefici antinfiammatori di questa pianta la rendono efficace nel trattamento delle punture d'ape e delle punture di insetti dolorosi. Ha anche alcune proprietà analgesiche, che aiutano a contrastare il dolore.

Ricette. Tè all'orecchio d'agnello: Avrete bisogno solo di foglie fresche di orecchio di agnello e di acqua. Rompere le foglie fresche pestandole e aggiungerle a una pentola d'acqua bollente. Far bollire le foglie per 5-10 minuti e farle raffreddare. Filtrare il liquido attraverso un setaccio fine o un filtro da caffè per rimuovere tutte le particelle di foglie. Bere o usare come lavaggio.

Origano, *Origanum vulgare*

Esistono molte varietà diverse di origano; tutte sono medicinali, ma variano nella quantità di composti benefici. Si dice che l'origano più potente provenga dalla Grecia e trovo che le piante coltivate nel caldo estivo siano più potenti. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta).

Identificazione: L'origano cresce nella maggior parte dei giardini di erbe aromatiche e forse lo utilizzate già in cucina.

Se non lo conoscete, cercate le foglie ovali opposte di colore verde brillante, leggermente pelose. È una pianta perenne e tentacolare che, come la sua parente menta, può occupare un'area. La pianta cresce vicino al terreno, raggiungendo gli 80 cm di altezza. Ogni foglia è lunga da 1 a 1,5 pollici (da 1 a 4 cm). I fiori sono viola e piccoli e crescono su spighe erette sopra le foglie.

Uso commestibile: L'origano è usato come erba culinaria per insaporire molti tipi di cibi, soprattutto nei piatti mediterranei.

Uso medicinale: Per uso medicinale, l'origano può essere utilizzato come erba negli alimenti, come tè, come tintura o come olio essenziale. L'olio essenziale è molto concentrato e deve essere diluito in un olio vettore prima dell'uso. È antivirale, antibatterico e antimicotico. L'origano è usato internamente per trattare le infezioni ed esternamente per trattare i problemi della pelle e le infezioni fungine.

Rafforza il sistema immunitario e antivirale:



L'origano contiene un'ampia gamma di antiossidanti, proprietà antinfiammatorie e antinfettive che aiutano il sistema immunitario a guarire più velocemente. Contiene vitamine A e C, oltre ad altri composti utili per rafforzare il sistema immunitario.

Aiuta ad alleviare lo stress dell'organismo e stimola il sistema immunitario a produrre globuli bianchi, che difendono l'organismo da batteri, virus, funghi e cellule cancerogene.

Lievito e altre infezioni fungine:

L'olio di origano è un potente antibatterico, antivirale e antimicotico. È anche un antinfiammatorio che favorisce la guarigione. Inibisce la crescita della *Candida*, il lievito che più spesso causa le infezioni da lievito. Il carvacrolo e il timolo sono i componenti principali che trattano le infezioni da lievito e ne impediscono la diffusione.

Utilizzate il tè o la tintura di origano una o due volte al giorno per trattare le infezioni interne da lievito; per uso esterno, utilizzate un lavaggio con il tè o l'olio di origano ben diluito. L'olio essenziale diluito è efficace contro la micosi delle unghie dei piedi, il piede d'atleta, altre infezioni fungine e la tigna.

Problemi cutanei: L'origano contiene antiossidanti e antinfiammatori che favoriscono la guarigione, riducono i segni dell'invecchiamento, curano le macchie e riducono l'aspetto delle cicatrici. Neutralizzano i radicali liberi nella pelle che causano rughe e macchie dell'età e migliorano l'elasticità della pelle.

Cancro: Oltre ai benefici antinfiammatori e agli effetti immunitari dell'origano nella lotta contro

il cancro, il carvacrolo contenuto nell'origano ha proprietà antitumorali che rallentano la crescita e la riproduzione delle cellule tumorali e ne favoriscono la morte.

Cuore sano: Il tè all'origano contiene acidi grassi omega-3 e aiuta a migliorare i livelli di colesterolo. È inoltre benefico per il cuore in altri modi, aiutando a prevenire l'aterosclerosi, l'infarto e l'ictus.

Stimola il metabolismo e la perdita di peso: L'origano stimola il metabolismo e fa sì che l'organismo bruci più calorie. In alcune persone può aumentare i livelli di energia e può aiutare a perdere peso.

Prevenire le malattie o accelerare la guarigione: Quando i membri della famiglia sono malati, uso spesso il tè di origano o l'olio di origano per prevenire la diffusione della malattia e per accelerare la guarigione dei malati. Da usare al primo segno di malattia.

Infezioni bronchiali, asma e tosse:

Aggiungete l'olio di origano all'acqua e create un vapore per il viso per sciogliere la congestione e trattare le infezioni bronchiali, l'asma e la tosse. Allevia l'infiammazione delle vie respiratorie.

Raccolta: Di solito è possibile trovare una pianta iniziale presso il negozio di giardinaggio locale. Raccolgete le foglie e gli steli prima che la pianta fiorisca per ottenere un sapore migliore. Dopo la fioritura è ancora potente, ma il sapore è più amaro.

Avvertenze: Non assumere l'olio di origano in gravidanza. È un prodotto concentrato e non è stato dimostrato che sia sicuro per la gravidanza.

Ricette: Tè all'origano. Preferisco usare le foglie fresche di origano per preparare il tè, ma si possono usare anche le foglie secche. Le foglie secche perdono i preziosi oli e le sostanze nutritive con il tempo, quindi assicuratevi che la vostra scorta sia fresca.

Avete bisogno di: 1 cucchiaino da tavola (15 g) di foglie di origano fresco o 1 cucchiaino (5 g) di origano secco, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, miele grezzo o sciroppo d'acero a piacere.

Schiacciare o ammaccare le foglie di origano sul fondo di una tazza o di un boccale. Versare 1 tazza (250 ml) di acqua bollente sulle foglie e coprire la tazza per trattenere il calore. Lasciare in infusione il tè per 5-10 minuti. Aggiungere miele o sciroppo d'acero per addolcire il tè e renderlo gradevole.

*Per l'uso come lavaggio, lasciare il tè non zuccherato e lasciarlo raffreddare prima di usarlo.

Olio di origano. L'olio essenziale di origano può essere ottenuto per estrazione a vapore. Se si dispone dell'attrezzatura per l'estrazione a vapore, si ottiene un olio più forte che deve essere diluito prima dell'uso. Per le istruzioni, vedere pagina 31. Il metodo seguente è più semplice, ma produce un olio meno potente; non è necessario diluirlo.

Infuso di olio di origano. Foglie e steli di origano fresco. Olio vettore come olio d'oliva biologico, olio di semi d'uva, olio di jojoba o qualsiasi altro olio adatto. Raccolgere diverse manciate di origano fresco. Lavare e asciugare all'aria. Tritare i rametti e le foglie, ammaccandoli per far uscire gli oli. Mettete l'origano in un barattolo di vetro pulito, pieno ma non stracolmo. Scaldare l'olio vettore a fuoco molto basso e versarlo sull'origano. Mescolare delicatamente l'olio per ricoprire l'origano e far uscire eventuali bolle d'aria.

Coprire leggermente l'olio (non sigillarlo) e lasciarlo raffreddare completamente. Lasciare in infusione per 1 settimana. Riscaldare nuovamente l'olio per far uscire l'umidità. Filtrare l'olio, coprirlo ermeticamente e conservarlo in un luogo fresco e buio.



Ortica comune, *Urtica dioica*

Adoro l'ortica, anche se conosco molti che non la amano a causa del suo bruciore. È nutriente, medicinale e produce una bellissima fibra. Ho anche una camicia di ortica! L'ortica è una pianta che di solito cresce vicino ad essa e può essere usata per togliere il bruciore. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta).



Identificazione: L'ortica è una pianta perenne che cresce da 90 cm a 240 cm di altezza. È dioica ed erbacea, che muore in inverno.

Le foglie sono per lo più ovali o occasionalmente a forma di cuore. Le foglie morbide e verdi sono lunghe da 1 a 4 pollici (da 2,5 cm a 10 cm) e sono disposte in modo opposto su uno stelo eretto quadrato. Le foglie hanno un margine seghettato e una base cordata. Sia le foglie che gli steli sono molto pelosi, con peli non urticanti e molti



peli urticanti. Da giugno a settembre compaiono numerosi fiori in dense infiorescenze. Sono verdastri o brunastri e crescono in grappoli ramificati. I fiori maschili e femminili crescono su piante o rami separati. L'ortica è ampiamente diffusa, soprattutto dove le precipitazioni medie annue sono elevate. Si trova in luoghi con terreno umido.

Uso commestibile: Le foglie sono commestibili. Se cucinate, le ortiche hanno un sapore simile a quello degli spinaci. Io le mangio crude, piegando le foglie, ma la maggior parte delle persone le sbollenta in acqua per eliminare il pungiglione prima di cucinarle e mangiarle. Consumate le foglie di ortica solo prima della comparsa dei fiori. Oltre questo periodo, possono causare irritazioni interne, soprattutto alle vie urinarie. Anche i semi sono commestibili. Le foglie e i fiori di ortica essiccati costituiscono una buona tisana.

Uso medicinale: L'ortica può essere assunta come tè o tintura ed è il mio rimedio numero uno per le allergie.

Allergie (compresa la febbre da fieno): La tintura di ortica è il mio primo consiglio per le allergie, perché di solito allevia completamente il problema. Spesso consiglio di abbinarla al miele grezzo locale. È un eccellente antinfiammatorio.

Artrite, gotta e infiammazione: L'ortica cura l'artrite, la gotta e altri disturbi infiammatori. Sopprime l'infiammazione, elimina le tossine dal corpo e aiuta a ridurre il dolore di queste condizioni.

In Germania viene utilizzata come trattamento per l'artrite reumatoide e si ritiene che inibisca la cascata di infiammazioni. Esternamente, è utile un impacco fatto imbevendo un batuffolo di cotone nella tintura di ortica e appoggiandolo sull'articolazione dolorosa. Pungere una zona può anche aiutare a ripristinare e riparare le lesioni articolari e a ristabilire la comunicazione nervosa. L'ho usata con successo per trattare le lesioni alla spalla.

Eczema e infiammazioni cutanee: Sia la tintura interna che l'infuso di ortica sono utili per trattare

l'eczema e altre infiammazioni della pelle.

Ustioni, punture di insetti e ferite: Utilizzare un infuso di ortica a doppia forza come lavaggio per trattare la pelle bruciata, le scottature solari, le punture di insetti, le ferite e altre irritazioni cutanee. L'ortica ha il combudoron, che è stato dimostrato essere utile per il trattamento delle ustioni. Preparare la ricetta dell'infuso di ortica utilizzando 2 cucchiaini (30 g) di foglie di ortica essiccate o fresche. Utilizzare il liquido raffreddato per lavare e trattare queste condizioni, lasciandolo asciugare sulla pelle.

Problemi mestruali: Le donne con forti emorragie uterine e altri problemi mestruali traggono beneficio dall'ortica.

Distorsioni, crampi, tendiniti e sciatica: I crampi muscolari, le lesioni e i dolori nervosi traggono beneficio dall'applicazione di un impacco fatto imbevendo un batuffolo di cotone nella tintura di ortica e applicandolo sulla zona interessata. Per ottenere risultati ottimali, fissatelo in posizione.

Stimola il flusso sanguigno: l'ortica stimola il sistema circolatorio e il flusso sanguigno. Per stimolare il flusso sanguigno e migliorare la circolazione, utilizzare un infuso o un tè all'ortica. Può anche essere usata esternamente, poiché il pungiglione porta guarigione e flusso sanguigno alla zona.

Anemia, insufficienza cardiaca, gonfiori, milza ingrossata e come tonico per tutto il corpo: Per condizioni gravi come queste, utilizzare il succo fresco di ortica preparato mettendo a bagno e frullando l'intera pianta fresca.

Risciacquo per capelli: Usate il tè all'ortica come risciacquo per aumentare la lucentezza dei capelli. Abbinatelo all'equiseto e al rosmarino per ottenere i massimi risultati.



Ortiga comune, Frank Vicentz, lavoro proprio, [CC BY-SA 3.0]

Ricette. Infuso di ortica: Sono necessari 1 cucchiaio (15 g) di foglie di ortica essiccate e schiacciate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di ortica e lasciare in infusione per 10-15 minuti. Filtrare e bere due volte al giorno.

Tintura di ortica. Ingredienti: foglie di ortica, fresche o schiacciate ed essiccate (meglio se fresche), vodka a 80° o altro alcolico della stessa gradazione, un barattolo di vetro con coperchio ermetico.

Riempire il barattolo con foglie fresche di ortica

tagliate in pezzi sottili e schiacciate. Versare la vodka sulle foglie e riempire il barattolo, assicurandosi che tutte le foglie siano coperte. Tappare bene il barattolo. Etichettare. Lasciare in infusione la tintura per 4-6 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Se necessario, aggiungere altro alcol per poter conservare il barattolo. Versare l'alcol attraverso un setaccio a maglie fini o un filtro da caffè per rimuovere tutte le erbe. Conservare la tintura in un armadio fresco e buio per un massimo di 5 anni. Dosaggio: Da 1/2 a 1 cucchiaino (2,5ml-5ml), due volte al giorno.

Papavero della California, *Eschscholzia californica*

Il papavero della California ha effetti sedativi e curativi, ma non è psicoattivo o narcotico come alcune specie di papavero.

Il papavero della California è una specie di pianta da fiore della famiglia delle *Papaveraceae* (papavero). È presente in una varietà di habitat, tra cui le regioni costiere, pedemontane, vallive e desertiche, ad altitudini inferiori ai 7000 piedi (2133 m). È noto anche come papavero d'oro e coppa d'oro per il suo colore dorato.

Identificazione: Il papavero della California è una pianta annuale da fiore o perenne con radici profonde. È alto da 1 a 2 piedi (60 cm) e il suo fogliame è di colore verde-blu. Le sue foglie sono com-plesse, con tre lobi finemente divisi, e sono quasi lisce senza peli.

Il papavero della California produce fiori eretti su steli ramificati con quattro petali di colore giallo-arancio brillante. I fiori hanno spesso un centro distinto di colore arancione più scuro.

Le capsule dei semi del papavero della California hanno una forma cilindrica e si aprono dalla base quando sono mature. Queste capsule si aprono in modo esplosivo per favorire la dispersione dei semi, espellendo i piccoli semi fino a 182 cm dalla pianta madre. I suoi piccoli semi rotondi sono generalmente di colore grigio o grigio-marrone quando sono maturi.

Uso commestibile: Le sue foglie sono commestibili se cucinate. Si consiglia cautela perché altre piante della famiglia sono velenose.

Uso medicinale: Il papavero della California è un diuretico, rilassa gli spasmi, allevia il dolore, favorisce la sudorazione ed è sedativo. Non crea dipendenza e può aiutare a contrastare l'astinenza da oppiacei. Probabilmente agisce sui recettori del GABA. L'intera pianta è utilizzata a scopo medicinale, con la radice che è la parte più potente.



Fiore del papavero della California, Wikipedia Commons

Proprietà sedative e antispasmodiche: Il papavero della California è un leggero sedativo che funziona bene anche per l'incontinenza, soprattutto nei bambini. Aiuta a trattare la mancanza di sonno, l'ansia e la tensione nervosa. La linfa è in qualche modo narcotica e funziona bene per alleviare il mal di denti. A differenza del papavero da oppio, non deprime il sistema nervoso e la sua azione è molto più blanda. Da assumere al momento di coricarsi perché induce il sonno. È anche un antispasmodico.

Normalizza la funzione psicologica, il disturbo da stress post-traumatico e l'ansia: Il papavero della California sembra normalizzare i modelli di pensiero delle persone con problemi psicologici ed è abbastanza delicato da poter essere usato per i bambini. Non ha un effetto narcotico, ma aiuta a calmare lo spirito e a recuperare le normali funzioni. Funziona bene per i disturbi d'ansia e il PTSD.

Inibisce il latte nelle madri che allattano: Quando l'allattamento non è desiderato, applicare il tè di papavero della California, ricavato dalle radici, come lavaggio sui seni per sopprimere il flusso di latte. Aiuta il latte ad asciugarsi rapidamente.

Raccolta: Raccogliere l'intera pianta durante la fioritura, da giugno a settembre, ed essicarla per utilizzarla in tinture e infusi.

Attenzione: Non guidare o utilizzare macchinari pesanti, poiché il farmaco è un sedativo.

Ricette. Infuso di papavero della California: Da 1 a 2 cucchiaini (5g-10g) di pianta o radice di papavero della California essiccata, 1 tazza (250ml) di acqua bollente. Preparare un tè forte mettendo in infusione l'erba secca in acqua bollente per 10 minuti e lasciandola raffreddare. Bere una tazza (250 ml) dell'infuso la sera prima di andare a letto. Induce sonnolenza.

Tintura di papavero della California: 1 pinta (500 ml) di vodka a 80° o altro alcol, oppure aceto di sidro di mele, pianta di papavero della California essiccata o fresca. Mettere le erbe fresche tritate o la pianta essiccata in un barattolo da mezzo litro (500 ml) con coperchio ermetico, riempiendolo per 3/4. Ricoprire le erbe con l'alcol, riempiendo il barattolo. Conservare il barattolo in un luogo fresco e buio, ad esempio in un armadio. Agitare il barattolo ogni giorno per 4-6 settimane. Filtrate le erbe dal liquido, coprite ermeticamente e utilizzate entro sette anni.



Papavero della California, Wikipedia Commons

Partenio, *Tanacetum parthenium*

Il partenio è un'erba molto utilizzata per l'emicrania. Cresce lungo i bordi delle strade, nei terreni rocciosi e disturbati e viene coltivata in alcuni giardini domestici di erbe e ornamentali. È nota anche come chrysanthemum parthenium e camomilla selvatica. Fa parte della famiglia delle *Asteraceae*.



Identificazione: Il partenio cresce a forma di cespuglio alto circa 30 cm-90 cm. Ha steli rotondi e frondosi che crescono da una radice a fittone. Le foglie sono di colore verde-giallo e sono divise in divisioni leggermente arrotondate. Le foglie superiori sono più lobate e dentate di quelle inferiori. Le foglie hanno un caratteristico aroma e sapore amaro. I fiori sbocciano in estate.

I fiori assomigliano a piccole margherite con un grande disco giallo e brevi raggi bianchi. Il disco centrale è piatto, a differenza delle camomille, che hanno dischi centrali conici.

Uso commestibile: Le foglie di partenio sono commestibili ma molto amare.

Uso medicinale: Le foglie e i fiori sono utilizzati a scopo medicinale. Le dosi tipiche sono da 2 a 3 foglie al giorno, con una dose proporzionalmente ridotta per i bambini di età superiore ai tre anni.

Emicranie e cefalee da tensione: L'assunzione regolare di partenio funziona bene come prevenzione dell'emicrania, così come il butterbur. Per funzionare deve essere assunto regolarmente.

Il partenio può agire in diversi modi: come antinfiammatorio, inibendo la contrazione della muscolatura liscia, come analgesico e inibendo l'aggregazione delle piastrine.

Analgesico e inibendo l'aggregazione delle piastrine nel sangue. Può essere utile anche attraverso altri meccanismi ancora in fase di studio.



Utilizzare i fiori e le foglie freschi o essiccati. Per prevenire l'emicrania, masticare da 1 a 4 foglie al giorno, o bere 1 tazza (250 ml) di tè di foglie di partenio al giorno, o usare una tintura quotidiana.

Per le persone che soffrono di emicrania è sufficiente tenere a portata di mano le foglie essiccate o una tintura di partenio.

Se si sviluppano piaghe alla bocca masticando regolarmente le foglie, passare a una forma in polvere o a una tintura. Il tè, le foglie o la tintura possono essere utilizzati anche come trattamento per il mal di testa da tensione.

Febbre, raffreddore e influenza (e coliche): Il tè caldo di partenio aiuta a far passare la febbre e tratta i dolori associati al raffreddore e all'influenza. È antinfiammatorio e analgesico.

Per le coliche dei neonati e dei bambini piccoli, provare solo poche gocce di un infuso freddo.

Crampi mestruali e regolazione delle mestruazioni: Il partenio è uno stimolante uterino e un antidolorifico ed è particolarmente indicato per alleviare i dolorosi crampi mestruali e per favorire le mestruazioni.

Il partenio non deve essere utilizzato in caso di gravidanza, poiché può stimolare la contrazione uterina e influenzare direttamente il bambino.

Raccolta: Raccogliere le foglie e i fiori di partenio poco dopo la comparsa dei fiori all'inizio dell'estate. Essiccare una scorta per un uso futuro. È anche possibile polverizzare le foglie essiccate e incapsularle.

Avvertenze: Alcune persone presentano una reazione allergica al partenio e il contatto con la pelle può causare dermatiti. Masticare le foglie può causare piaghe alla bocca in alcune persone. Chi è allergico all'ambrosia, alla calendula o al crisantemo può reagire anche al partenio.

Non utilizzare durante la gravidanza perché provoca contrazioni. Non utilizzare su persone che hanno problemi di coagulazione del sangue.



Ricette. Tè al partenio: Mettere in infusione 1 cucchiaino abbondante (5 g) di foglie e capolini di partenio in 1 tazza (250 ml) di acqua calda. Lasciare raffreddare l'infuso fino a renderlo tiepido, quindi berlo o applicarlo come indicato.

Piantaggine maggiore, *Plantago major*

Identificazione: Le caratteristiche foglie hanno una consistenza arruffata. Le foglie sono ovali o quasi rotonde e hanno un gambo robusto. Le foglie crescono in una rosetta alla base della pianta. Ogni foglia è lunga da 5 cm a 20 cm. Ha un margine ondulato o liscio e da cinque a nove nervature elastiche parallele. Se si spezza la foglia a metà e si tira, queste venature elastiche sono facilmente visibili. I fiori, di colore bianco-verdastro e con stami viola, crescono





Foglia di piantaggine e gambo del fiore, di Rasbak - Opera propria, CC BY-SA 3.0

su steli fitti fino a raggiungere un'altezza di 15-45 cm. I fiori sono piccoli e per lo più eclissati dai sepali e dalle brattee di colore marrone-verdastro. Gli steli fioriti si ergono in alto rispetto al fogliame. Le piante producono molti piccoli semi dal sapore amaro. La *Plantago lanceolata*, piantaggine a foglie strette, può essere utilizzata come la *P. major*.

Uso commestibile: Le foglie e i semi sono commestibili. Io apprezzo le foglie in insalata e le raccolgo quando sono ancora molto giovani e tenere e adoro togliere i semi e metterli in bocca. Invecchiando, diventano duri e fibrosi, ma possono essere cucinati in zuppe e stufati. A volte i semi vengono macinati per ottenere un sostituto della farina, ma sono così piccoli che ci vuole molto tempo ed energia per raccoglierne un numero sufficiente.

Uso medicinale: L'erba della piantaggine possiede molte qualità medicinali. È antinfiammatoria, analgesica, antiossidante, demulcente, diuretica, espettorante, epatoprotettiva, immunomodulante e un debole antibiotico.

Guarigione di ferite, piaghe, punture di insetti ed eruzioni cutanee: Un cataplasma a base di foglie di piantaggine schiacciate è una buona scelta per favorire la guarigione di ferite minori, piaghe e punture di insetti. Impedisce le infezioni, aiuta a fermare il sanguinamento e riduce l'infiammazione, eliminando la puntura o il prurito. Un cataplasma di sputo è facilmente realizzabile in caso di puntura. La piantaggine ha un'eccellente azione di richiamo e può rimuovere il veleno o il pungiglione. I miei figli sanno che se vengono morsi o punti devono masticare un po' di piantaggine e applicarla per ottenere un sollievo quasi immediato. Se una ferita è infetta, combino la piantaggine con un'erba dall'azione più

antibiotica, come l'achillea. Per fare un cataplasma, schiacciare, masticare o ammaccare le foglie fresche di piantaggine e applicarle direttamente sulla pelle colpita. Coprite le foglie con un involucri di garza per tenerlo in posizione. Cambiare il cataplasma secondo le necessità.

Morso di serpente: Per il morso di serpente, utilizzare la piantaggine sia internamente che esternamente. Applicare un cataplasma di foglie fresche di piantaggine direttamente sul morso per eliminare il veleno e prendere 2 cucchiaini (10 g) di succo di piantaggine appena spremuto o 1 cucchiaino (5 ml) di tintura di piantaggine. La tintura può essere usata anche come cataplasma se le foglie fresche non sono facilmente reperibili. Per i morsi di serpente, molto dipende dal tipo di serpente e dalla rapida somministrazione dei rimedi.

Cistite, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, ulcere e colite: Il succo delle foglie della piantaggine comune è utile per calmare le infiammazioni delle membrane mucose, comprese quelle delle vie respiratorie, dell'apparato digerente e delle vie urinarie.

Piantaggine per le malattie autoimmuni e per l'intestino lasso: Per le condizioni autoimmuni e altre malattie croniche, provate a bere il tè di piantaggine due volte al giorno o a prenderlo sotto forma di tintura. I benefici si accumulano nel tempo. Proprio come la piantaggine agisce sulla pelle, essa fornisce la guarigione anche all'interno dell'intestino. Per l'intestino debole, consumate le foglie fresche e bevetele in forma di succo o di tè ogni giorno. Anche la tintura è efficace, ma l'integrazione con la piantaggine fresca o il tè aiuta la piantaggine a raggiungere il rivestimento dell'intestino per una guarigione diretta.

Mal di denti: L'applicazione diretta di piantaggine su un mal di denti o un'infezione dentale è molto efficace per alleviare il gonfiore, l'infezione e il dolore. Mi piace combinarla con l'applicazione di olio di chiodi di garofano. Entrambi possono essere imbevuti di cotone e applicati sulla zona infetta. Se non sono disponibili le foglie fresche, si possono usare quelle secche.

Mal di gola e gonfiore delle gengive: Aggiungere un cucchiaino (15 g) di succo di piantaggine pressato a mezzo bicchiere d'acqua e usarlo come gargarismo al primo segno di mal di gola. Riduce anche l'infiammazione del tessuto gengivale.

Costipazione, vermi intestinali e malattie infiammatorie intestinali: I semi di piantaggine sono eccellenti per alleviare la stitichezza e i vermi intestinali grazie alle fibre e alle mucillagini rilasciate nell'infuso. Per alleviare la stitichezza, provate a bere 1 tazza (250 ml) di infuso di semi di piantaggine (vedi ricetta sotto) al momento di andare a letto. Assicuratevi di consumare il liquido e i semi per

ottenere il massimo effetto lassativo.

Ricette. Infuso di semi di piantaggine:

Prendere 1 cucchiaino da tè (5 g) di semi di piantaggine e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sui semi e lasciare in infusione mentre si raffredda. Bere l'infuso di mucillagine e semi.

Tintura di piantaggine: Sono necessarie foglie di piantaggine, vodka a 80° o altro alcolico e un barattolo di vetro con coperchio a chiusura ermetica. Riempite il barattolo con foglie fresche di piantaggine tagliate a pezzetti o con mezzo barattolo di piantaggine essiccata. Versare la vodka sulle foglie e riempire il barattolo, assicurandosi che tutte le foglie siano coperte. Tappare bene il barattolo. Lasciare marinare

la tintura per 6-8 settimane, agitando il barattolo di tanto in tanto. Versare l'alcol attraverso un setaccio a maglie fini, una stamigna o un filtro da caffè per rimuovere tutte le erbe. Conservare la tintura in un armadio fresco e buio per un massimo di 5 anni. Dosaggio: Da 1/2 a 1 cucchiaino (5ml-10ml). Per infondere l'olio di piantaggine, sostituire la vodka con olio d'oliva biologico e seguire le stesse istruzioni.

Tè alla piantaggine: Mettere 1 cucchiaino (5 g) di foglie di piantaggine essiccate o 1 cucchiaino (15 g) di foglie di piantaggine fresche in una tazza (250 ml) di acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti. Scolare le foglie e bere.

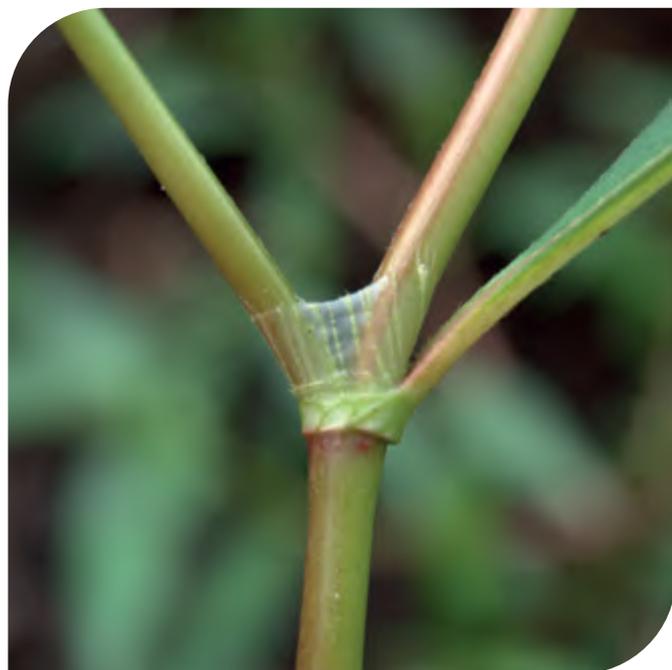
Poligono Persicaria, *Polygonum persicaria* o *Persicaria maculosa*

Il poligono persicaria è un'erbaccia a foglia larga che si trova spesso in grandi zolle. Cresce in terreni umidi e disturbati. Appartiene alla famiglia delle *Polygonaceae* (grano saraceno).

Identificazione: Il poligono persicaria cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza ed è una pianta eretta. Le foglie, lunghe da 5 cm a 17,5 cm, sono alterne, strette e lanceolate con bordi ondulati. Di solito, ma non sempre, presentano una macchia di colore verde scuro o viola a metà foglia. Le foglie possono essere prive di peli o ricoperte da piccoli peli rigidi. I nodi delle foglie sono circondati da una sottile membrana cartacea che avvolge il fusto.



Poligono persicaria di Bouba su Wikipedia Francia, foto di Bouba, CC-BY-SA-3.0-migrated



Tallo di persicaria, Martin Olsson, [CC por SA 3.0]

I piccoli fiori, di colore rosa scuro (raramente bianchi), sono densamente raccolti in grappoli terminali a spiga di 2,5 cm. I fiori si aprono, mentre quelli della sua versione pallida rimangono chiusi (perché priva della macchia fogliare viola). Ogni fiore misura circa 0,35 cm, con cinque petali. I frutti sono di colore marrone o nero e lucidi. Hanno tre lati e sono a forma di uovo. Ogni frutto contiene un piccolo seme.

Uso commestibile: Le foglie e i giovani germogli possono essere consumati crudi o cotti. Raccogliere le foglie giovani e i germogli in primavera fino a metà estate. Man mano che maturano, diventano più pepate e meno appetibili. Anche i semi sono commestibili, ma sono piuttosto piccoli e richiedono molto lavoro per raccoglierne una quantità sufficiente per una porzione.

Uso medicinale: Utilizzare come tè, decotto o applicando le foglie direttamente sulla pelle.

Dolori di stomaco: In caso di mal di stomaco e disturbi digestivi, bere un infuso di foglie.

Malattie della pelle: La pianta è un rubefacente e quindi aumenta la circolazione sanguigna sulla superficie della pelle, favorendo la guarigione. È anche un astringente. Si usa per edera velenosa, quercia velenosa, eruzioni cutanee e altri disturbi

della pelle. Strofinare le foglie schiacciate sulla pelle o applicare un cataplasma sulla superficie della pelle.

Artrite: Per i dolori artritici, immergersi in una vasca di acqua calda contenente un decotto di questa pianta. Il decotto può anche essere mescolato con farina per formare un cataplasma umido che aiuta ad alleviare i dolori articolari.

Polmonaria, *Pulmonaria officinalis*

La polmonaria è una bella pianticella che cresce in ombra parziale sul suolo della foresta, raggiungendo circa un metro (30 cm) di altezza. Ha diversi nomi, tra i quali salvia di Betlemme e geroglifico di Gerusalemme. È facile da coltivare in giardino. Fa parte della famiglia delle borragini. È diverso dal lichene polmonato, anch'esso presente in questo libro. Le foglie assomigliano leggermente a un polmone malato, il che gli conferisce il nome di polmonaria e ne indica l'uso nel trattamento delle malattie polmonari.

Identificazione: Le foglie, di colore verde brillante, sono appuntite a un'estremità. La pagina superiore delle foglie è pelosa e ruvida e le foglie sono coperte da macchie biancastre o grigie. In primavera compaiono piccoli grappoli di fiori. Ogni fiore ha 5 petali di colore blu-rosa o viola. I semi maturano a fine maggio o giugno.



Uso commestibile: Le foglie di polmonaria sono commestibili sia crude che cotte. Hanno una consistenza mucillaginosa e pelosa che le rende meno attraenti quando sono crude.

Uso medicinale: bronchite, asma, pertosse: La polmonaria è efficace nel trattamento di problemi

respiratori come la bronchite cronica, l'asma e la tosse stizzosa. Le foglie sono lenitive ed espettoranti. Le loro proprietà mucillaginose le rendono utili nel trattamento del mal di gola. La polmonaria allevia le infiammazioni bronchiali delle vie respiratorie e aiuta l'organismo a espellere il muco. A questo scopo mi piace il tè preparato con le foglie e i fiori. La ricetta del tè di polmonaria è riportata di seguito. In alternativa, macinare i fiori e le foglie essiccate in polvere da utilizzare sotto forma di capsule o utilizzare una tintura di polmonaria.

Diarrea e disturbi digestivi: Le proprietà mucillaginose rendono le foglie efficaci nel trattamento della diarrea e di altri disturbi digestivi come mal di stomaco, gonfiore e indigestione.

Diuretico e disintossicante: L'erba polmonaria è un leggero diuretico e quindi aiuta il gonfiore e a liberare l'organismo dai liquidi in eccesso. È inoltre utile per favorire l'eliminazione delle tossine dall'organismo.

Tonico generale per la salute e l'antinviechiamento: La polmonaria è ricca di antiossidanti e di altri composti benefici per la salute, che rallentano il processo di invecchiamento e proteggono l'organismo dai danni da radiazioni libere. È anche un eccellente astringente.

Ferite, tagli, emorroidi e malattie della pelle: La polmonaria aiuta la pelle a guarire da tagli e ferite e contribuisce alla salute della pelle. Applicare direttamente sulla pelle come lavaggio, impacco o cataplasma, a seconda delle necessità, per varie condizioni cutanee, tra cui ustioni, eczemi, eruzioni cutanee, bolle e ulcere, e per ridurre e guarire le emorroidi. È antinfiammatorio, antibatterico e astringente.

Infezioni delle vie urinarie, cistite, problemi ai reni: Grazie alle sue proprietà diuretiche e antibatteriche, la polmonaria è utile per aiutare l'organismo a liberarsi dei liquidi in eccesso e aiuta i reni e le vie urinarie in questo processo. Tratta le infezioni del tratto urinario, come la cistite (infezione della vescica), e aiuta a espellere le tossine dall'organismo.

Arresta l'emorragia: Assunta internamente come polvere o tè, l'erba polmonaria è utile per ridurre



le emorragie interne e l'eccesso di sanguinamento maschile. Può essere applicata direttamente sulle ferite esterne sotto forma di polvere o di foglia intera per legare la ferita e stimolare la coagulazione.

Tigna: Un decotto di polmonaria applicato più volte al giorno direttamente sulla pelle aiuta a combattere

la tigna.

Raccolta: Raccogliere i fiori e le foglie in primavera, alla prima comparsa dei fiori. Tagliate l'intero stelo con le foglie e i fiori attaccati e legateli in mazzi per appenderli ed essicarli.

Avvertenze: Si consiglia di assumere con cautela la polmonaria in caso di gravidanza o allattamento. La pianta non ha effetti collaterali noti, ma la cautela è sempre d'obbligo. In alcune persone la polmonaria può causare un'eruzione cutanea. Non utilizzare l'erba polmonaria in caso di eruzione cutanea o di reazioni avverse.

Ricette. Tè alla polmonaria: 1 cucchiaio da tavola (15 g) di foglie e fiori di polmonaria, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, miele grezzo, a piacere, per dolcificare. Versare l'acqua bollente sulle foglie e sui fiori e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare il tè e bere fino a tre tazze (750 ml) al giorno. Il miele grezzo aiuta ad attenuare il sapore amaro per alcune persone.

Decotto di polmonaria per le ferite: 2 cucchiai (30 g) di foglie di polmonaria essiccate e tritate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Preparare un tè forte, mettendo in infusione le foglie nell'acqua bollente per 20 minuti o finché non si raffreddano. Filtrare il decotto e usarlo per lavare la pelle e le zone interessate o applicarlo su un panno e usarlo come impacco.

Porro, *Allium porrum*

I porri appartengono alla famiglia delle *Alliacee* (cipolle). Si consumano come verdura e sono molto gustosi arrostiti o nelle zuppe. Il sapore è più delicato rispetto alla maggior parte dei membri della famiglia delle cipolle.

Identificazione: I porri crescono da un fusto compresso con foglie avvolte in strati sovrapposti e che si aprono a ventaglio nella parte superiore. I porri commerciali sono bianchi alla base, a causa dei metodi di coltivazione che prevedono l'accumulo di terra alla base del gambo.

I porri selvatici non presentano questo imbiancamento. Dalla piastra dello stelo si sviluppano radici basse e fibrose e la pianta cresce verso l'alto, raggiungendo circa 90 cm. Se lasciata nel terreno, produce una grande ombrella di fiori nel secondo anno. I fiori producono piccoli semi neri e irregolari. Il fiore compare da luglio ad agosto e presenta parti maschili e femminili. La pianta tollera il gelo.

Uso commestibile: Il porro è ampiamente utilizzato in tutto il mondo come verdura e come aroma. Contiene vitamine, antiossidanti e minerali



Teste di fiori di porro, Foto di Derek Ramsey (Ram-Man) - Opera propria, CC di SA 2.5

ed è povero di calorie e ricco di fibre.

Uso medicinale. Malattie cardiache, alta pressione sanguigna, abbassamento del colesterolo: I porri sono benefici per il cuore e il

sistema circolatorio in diversi modi. Contengono enzimi che aiutano a ridurre i colesteroli dannosi nell'organismo e ad aumentare i colesteroli benefici HDL.

Inoltre, rilassano i vasi sanguigni, le arterie e le vene, riducendo la pressione arteriosa, riducono la formazione di coaguli e aiutano a rompere quelli esistenti. In questo modo, riducono le probabilità di sviluppare malattie coronariche, malattie vascolari periferiche e ictus.



Il consumo regolare di porri trasmette queste proprietà benefiche.

Stabilizza i livelli di zucchero nel sangue: I porri aiutano l'organismo a mantenere un livello costante di zucchero nel sangue, aiutando il corpo a metabolizzare gli zuccheri. I porri contengono inoltre sostanze nutritive che favoriscono i livelli di zucchero nel sangue. I diabetici e i pre-diabetici dovrebbero consumare regolarmente i porri nell'ambito di una dieta sana.

Proprietà antibatteriche, antivirali e antifungine: Mangiare porri regolarmente e spesso durante le infezioni aiuta l'organismo a combatterle e a eliminarle dall'organismo.

I porri hanno proprietà antimicrobiche simili a quelle dell'aglio e della cipolla che aiutano l'organismo a combattere le infezioni interne ed esterne.

Mangiate una porzione extra di porri durante i pasti quando combattete le infezioni. Per le infezioni esterne, tritare finemente i porri e usarli come cataplasma sui tessuti infetti.

Previene il cancro: Le piante della famiglia delle alliacee possiedono molteplici proprietà antitumorali, e i porri ne fanno parte. Mangiare regolarmente porri riduce le probabilità di cancro alla prostata e al colon. Le persone che mangiano molti porri hanno anche meno tumori alle ovaie.

Mangiare porri in gravidanza: I porri contengono alti livelli di folato, che è benefico per lo sviluppo del feto e previene diversi difetti congeniti del cervello e del midollo spinale.

Anemia: I porri sono anche ricchi di ferro e quindi utili per trattare l'anemia da carenza di ferro. Contengono inoltre livelli significativi di vitamina C, che favorisce l'assorbimento del ferro nell'organismo.

Gotta, artrite e infiammazione delle vie urinarie: L'artrite, la gotta e i problemi alle vie urinarie beneficiano delle proprietà antinfiammatorie e antisettiche dei porri per il trattamento di queste patologie.

Le dosi elevate di porri sono le migliori, per cui si consiglia di mangiarne diverse porzioni al giorno o di bere il succo dell'ortaggio.

Movimenti intestinali regolari: Le elevate concentrazioni di fibre alimentari, sia solubili che insolubili, contenute nei porri favoriscono il funzionamento del tratto intestinale. Facilitano la digestione e riducono il gonfiore e il dolore associato.

Pulizia dell'intero corpo: Bere regolarmente succo di porro aiuta a depurare l'organismo dalle tossine e dalle scorie.

Raccolta: Raccogliere quando gli steli sono larghi circa un pollice (2,5 cm), di solito a fine estate. In alcune zone svernano e possono essere raccolti all'inizio della primavera o addirittura tutto l'anno.

Avvertenze: I porri contengono ossalati, che possono cristallizzare nell'organismo causando calcoli renali e ghiaia nella cistifellea.

Portulaca, *Portulaca oleracea*

La portulaca è un'altra di quelle erbacce da giardino poco apprezzate. Anche se di solito viene considerata un'erbaccia, è un'eccellente copertura del terreno, un ortaggio e una medicina. Adoro mangiarla in insalata. Ha un sapore salato e aspro che aggiunge varietà al suo gusto e alla sua consistenza. Fa parte della famiglia delle *Portulacaceae* (Portulaca) ed è chiamata anche portulaca comune, porcospino, alcefalo, verdolaga o radice rossa.

Identificazione: La *Portulaca oleracea* è una succulenta che si estende sul terreno. Cresce di circa 15 cm di altezza in un ampio tappeto. Gli steli della portulaca sono lisci e di colore rossastro o rosa. Le foglie spesse di colore verde intenso crescono in gruppi alle giunzioni e alle estremità degli steli. Le foglie possono essere alterne o opposte. I piccoli fiori gialli, che crescono in grappoli di due o tre, compaiono alla fine dell'estate e si aprono per qualche ora nelle mattine di sole.

Ogni fiore ha cinque parti ed è largo fino a 0,6 cm. I semi si formano in piccoli baccelli che si aprono quando i semi sono maturi. La pianta ha una profonda radice a fittone e radici secondarie fibrose. Queste le permettono di sopravvivere a terreni poveri e a periodi di siccità. Preferisce una posizione soleggiata e un terreno asciutto.

Uso commestibile: La portulaca ha un sapore aspro e salato e può essere leggermente amara quando le foglie sono mature. Le foglie, gli steli e i fiori della portulaca sono commestibili crudi, cotti e sottaceto. Se cucinata come gli spinaci, può risultare un po' viscida.

La portulaca cotta non si restringe come la maggior parte delle verdure, quindi un piccolo appezzamento può fornire verdure per un'intera famiglia. Le foglie



Portulaca di JeffSKleinman, CC SA 4.0



Fiore di portulaca, de Gilles Ayotte, [CC SA 4.0]

possono essere messe in salamoia per ottenere la portulaca durante i mesi invernali. I semi possono essere raccolti e macinati per ottenere una farina.

Uso medicinale. Sanguinamento uterino:

I semi di portulaca sono utilizzati in caso di sanguinamento uterino anomalo. Aiutano a diminuire il volume e la durata del sanguinamento.

Asma e disturbi bronchiali: Le persone che mangiano la portulaca in porzioni vegetali o che assumono un estratto di portulaca mostrano un miglioramento della funzione polmonare complessiva.

La portulaca aiuta a contrastare la mancanza di respiro e apre i bronchi per aumentare l'ossigeno nei polmoni. Per gli attacchi d'asma e altre patologie bronchiali, provate una miscela di portulaca e verbasco (ricetta qui sotto). Gli effetti terapeutici della portulaca per le malattie respiratorie sono indicati negli antichi libri di medicina iraniani. È stato esaminato l'effetto broncodilatatore dell'estratto di *Portulaca oleracea* nelle vie respiratorie di pazienti asmatici. I risultati dello studio hanno dimostrato che la portulaca ha un effetto broncodilatatore relativamente potente ma transitorio sulle vie aeree dei pazienti asmatici.

Diabete: I semi di portulaca o i loro estratti sono efficaci nel migliorare i livelli di insulina nel siero e nel ridurre i trigliceridi con un uso quotidiano a lungo termine. Le persone riferiscono di aver abbassato i valori della glicemia e di averla gestita meglio.

Infezioni fungine: La portulaca ha proprietà antimicotiche contro le cause più comuni di piede d'atleta, prurito e tigna. Applicare l'estratto di portulaca sulle zone colpite più volte al giorno, fino alla scomparsa dell'infezione.

Riduce il colesterolo: La portulaca riduce naturalmente il colesterolo grazie al suo elevato

contenuto di pectina. Assumere 1 cucchiaino da tè (5 ml) di tintura di portulaca o 2 cucchiaini da tè (10 ml) di succo fresco di portulaca al giorno.

Cancro: Carcinoma gastrico e adenoma del colon. Le foglie e i semi di portulaca hanno dimostrato di essere un farmaco antitumorale per alcuni tipi di cancro. Presenta inoltre un elevato contenuto di Omega 3 e di acido gamma-linoleico. È un eccellente antiossidante.

Attenzione: La portulaca è considerata sicura se consumata in grandi porzioni senza effetti collaterali.

Ricette. Miscela di portulaca e verbasco per l'asma: 3 contagocce di tintura di portulaca, 1 contagocce e mezzo di tintura di verbasco, 1/4 di tazza (60 ml) di acqua. Aggiungere le tinte di portulaca e verbasco all'acqua. Si noti che quando si misura con il contagocce, questo non si riempie; va bene così. Bere la miscela in parte o per intero, a seconda delle necessità.

Prunella, *Prunella vulgaris*

La *Prunella vulgaris* è nota anche come radice delle ferite, pianta delle ferite e pianta della guarigione. Questa pianta a bassa crescita attira farfalle e api. Appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (menta). Trovo spesso l'autocatrizzante lungo i bordi delle strade e nei luoghi di scarto, ma preferisco raccogliercela ai margini dei boschi o coltivarla nel mio giardino.

Identificazione: La prunella è una pianta perenne che cresce da 10 cm a 50 cm e produce piccoli fiori da aprile a giugno e frutti da giugno ad agosto. Ogni fiore ha un labbro superiore viola chiaro e un labbro inferiore biancastro e sfrangiato e un calice verde chiaro o rossastro, peloso sui bordi. I frutti hanno 4 piccoli semi. Le foglie opposte sono lanceolate e lunghe da 1 a 3 pollici (da 2,5 cm a 7,5 cm) e crescono su un singolo o su un gruppo di steli eretti. Le foglie presentano peli bianchi nella parte inferiore lungo la vena centrale. I margini delle foglie possono essere lisci o orlati da denti smussati. La radice è un rizoma fibroso con una corona di radici e si diffonde attraverso steli striscianti che mettono radici.



Uso commestibile: le foglie e gli steli giovani della prunella sono commestibili. Sono un'ottima aggiunta alle insalate o possono essere bollite e consumate come erba da cucina. Le parti aeree della pianta possono essere essiccate, polverizzate e trasformate in un tè freddo.

Uso medicinale: La pianta è nutrizionale e medicinale. Contiene numerose vitamine, minerali, antinfiammatori e antiossidanti. È famosa soprattutto per il suo uso nel trattamento delle malattie da raffreddamento, ma è utile anche per trattare una serie di disturbi interni ed esterni. È antinfiammatoria, antivirale, astringente, demulcente, ipotensiva, immunomodulante e vulneraria (cicatrizante). Di solito la uso come erba complementare, in combinazione con altre erbe più potenti. L'intera pianta è medicinale, ma i fiori, gli steli e le foglie sono i più utilizzati.

Herpes labiale e genitale: La prunella tratta sia l'herpes simplex virus 1 (HSV-1 causa l'herpes labiale) sia l'herpes simplex virus 2 (HSV-2 causa l'herpes genitale). Questa erba ha proprietà antivirali. Impedisce al virus di infettare le cellule dell'ospite e riduce i focolai.

Diabete: La prunella agisce per ridurre la sensibilità all'insulina nel diabete e nel pre-diabete. Aiuta a normalizzare i livelli di zucchero nel sangue e previene lo sviluppo di condizioni di salute legate al diabete, come l'aterosclerosi.

Cancro: Le ricerche indicano che la prunella induce la morte cellulare nelle cellule cancerose. La crescita dei tumori cancerosi rallenta o si arresta con l'uso dell'erba. Provate il tè Prunella ad acqua fredda o l'erba in polvere in capsule per il cancro insieme ai trattamenti tradizionali. Consultate il vostro medico per il trattamento.

Stimola il sistema immunitario: L'uso regolare di erbe autocurative o del tè alla prunella stimola il sistema immunitario e aiuta l'organismo a combattere le infezioni e persino il cancro. Inoltre, aiuta a ridurre le ghiandole gonfie e a eliminare le tossine dall'organismo.

Guarisce le ferite e le infezioni cutanee: Le proprietà vulnerarie, demulcenti e astringenti della prunella stabilizzano i tessuti feriti e proteggono la pelle. Uso l'autoguarigione per trattare tagli, ustioni e ferite cutanee di ogni tipo. Le ferite interne alla gola e le ulcere della bocca possono essere trattate con la prunella. Tratto i problemi superficiali della pelle, comprese le infezioni e i foruncoli, con un cataplasma a base dell'erba e le infiammazioni più profonde con il tè.

Punture di insetti, eruzioni cutanee ed edera velenosa:

Il succo del gambo della pianta, applicato direttamente sul tessuto irritato, è efficace per calmare l'infiammazione, il bruciore e il prurito di morsi, punture ed eruzioni cutanee di ogni tipo. Per le zone più estese si può fare un cataplasma con la pianta.

Infezioni virali, compreso l'HIV: Le proprietà antivirali della prunella sono in grado di inibire la crescita dei virus nell'organismo e di prevenire le epidemie. Impedisce la replicazione del virus e aiuta a fermare la malattia.

Infezioni respiratorie: La prunella rafforza il sistema immunitario e aiuta l'organismo a combattere le infezioni delle vie respiratorie superiori. Cura anche il mal di gola e le tonsille ascessuate. Utilizzate il tè alla prunella per trattare le infezioni respiratorie e per lenire il mal di gola.

Allergie e infiammazioni croniche: La prunella è un immunomodulatore che regola la risposta del sistema immunitario e riduce l'infiammazione cronica e le allergie stagionali. Non cura le allergie, ma aiuta a modulare la gravità del problema.

Problemi renali e ipertensione: La prunella rafforza i reni e ne favorisce il corretto funzionamento. Agisce anche come diuretico per aiutare a rimuovere i liquidi in eccesso dal corpo e abbassa la pressione sanguigna alta.

Problemi cardiaci: La prunella riduce l'ipertensione e agisce come tonico per i tessuti cardiovascolari. Si dice che l'uso regolare del tè alla prunella rafforzi il cuore.

Problemi epatici: La prunella è utile per trattare i problemi epatici, tra cui epatite, itterizia e fegato debole. Aiuta a disintossicare il fegato e ne potenzia le funzioni. Utilizzate regolarmente il tè alla prunella per trattare i problemi epatici.

Emorragie e sanguinamenti causati da mestruazioni abbondanti: La prunella arresta le

emorragie interne, comprese quelle eccessive dovute alle mestruazioni. Assumere l'erba sotto forma di tè o di capsule per le emorragie interne e per il trattamento delle cause sottostanti.

Problemi digestivi, coliche, morbo di Crohn, gastroenterite, ulcere e colite ulcerosa: La prunella aiuta a lenire i tessuti gastrointestinali infiammati, a fermare le emorragie, a guarire le ulcere e i tessuti feriti e a combattere i batteri, i funghi e le infezioni virali che contribuiscono alle cause dei problemi del tratto gastrointestinale.

È anche efficace contro i batteri che causano le ulcere e le aiuta a guarire. Provate l'erba sotto forma di capsule o di un tè calmante per il trattamento dei problemi digestivi.

L'autoguarigione cura anche flatulenza, diarrea, gastrite e parassiti intestinali.

Emorroidi: La prunella è utile a livello topico per ridurre l'infiammazione e

l'irritazione delle emorroidi. Utilizzate un infuso forte come lavaggio sulla zona infetta o per fare un impacco sulla zona.

Raccolta: Raccogliere i fiori di autocura quando i fiori sono aperti. Rimuovere tutti i fiori incoraggia la pianta a fiorire di nuovo, ma alcuni fiori dovrebbero essere lasciati alla fine della stagione per sviluppare i semi. Asciugare i fiori e conservarli in un luogo fresco, asciutto e buio fino al momento del bisogno.

Attenzione: La prunella deve essere usata con moderazione ed è efficace a basse dosi. L'uso prolungato ad alte dosi influisce sugli organi interni, compresi fegato e reni. La prunella può causare reazioni allergiche come eruzioni cutanee, nausea, prurito e vomito. Gli effetti collaterali possono includere vertigini, costipazione e debolezza. Assumere prunella in gravidanza e i suoi rischi non sono ancora

Ricette. Tè autocurativo (infusione in acqua fredda). Un'oncia (28 g) di erba auto-guarigione essiccata, un litro di acqua fredda, un barattolo da un litro e un coperchio. L'infusione a freddo estrae alcuni componenti che vengono distrutti dal calore. Legare le erbe in un panno di mussola o di formaggio e inumidire il sacchetto e le erbe. Riempite il barattolo con acqua fredda e mettete il sacchetto di mussola legato nell'acqua. Fissate lo spago in modo che le erbe galleggino nel terzo superiore dell'acqua. Mettete in infusione a freddo le erbe per uno o due giorni o finché il tè non sarà di vostro gusto. Rimuovere la bustina e conservare il tè rimanente in frigorifero fino al momento del bisogno.



Pulsatilla, **Anemone pulsatilla e** **A. occidentalis**

Questo bel fiore è conosciuto anche come anemone, fiore di Pasqua, croco selvatico, fiore del vento, fiore di Pasqua e fumo della prateria. Appartiene alla famiglia delle *Ranunculaceae* (ranuncolo).

Identificazione: La pulsatilla è una pianta perenne che cresce da 15 a 60 cm di altezza. Le foglie sono piumose, delicatamente divise e ricoperte di peli setosi. Ogni pianta produce un singolo fiore viola chiaro o bianco con stami gialli. Gli stami producono semi piumosi e pelosi. Questi fiori sono tra i primi ad arrivare in primavera e a volte superano la neve per fare la loro comparsa. Le radici a fittone si estendono per 90 cm o più nel terreno. Quando la testa del frutto matura, i fili pelosi soffiano nel vento, dando l'impressione di fumo nel vento.

Uso medicinale: Utilizzare le foglie e i fiori di Pulsatilla come infuso o tintura. La Pulsatilla deve essere usata con attenzione e in piccole dosi. In grandi quantità, può essere dannosa o mortale. Evitate di toccare la pianta fresca e utilizzate solo i capolini e le foglie essiccate nelle preparazioni medicinali. Esistono opzioni migliori per la maggior parte dei disturbi indicati di seguito. Usare con grande attenzione.

Problemi della pelle: Per le malattie della pelle, provare un lavaggio misto di Pulsatilla ed Echinacea. L'echinacea è un antibiotico e un antivirale e stimola il sistema immunitario. Funziona bene con Pulsatilla per alleviare i problemi cutanei legati a infiammazioni e infezioni.

Problemi mestruali: La Pulsatilla è molto efficace per i dolori mestruali, la tensione premestruale, la ripresa delle mestruazioni e i crampi mestruali. Allevia anche i sintomi della menopausa, come mal di testa, vampate di calore e malumore.

Parto e depressione post-partum: La Pulsatilla stimola l'utero e facilita il parto. Ha anche proprietà analgesiche, che aiutano a sopportare i dolori del travaglio. Viene anche somministrata dopo il parto per alleviare i sintomi della depressione. Si usa il tè o la tintura. Non assumere prima della gravidanza.

Mal di testa e problemi del sonno: La Pulsatilla rilassa il sistema nervoso sovrastimolato e cura il mal di testa e l'insonnia. Se assunta in piccole dosi, calma il corpo e lo spirito permettendo di dormire profondamente. Si noti che anche la melissa ottiene questi risultati senza i rischi di dosaggio della pulsatilla.

Disturbi mentali e attacchi di panico: Grazie alla sua azione sui nervi, la Pulsatilla è utile per il trattamento di condizioni nervose quali: iperattività, demenza senile, panico e schizofrenia.



Pulsatilla, Bernard DUPONT, [CC por SA 2.0]

Problemi agli occhi e alle orecchie: La Pulsatilla possiede molte proprietà benefiche per gli occhi e le orecchie. Il tè è utile per trattare cataratta, congiuntivite, glaucoma e tic. La tisana è utilizzata anche per trattare il mal d'orecchio, la perdita dell'udito e le infiammazioni dell'orecchio.

Salute del cuore: La Pulsatilla è benefica per il cuore in molti modi. Viene utilizzata per curare l'ispessimento del muscolo cardiaco e per eliminare la congestione venosa. Allevia l'infiammazione del sistema circolatorio e aiuta a ripristinare la normale funzionalità. Tuttavia, non dovrebbe essere usata per le persone con frequenza cardiaca lenta (bradicardia).

Astinenza da farmaci: La Pulsatilla è utile per aiutare l'astinenza da sedativi, ipnotici, anticonvulsivanti e miorellassanti. Fare attenzione a somministrare solo le dosi prescritte di infuso o tintura di Pulsatilla.



Raccolta: Raccogliere gli steli fioriti e le foglie di Pulsatilla quando la pianta è in piena fioritura, di solito all'inizio della primavera, vicino a Pasqua.

Attenzione: La Pulsatilla non dovrebbe mai essere usata internamente per le donne in gravidanza.

Somministrata in dosi massicce, la Pulsatilla può essere dannosa e può causare coma, convulsioni, asfissia e morte. Può anche causare un rallentamento della frequenza cardiaca. Indossare i guanti quando

si raccolgono i capolini della Pulsatilla. Utilizzare solo i capolini essiccati e le foglie essiccate nelle preparazioni erboristiche. L'erba fresca è irritante.

Ricette. Tè di Pulsatilla ed Echinacea: 1/2 cucchiaino da tè (2,5 g) di fiori di Pulsatilla essiccati, 1 cucchiaino da tè (5 g) di radice e foglie di Echinacea essiccate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere.

Rafano, *Armoracia rusticana*

Il rafano è una pianta perenne appartenente alla famiglia delle *Brassicaceae* (senape). È una radice vegetale utilizzata come spezia o condimento. È nota anche col nome di barbaforte, rafano di Spagna, rafano orientale o cren. Il mio uso commestibile preferito del rafano è quello di condimento per la carne. È anche uno dei tanti ingredienti che utilizzo durante l'inverno.

Identificazione: Il rafano è una pianta perenne a crescita rapida che si sviluppa da 2 a 3 piedi (da 60 cm a 90 cm). La sua stagione di fioritura va da maggio a giugno. È autofertile. Le radici sono spesse e carnose, di colore marrone medio all'esterno e da lisce a sugherose all'esterno. Le radici sono di colore bianco puro all'interno e hanno un sapore piccante. I fiori di questa pianta sono ermafroditi (organi maschili e femminili).

Uso commestibile: La radice, le foglie e i semi sono tutti commestibili, ma la radice viene utilizzata più spesso.

Uso medicinale: Le radici di questa pianta sono antisettiche, digestive, diuretiche, stimolanti, lassative, rubefacenti ed espettoranti. È un potente stimolante che controlla le infezioni batteriche e può essere usata sia internamente che esternamente.



Radice di rafano piccante, Anna Reg, [CC por SA 3.0]

Raffreddore, influenza, febbre e infezioni respiratorie: L'infuso di rafano è di grande utilità nel trattamento di problemi respiratori, raffreddore, influenza e febbre. È un espettorante, un antibatterico, un debole diuretico, libera il corpo dal muco e dai liquidi in eccesso e cura l'infezione di base. È anche un ingrediente chiave della mia ricetta del sidro di fuoco.

Infezioni delle vie urinarie: Le proprietà diuretiche e antibatteriche sono efficaci contro le infezioni del tratto urinario. Il rafano elimina i batteri e le tossine dal corpo.

Artrite, pleurite, geloni: Per l'artrite, i geloni e la pleurite, applicare un impiastro a base di radici di rafano appena grattugiate o frizionare il petto con l'olio per massaggi al rafano, se disponibile.

L'erba porta il sangue alla superficie della pelle e aumenta la circolazione sanguigna nella zona interessata. Riscalda la pelle, riduce l'infiammazione e favorisce la guarigione.

Ferite infette: Gli agenti antimicrobici presenti nel rafano sono utili per trattare le ferite infette. Agisce come un antibiotico contro i batteri e i funghi patogeni. L'aceto di rafano funziona bene per le ferite infette.

Raccolta: La raccolta inizia a novembre, quando le cime sono congelate. La raccolta può continuare per tutto l'inverno quando il terreno non è gelato. Prima di scavare, tagliare o tagliare a terra le cime secche se



ancora verdi. Le radici si raccolgono meglio utilizzando uno scavino per patate a fila indiana. Le radici appena scavate rilasciano preziosi oli volatili e iniziano a perdere potenza. Per evitare questo inconveniente, conservatele in un contenitore di sabbia umida in un luogo fresco. Potrai conservare il terreno umido. Grattugiatele fresche, secondo le necessità. Una volta grattugiate, utilizzatele immediatamente.

Avvertenze: Le persone che soffrono di ulcere allo stomaco o di problemi alla tiroide non dovrebbero utilizzare questa pianta per via interna. Occorre prestare attenzione quando si applica il rafano sulla pelle. Può causare irritazioni cutanee e vesciche.

Sidro di fuoco o aceto di rafano: Modificare in base alle proprie papille gustative: Ingredienti: 1/2 tazza (120g) di rafano grattugiato, 1/2 tazza (120g) di zenzero grattugiato, 1/4 di tazza (60g) di cipolle tritate, 1/4 di tazza (60g) di aglio tritato, 1 limone tritato (con la scorza), 1 cucchiaino (15g) di pepe nero in grani, 1/4 di cucchiaino (1g) di pepe di Caienna e/o 2 peperoncini Jalapeno.

Peperoncini (a seconda del livello di piccantezza che preferisci), 1 cucchiaino (15 g) di curcuma in polvere, miele grezzo a piacere.

Mettete tutti questi ingredienti in un grande vaso di vetro da un litro. Riempire con aceto di sidro di mele crudo biologico. Lasciare riposare per 4-6 settimane, filtrare e conservare. Utilizzare entro l'anno. Io lo

prendo durante l'inverno per il benessere, di solito circa un grammo alla volta.



Pianta di rafano, Pethan, CC di SA 3.0

Romice acetosella, *Rumex acetosella*

L'acetosa è una delle erbe medicinali più utili, eppure molte persone la estirpano o la spruzzano per liberare il loro giardino o campo. L'acetosella è nota anche come acetosella rossa, molo a foglie strette, molo degli spinaci, erba acida e acetosella dei campi. Fa parte della famiglia delle *Polygonaceae* (grano saraceno). La pianta cresce come una comune perenne nella maggior parte delle aree.

Identificazione: L'acetosella ha piccole foglie verdi a forma di punta di freccia e steli rossi eretti, profondamente scanalati e ramificati in cima. La pianta raggiunge al massimo i 45 cm di altezza. Cresce da un rizoma che si diffonde in modo aggressivo.

L'acetosa fiorisce da marzo a novembre e può essere tutta maschile o tutta femminile. I fiori maschili di colore verde-giallastro o i fiori femminili di colore marrone crescono su uno stelo alto ed eretto. I fiori femminili di colore marrone si sviluppano in acheni rossi. È una delle prime specie a comparire quando un'area è stata disturbata.



Uso commestibile: L'acetosa è commestibile cruda come insalata o come guarnizione. Il sapore è aspro e limonoso. Può essere utilizzata come agente cagliante durante il processo di produzione del formaggio e può essere cucinata come gli spinaci.

Il bestiame mangia la pianta, ma non è molto nutriente

e può causare problemi se ne consuma troppa a causa dell'alta concentrazione di ossalati.

Uso medicinale: Utilizzare le foglie di acetosa come succo, tè, polvere o capsule.

Disintossicazione: L'acetosa è utile per la disintossicazione. Ha un effetto diuretico e, in caso di consumo abbondante di acqua, depura l'organismo. Ha anche effetti lassativi. Per disintossicarsi, utilizzare le foglie fresche spremute o il tè di acetosa, anche se il tè e la polvere sono meno efficaci del succo fresco.

Problemi gastrointestinali, malattie dei reni e delle vie urinarie, cisti, gonfiori e tumori della pelle: Per i tumori, i gonfiori, le cisti e i tumori vicini alla superficie della pelle, utilizzare un cataplasma di foglie. Applicare il cataplasma di foglie macerate direttamente sulla zona interessata più volte al giorno fino alla risoluzione del problema.

Parassiti intestinali e vermi: Utilizzate il tè per via interna per eliminare vermi e parassiti intestinali dal sistema. Una tazza (250 ml) di tè, assunta due volte al giorno per due settimane, è sufficiente.

Raffreddore, influenza e sinusite: L'acetosa è un ottimo trattamento per ridurre l'infiammazione e il dolore che accompagnano raffreddore, influenza e sinusite. I tannini aiutano a ridurre la produzione di muco e la sua azione antimicrobica aiuta a eliminare le infezioni batteriche. Utilizzare l'acetosa di pecora non appena inizia la malattia per ridurne la gravità.

Attenzione: A causa dell'elevato contenuto di ossalati, le persone affette da calcoli renali, artrite o iperacidità non dovrebbero utilizzare l'acetosella.

Tè all'acetosa di pecora: Sono necessari 1 cucchiaino da tè (5 g) di foglie di acetosella essiccate e 1

tazza (250 ml) di acqua. Portare l'acqua a ebollizione e versare le foglie di acetosa essiccate. Coprire e lasciare in infusione il tè per 5-10 minuti. Bere caldo.

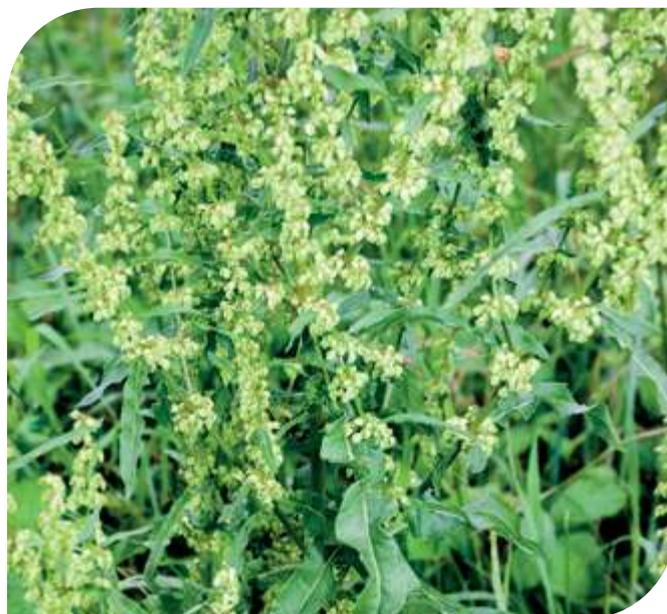


Fiori femminili Pecora Acetosa, Henripekka Kallio, CC di SA 3.0

Romice crespa, *Rumex crispus*

Il romice crespa, genere *Rumex*, è un gruppo di oltre 200 varietà diverse della famiglia delle *Poligonaceae* (grano saraceno). In questa sede mi riferisco specificamente alla romice crespa e al suo uso medicinale, ma la sua versione a foglie larghe, conosciuta come *Rumex obtusifolius*, è usata in modo simile. Il romice crespa è un'erba biennale che cresce in tutto il mondo.

Identificazione: Gli steli dei fiori si sviluppano dalla base (simile a una ro-setta) con foglie lisce, coriacee e carnose che crescono in un grande grappolo all'apice. Le foglie sono ondulate o arricciate sui bordi e hanno una consistenza grossolana. Queste foglie possono crescere fino a 60 cm di lunghezza e sono larghe solo 7,5 cm, il che le rende lunghe, strette e ondulate.



Romice crespa - Olivier Pichard [CC di-SA 3.0]



Le piccole venature si curvano verso il bordo della foglia e poi tornano indietro verso la vena centrale. Le foglie più in alto possono variare per dimensioni e aspetto. Sulle foglie più vecchie la vena centrale si tinge talvolta di rosso.

Il gambo dei fiori è alto circa 90 cm, con fiori e semi a grappolo. I piccoli fiori verdi crescono in densi capolini sullo stelo floreale durante il secondo anno.

I semi a tre facce sono marroni, lucidi e ricoperti da una guaina cartacea che sembra un'ala a forma di cuore. La radice è un lungo fittone giallo e biforcuto che rigenera la pianta ogni anno.

Uso commestibile: Il romice crespa ha un sapore di limone e le sue foglie sono utilizzate come verdura cotta. Le foglie giovani possono essere mangiate crude (anche quelle vecchie, ma non hanno lo stesso sapore). Le foglie contengono quantità variabili di acido ossalico e tannino. I semi possono essere pestati per ottenere una farina. La radice in genere non viene mangiata, ma è usata come medicina.

Uso medicinale: Il romice crespa è un'erba depurativa e purificante. Tutte le parti della pianta

possono essere utilizzate, ma le radici hanno le proprietà curative più forti.

Spesso schiaccio le foglie per metterle sulle punture di ortica. Mia nonna mi ha mostrato questo trucco quando ero bambina e andavo a trovarla in Inghilterra e da allora lo uso sempre. Le due piante tendono a crescere vicine, il che è molto utile.

Costipazione e diarrea: È un lassativo delicato e sicuro per il trattamento della stitichezza lieve. Può anche causare o alleviare la diarrea, a seconda del dosaggio e di altri fattori come il periodo di raccolta e le condizioni del terreno.

Problemi cutanei: È utile per trattare esternamente un'ampia varietà di problemi cutanei grazie alle sue proprietà detergenti.

Assunta internamente, è un tonico. La sua radice essiccata o pestata può essere usata come cataplasma, pomata o polvere da applicare su piaghe, ferite o altri problemi della pelle.

Fegato, cistifellea e disintossicazione: La radice di romice crespa è un tonico amaro per la cistifellea e il fegato. Aumenta la produzione di bile, che aiuta l'organismo a disintossicarsi. È utile per qualsiasi condizione che possa trarre beneficio dalla purificazione e dalla pulizia dell'organismo dalle tossine. Viene spesso associata alla bardana maggiore per ottenere un effetto disintossicante più forte.

Raccolta: Raccogliete la radice all'inizio dell'autunno e fatela seccare per utilizzarla in seguito. Se possibile, scavare l'intera pianta e la radice e lavarla leggermente. Tagliare prima di essiccare. Raccogliere le foglie dalla primavera all'estate, se necessario. Cercate foglie fresche e aricchiate. Evitate le foglie marroni o piene di buchi. Evitate anche le aree vicine alle autostrade o che sono state irrorate con pesticidi.

Ricette. Tintura di romice crespa: È necessaria una radice fresca di romice crespa, grattugiata, vodka a 80 gradi o altro alcolico e un barattolo di vetro con coperchio ermetico. Mettere la radice grattugiata in un barattolo di vetro pulito. Riempire il barattolo, coprendo completamente la radice, con alcol a 80°.

Lasciare in infusione la tintura per 6-8 settimane, agitando delicatamente ogni giorno. Scolate i pezzi di radice e mettete la tintura in un barattolo di vetro pulito. Conservare in un luogo fresco e buio per un massimo di 7 anni.

Rosmarino, *Rosmarinus officinalis*

Adoro il profumo e il sapore del rosmarino. Lo uso soprattutto per insaporire patate e agnello e come erba medicinale. Cresce facilmente in giardino. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta).

Identificazione: Il rosmarino è un'erba legnosa con foglie aghiformi profumate e un apparato radicale fibroso. È un arbusto sempreverde che può resistere alla siccità estrema. La maggior parte dei cespugli è eretta e raggiunge i 150 cm di altezza, ma alcuni possono svilupparsi in piante strascicate. Le foglie assomigliano ad aghi di cicuta. Sono verdi nella parte superiore e bianche in quella inferiore, con entrambi i lati ricoperti da una corta e fitta peluria. I fiori bianchi, rosa, viola o blu compaiono in primavera e in estate nei climi più freddi e tutto l'anno nei climi più caldi.

Uso commestibile: Il rosmarino è spesso usato in cucina. Le foglie e i petali dei fiori sono commestibili e nutrienti.

Uso medicinale: Il rosmarino contiene acido caffeico, acido carnosico, carnosolo e acido rosmarinico, antinfiammatori e antiossidanti.

Stimola la digestione: Le proprietà stimolanti del rosmarino favoriscono la circolazione degli organi digestivi e aiutano ad alleviare i problemi digestivi, in particolare l'indigestione. Si può usare il rosmarino negli alimenti e/o utilizzare una tintura o un olio infuso prima di un pasto abbondante.

Migliora la concentrazione e la memoria, neuroprotettivo: Il rosmarino è noto come tonico del cervello. Sembra che migliori la concentrazione e



Rosmarino in fiore, Margalob, CC di SA 4.0

la memoria. Stimola il sistema circolatorio, portando più ossigeno al cervello. Viene utilizzato per i pazienti anziani affetti da demenza. Ha anche un effetto neuroprotettivo grazie all'acido carnosico presente nel rosmarino.

Problemi circolatori e mal di testa: Il rosmarino è un leggero stimolante, noto per aumentare la circolazione. Si usa per i problemi del sistema cardiovascolare, la cattiva circolazione e la bassa pressione sanguigna. Queste stesse proprietà stimolanti lo rendono una buona scelta per alleviare il mal di testa, soprattutto l'emicrania. Il rosmarino ha un leggero effetto analgesico, ma il sollievo principale deriva dall'apertura del flusso sanguigno al cervello.

Infiammazione, colite, artrite: Le proprietà analgesiche e antinfiammatorie aiutano a ridurre il dolore e il gonfiore delle articolazioni infiammate dall'artrite. Le persone riferiscono che aiuta il dolore e il gonfiore, ma non lo allevia completamente, quindi di solito viene usata in combinazione con altre erbe. Riduce anche l'infiammazione intestinale.

Antimicotico: Il rosmarino è un buon antimicotico e spesso aggiungo l'olio essenziale di rosmarino a una pomata antimicotica esterna.

Antibatterico: *Pseudomonas* e *Staph*: L'olio essenziale di rosmarino inibisce il batterio *Pseudomonas*. Funziona anche per uccidere lo *Staphylococcus*, così come l'olio di origano.

Antitumorale e epatoprotettivo: Il rosmarino è stato studiato per diversi tipi di cancro e possiede molte proprietà, come l'acido caffeico, l'acido carnosico, il carnosolo e l'acido rosmarinico, che aiutano a combattere il cancro. Inoltre, protegge il fegato.

Perdita di capelli: È stato dimostrato che l'olio



essenziale di rosmarino è efficace quanto il farmaco per la crescita dei capelli Minoxidil. Applicalo sul cuoio capelluto con un olio vettore (io preferisco l'olio di cocco) e potrai conservare il prodotto a lungo termine.

Alitosi: Il rosmarino è un collutorio estremamente efficace. Può eliminare l'alito cattivo molto rapidamente. Fate gargarismi e sciacqui con il collutorio al rosmarino ogni mattina e sera, più

spesso se necessario. La ricetta del collutorio è riportata di seguito.

Ricette. Collutorio al rosmarino: Portare a ebollizione 2 tazze (500 ml) di acqua e toglierla dal fuoco. Mettete in infusione nell'acqua 1 cucchiaio abbondante (15 g) di fiori e/o foglie di rosmarino essiccate per 30 minuti. Conservare il collutorio ben coperto in frigorifero per un massimo di 3 giorni.

Rudbeckia hirta

La rudbeckia fa parte della famiglia delle *Asteraceae*/ Girasoli. È chiamata anche margherita gialla, margherita delle terre povere e Gerusalemme dorata. Predilige il pieno sole e un terreno da umido a moderatamente asciutto.

Identificazione: La rudbeckia è di solito una pianta annuale, ma a volte perenne, che cresce fino a 90 cm di altezza e fino a 50 cm di larghezza.

Le foglie sono alterne, lunghe da 10 a 20 cm e ricoperte da peli grossolani. Gli steli ramificati crescono da un'unica radice a fittone.

Non c'è rizoma e la riproduzione avviene solo per seme. Cercate questi fiori durante la tarda estate e l'inizio dell'autunno. Hanno un diametro di circa 10 cm, con una cupola nera e marrone al centro, circondata da petali gialli.

Uso medicinale: La rudbeckia è un'erba tradizionale utilizzata per raffreddori, influenza, infezioni, gonfiore



e morsi di serpente. Le radici e talvolta le foglie sono utilizzate per rafforzare le difese immunitarie e combattere raffreddori, influenze e infezioni.

Raffreddore e influenza: L'infuso di radici cura il raffreddore e l'influenza. L'uso comune è quello di bere l'infuso di radice ogni giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

Parassiti: I Chippewa usano tradizionalmente il tè di radice di Susan dagli occhi neri per trattare i vermi nei bambini.

Cataplasma per i morsi di serpente: Si dice che un cataplasma di Susan dagli occhi neri possa curare i morsi di serpente. Inumidite le foglie o la radice macinata e mettetele sulla zona colpita come cataplasma. Avvolgere con un panno e tenere sulla ferita finché il gonfiore non si riduce.

Irritazione della pelle: Gli infusi di radice di rudbeckia sono lenitivi per la pelle irritata, comprese piaghe, tagli, graffi e gonfiore. Utilizzare un infuso caldo di radici per lavare la pelle irritata.

Mal d'orecchio: Se avete radici fresche, usate la linfa o il succo come gocce per trattare il mal d'orecchio. Una o due gocce nell'orecchio colpito curano l'infezione e alleviano il dolore. Mettere le gocce nell'orecchio mattina e sera fino alla completa



guarigione dell'infezione.

Stimola il sistema immunitario:

Come l'echinacea, la rudbeckia ha un'attività immunostimolante e rafforzano il sistema immunitario per trattare raffreddori, influenze e altre malattie minori. Chi soffre di problemi autoimmuni dovrebbe fare attenzione all'uso interno di questa erba a causa delle sue proprietà immunostimolanti.

Tubercolosi: La rudbeckia contiene composti che agiscono contro il batterio che causa la tubercolosi.

Raccolta: Per raccogliere la radice a fittone, attendere che la pianta produca semi, quindi scavare

la pianta dalla radice. La pianta di Susan dagli occhi neri ha una radice fittonante centrale con peli, ma non ha altri rizomi. Scavate in profondità per ottenere l'intera radice. Utilizzatela fresca in stagione e fate seccare un po' di radice per un uso futuro.

Avvertenze: Le piante di rudbeckia sono tossiche per i gatti e sono state segnalate come velenose per bovini, ovini e suini. I semi sono velenosi. I soggetti affetti da patologie autoimmuni dovrebbero fare attenzione all'uso interno di questa erba a causa delle sue proprietà immunostimolanti.

Salvia comune, *Salvia officinalis*

Esistono diverse varietà di salvia e molte di esse hanno proprietà medicinali. Qui parliamo della salvia comune. Cerco di usarla in cucina per ottenere spesso i composti benefici. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta) ed è facile da coltivare in giardino.

Identificazione: La salvia comune cresce fino a circa 60 cm di altezza e larghezza. Fiorisce in tarda primavera o in estate, producendo fiori color lavanda, viola, rosa o bianchi. Le foglie sono oblunghe, lunghe circa 6,25 cm e larghe 2,5 cm. Le foglie sono di colore grigio-verde e rugose sulla parte superiore, mentre la parte inferiore è bianca e ricoperta di peli corti e morbidi.

Uso commestibile: La salvia è comunemente usata come erba da cucina.

Uso medicinale: La salvia è antisettica, antimicrobica, antimutagena, antibatterica, aiuta a fermare il dolore neuropatico, migliora la memoria, abbassa i livelli di glucosio nel sangue e allevia i sintomi della menopausa. È un'eccellente erba a tutto tondo.

Aiuto alla digestione: La salvia favorisce la digestione di carni ricche e grasse, motivo per cui viene spesso utilizzata nelle ricette di salsicce. Le sue proprietà stimolanti fanno sì che i grassi passino attraverso l'apparato digerente in modo efficiente e prevengono l'indigestione.

Bilancia gli ormoni per uomini e

donne: La salvia è efficace nel riequilibrare gli ormoni. Viene utilizzata per favorire un ciclo mestruale normale e per trattare i sintomi della menopausa, come vampate di calore, sudorazione



notturna, mal di testa e annebbiamento mentale. È utile anche per trattare l'eiaculazione precoce negli uomini.

Mal di gola: Il rimedio più efficace è il gargarismo, ma molte persone non ne apprezzano il sapore. Per questo motivo, di seguito abbiamo aggiunto una ricetta per uno spray per la gola dal sapore migliore, ma quasi altrettanto efficace. Entrambi i rimedi contengono diverse erbe che combattono le infezioni e calmano l'infiammazione del mal di gola.

Accelerare la guarigione delle ferite: Per le ferite che guariscono lentamente, fare un impacco imbevendo un batuffolo di cotone nell'infuso di salvia. Applicare il batuffolo di cotone sulla ferita e tenerlo in posizione con del nastro adesivo o con un pezzo di stoffa o garza pulita. L'infuso di salvia allevia il dolore quasi immediatamente, combatte le infezioni e fa affluire più sangue nella zona per accelerare la guarigione.

Crescita dei capelli: L'olio essenziale di salvia migliora la



circolazione sanguigna del cuoio capelluto e delle radici dei capelli. Favorisce la crescita di capelli folti e viene spesso abbinato all'olio essenziale di rosmarino.

Attenzione: La salvia può ridurre significativamente la quantità di latte prodotto nelle madri che allattano. Evitare l'uso durante l'allattamento.

Ricette. Spray per la gola alla salvia: 3 cucchiaini (45 g) di foglie di salvia essiccate o fresche, 3/4 di tazza (180 ml) di acqua bollente, 1/4 di tazza (60 g) di estratto di echinacea, 1 cucchiaino (15 g) di miele grezzo. Versare l'acqua bollente sulle foglie di salvia e lasciare in infusione per 30 minuti. Scolare le foglie. Aggiungere l'estratto di echinacea e il miele grezzo. Conservare in un flacone con tappo a spruzzo, preferibilmente a nebulizzazione fine. Spruzzare

nella parte posteriore della gola ogni volta che è necessario.

Gargarismi alla salvia per il mal di gola: Questo gargarismo non ha un gran sapore, ma funziona! 1 cucchiaino (15 g) di foglie di salvia essiccate, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, 1 cucchiaino (5 g) di radice di Idraste in polvere, 5 gocce di infuso di Cayenna, 1/2 tazza (125 ml) di aceto di sidro di mele, con coltura viva.

Versare l'acqua bollente sulla salvia essiccata e lasciare in infusione per 45 minuti. Scolate le foglie e aggiungete la polvere di radice di Idraste, l'infuso di cayenna e l'aceto. Fate dei gargarismi con questa miscela ogni ora per tutto il tempo che riuscite a sopportare. Sputare il gargarismo.

Scutellaria, *Scutellaria lateriflora*

Scutellaria è un'erba calmante, utile per l'ansia e i disturbi nervosi di ogni tipo. Appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (Menta).

Identificazione: La pianta presenta fusti eretti lisci e squadrati che raggiungono un'altezza di 30-120 cm. I fusti sono frondosi e ramificati, con foglie oblunghie, opposte e dentate. Ogni foglia è lunga da 1 a 3 pollici (da 2,5 cm a 7,5 cm), con foglie più piccole in cima agli steli. I fiori a casco a 2 lobi sono di colore blu-violetto o biancastro. Ogni fiore è lungo circa 2,5



Rolf Engstrand, lavoro proprio, Wikipedia Commons, [CC 3.0]

cm e cresce in brevi racemi a spiga o singolarmente all'ascella delle foglie superiori. I fiori sono tubolari e il labbro superiore incappucciato gli conferisce il nome di "zucchetto". Ogni fiore produce 4 frutti simili a noci. Fiorisce da luglio a settembre.

Uso medicinale: La scutellaria viene solitamente utilizzata come tè caldo o tintura, ma alcune persone preferiscono utilizzare la polvere di scutellaria sotto forma di capsule. Le tinture dovrebbero essere fatte con erbe fresche per una potenza ottimale. La scutellaria sembra agire sui recettori GABA delle benzodiazepine nel cervello. Il GABA è un neurotrasmettitore che aiuta a prevenire la sovrastimolazione del sistema nervoso. Se si abbassa troppo può provocare convulsioni, epilessia, ansia, depressione, insonnia e altro ancora.

La scutellaria americana interagisce con questi recettori GABA, legandosi al sito delle benzodiazepine, così come la valeriana e il papavero della California, entrambi presenti in questo libro. Le foglie, gli steli e i fiori sono utilizzati a livello medico, anche se molte persone usano solo le foglie. La pianta è ricca di vitamine, minerali e tannini. La pianta è rilassante e agisce come tranquillante naturale e aiuto per il sonno. Per proprietà e attività è simile alla radice di valeriana.

Ansia, tensione, depressione e insonnia: La scutellaria rilassa il sistema nervoso, riduce lo stress e allevia l'ansia. Riduce la tensione corporea e permette al corpo di rilassarsi nel sonno. Calma le persone eccessivamente nervose, isteriche o incapaci di rilassarsi.

Le sue proprietà antiossidanti aiutano a combattere lo stress ossidativo, che è associato alla depressione e ai disturbi d'ansia, e si lega ai recettori GABA delle benzodiazepine nel cervello.

Antiossidante e neuroprotettivo: La scutellaria



Scutellaria, Wikipedia Commons, [CF (1854-1923)]

è un eccellente antiossidante e funziona come neuroprotettore per malattie come l'Alzheimer e il Parkinson.

Spasmi e tensioni muscolari, convulsioni, contrazioni, calma il sistema nervoso:

La scutellaria è un antispasmodico. Attenua le contrazioni muscolari, gli spasmi e le crisi rilassando i muscoli, alleviando i movimenti muscolari involontari e calmando il sistema nervoso.

Mal di testa da tensione e forse emicrania:

Le persone che assumono la piantaggine riferiscono

che aiuta ad alleviare il mal di testa da tensione. Può anche aiutare l'emicrania.

Astinenza da farmaci, astinenza da fumo, astinenza da alcol: Scutellaria aiuta nelle crisi di astinenza da farmaci, in particolare dalle benzodiazepine come il Valium e lo Xanax. Contribuisce anche all'astinenza da alcol e fumo calmando il corpo, alleviando i tremori, rilassando la mente e alleviando l'ansia e la depressione.

Esaurimento e depressione: La scutellaria è calmante e permette al corpo e alla mente di riposare. Questo è essenziale per trattare l'esaurimento e la depressione. Con un buon sonno e una mente calma, il corpo è in grado di rimettersi in ordine e di guarire mentalmente e fisicamente.

Raccolta: Aspettate a raccogliere la cappuccina fino a quando la pianta non è in pien a fioritura. Rimuovere steli, foglie e fiori potando la parte superiore della pianta, lasciando circa 3-4 pollici (7,5 cm-10 cm) per la ricrescita. L'erba è più potente quando viene raccolta fresca, ma può essere utilizzata anche essiccata.

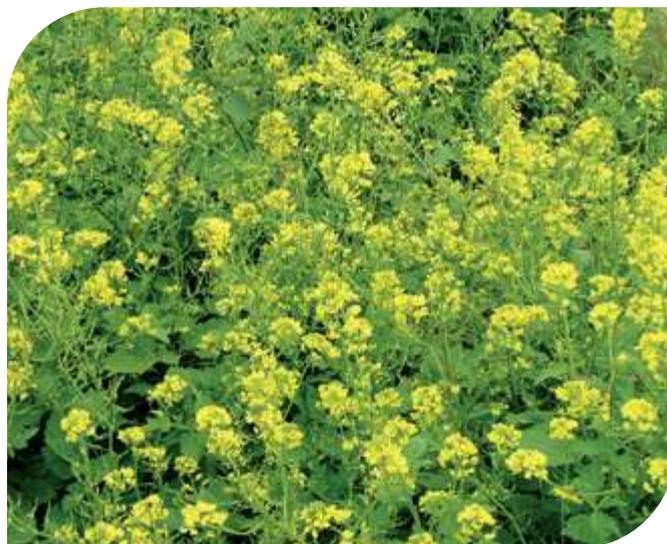
Attenzione: Non assumere la scutellaria in gravidanza o durante l'allattamento. La sicurezza è sconosciuta. Usare la scutellaria con parsimonia e a piccole dosi. Dosi elevate possono essere dannose o causare danni al fegato.

Ricette. Tè alla scutellaria: 1 cucchiaio da tavola (15 g) di foglie fresche di scutellaria o 1 cucchiaio (5 g) di foglie secche, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, miele grezzo o sciroppo d'acero, se desiderato. Schiacciare le erbe e metterle in una bustina da tè. Versare 1 tazza (250 ml) di acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Rimuovere la pallina da tè e dolcificare il tè, se lo si desidera.

Senape bianca, *Sinapis alba*

La senape bianca appartiene alla famiglia delle *Brassicaceae* (mostarda). Viene coltivata soprattutto per i suoi semi o come coltura foraggera ed è molto diffusa. I semi di senape bianca sono di colore giallo e sono chiamati anche senape gialla. Le senapi marroni e nere sono diverse, ma hanno anche un uso medicinale.

Identificazione: La senape bianca è una pianta erbacea annuale che cresce da 1 a 2 piedi (da 30 cm a 60 cm) di altezza. Fiorisce da luglio a settembre. Il fiore della senape bianca ha una corolla gialla di poco più di 1,25 cm di diametro con quattro petali lunghi da 0,75 cm a 1,25 cm. Contiene quattro sepali divaricati e sei stami (4 lunghi e due corti). Le foglie alterne sono pedunculato con una lamina grossolanamente



SuperJew, opera propria, Senape bianca presso Abu Ghosh, CC 3.0

pelosa. I fusti sono ramificati e anch'essi pelosi. Ogni foglia è irregolarmente lobata, con bordi irregolari a dente di sega. Le foglioline terminali sono grandi e chiaramente lobate. Il frutto della senape bianca ha molti piccoli semi rotondi di colore giallo pallido.



Uso commestibile: I semi, i fiori, le foglie e l'olio estratto sono commestibili. Mi piace mangiare le foglie giovani in insalata e a volte cucino le foglie più vecchie come verdura o erba da cucina. I semi sono un condimento o un condimento piccante se macinati finemente.

Uso medicinale: La senape bianca è antibatterica e antimicotica, digestiva, diuretica, emetica, espettorante, rubefacente e stimolante. Viene utilizzata sia internamente che esternamente.

Polmonite, Bronchite, Malattie dell'apparato respiratorio:

I semi di senape bianca, polverizzati e trasformati in cataplasma, sono ottimi per il trattamento delle malattie respiratorie. Agiscono come un irritante che scioglie il catarro e aiuta a espellere il muco dal corpo. Il cataplasma viene applicato sul petto e lasciato in posa finché la pelle non si arrossa, quindi viene prontamente rimosso. La senape è un irritante e può provocare vesciche se lasciata in posa troppo a lungo.

Ingestione di veleno: I semi di senape macinati, assunti per bocca in quantità, possono provocare il vomito. Si può usare per far emergere poi-soni e altre sostanze indesiderate che sono state ingerite.

Prevenzione delle infezioni:

Per prevenire le infezioni in una ferita o in qualsiasi parte del corpo, la senape bianca è un buon alleato. Ha abbondanti composti di zolfo, che aiutano a prevenire le infezioni e a combattere le infezioni invasive. Viene spesso utilizzata in combinazione con l'aglio. Per ottenere i migliori effetti, utilizzare semi di senape freschi, macinati in pasta. Se si utilizzano semi di senape essiccati, metterli a bagno in acqua prima di macinarli.

Previene il cancro: I semi di senape contengono sostanze benefiche che riducono il rischio e la ricomparsa del cancro. Non curano il cancro, ma sembrano prevenirne la diffusione o il ritorno. Un cucchiaino (15 g) di semi di senape bianca schiacciati o macinati al giorno è sufficiente a fornire questi potenti benefici.

Artrite: La senape bianca applicata sulla pelle è un irritante. L'irritazione della pelle provoca un aumento dell'afflusso di sangue nella zona. La pelle e le articolazioni vengono riscaldate e il dolore si riduce. Bisogna fare attenzione a lavare via la mostarda una volta che la pelle si arrossa, per evitare vesciche e altri danni alla pelle.

Per trattare l'artrite e altri dolori articolari, mescolare i semi di senape bianca macinati con una quantità di aceto sufficiente a formare una pasta. Applicare sulla pelle della zona interessata. Anche la polvere di semi di senape bianca (1 cucchiaino/ 15 g) aggiunta all'acqua del bagno è benefica per i dolori artritici.

Mal di gola: Il tè ai semi di senape, ottenuto dalle foglie della pianta di senape bianca, ha un effetto benefico sul mal di gola. L'aumento della circolazione sanguigna e il contenuto di zolfo aiutano la gola a guarire. Fate dei gargarismi con il tè di semi di senape più volte al giorno, a partire dal primo segno di irritazione della gola. La sua azione è simile a quella di un gargarismo a base di cayenna.

Geloni (ustioni da freddo): I geloni beneficiano del potere riscaldante della senape bianca. Mescolare una parte di polvere di semi di senape bianca e quattro parti di semi di lino macinati per ottenere una pasta. Utilizzare questa miscela come cataplasma per eliminare i geloni.

Ricette: Tè ai semi di senape. Sono necessari 1 cucchiaino da tè (5 g) di semi di senape schiacciati e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua sui semi di senape e lasciare in infusione coperto per 2-4 minuti.

Cataplasma di senape gialla. Sono necessari: un cucchiaino (15 g) di semi di senape bianca macinati, 1/2 tazza (120 g) di farina, 1 albume d'uovo, 8 once (250 ml) di acqua calda. Mescolare la senape e la farina, quindi aggiungere l'albume d'uovo e l'acqua per formare una pasta sciolta. Applicare immediatamente sul corpo sulla zona interessata.



Solidago, Solidago spp.

I solidago comprendono circa 100 specie o più che crescono in aree aperte come prati, praterie e savane. Io uso principalmente la cosiddetta solidago canadensis. Fa parte della famiglia delle asteracee e delle margherite. La solidago è responsabile di molte allergie, ma la maggior parte di esse è immeritata. Ci sono persone allergiche che non dovrebbero utilizzare la pianta, questo è vero. Tuttavia, la maggior parte delle allergie è causata dall'ambrosia e da altre piante da fiore simili. La solidago è impollinata dalle api e non rilascia polline nell'aria come le piante d'ambrosia. Inoltre, può essere utilizzata contro le allergie causate dall'ambrosia.

Identificazione: Trovo spesso la solidago in aree aperte e lungo i sentieri. La riconosco per il suo aroma unico, il suo sapore e le sue proprietà visive, come l'altezza e i suoi grandi grappoli di fiori gialli. Schiacciando una foglia di solidago si sprigiona un profumo salato, simile a quello del balsamo. Ogni

Ogni specie di solidago può essere utilizzata a scopo medicinale; tuttavia, è necessario distinguere la pianta da altre piante tossiche simili, come l'artemisia e l'enotera. Se non siete sicuri dell'identificazione, utilizzate una guida locale. Le piante di Solidago hanno foglie alterne e semplici, generalmente dentate. Possono anche essere lisce o pelose.

Le foglie alla base della pianta sono più lunghe, si accorciano man mano che salgono sulla pianta, sono prive di picciolo e presentano 3 venature parallele distinte. La forma può variare da specie a specie. Gli steli non sono ramificati, finché la pianta non fiorisce. I fiori sono composti da fiori gialli disposti intorno ai fiori del disco. Ogni capolino può contenere pochi fiori per capolino o fino a 30, a seconda della specie. Il capolino ha solitamente un diametro di 1,25 cm o meno, anche se alcune varietà sono più grandi. L'infiorescenza è solitamente un racemo o una pannocchia. Le dimensioni delle piante variano a seconda della specie, di solito crescono da 2 a 5 piedi (da 60 cm a 150 cm) di altezza. Alcune varietà si diffondono in modo aggressivo attraverso i corridoi, mentre altre crescono in ciuffi che si espandono verso l'esterno ogni anno.

I sosia tossici: La solidago ha molti sosia, alcuni dei quali sono mortali. Il senecione comune, la dicentra eximia e il senecione di San Giacomo sono nomi di piante simili mortali del genere senecio. Il senecione

comune e di San Giacomo, tuttavia, hanno di solito un numero minore di fiori e una fioritura più precoce.

Detto ciò, non si tratta di regole ferree, quindi può essere difficile identificare le piante e distinguerle da altre varietà locali. Prima di procedere alla raccolta, è bene accertarsi di aver identificato la pianta.

Uso commestibile: I fiori di Solidago sono commestibili e possono essere consumati leggermente fritti o in insalata. Si usa anche come aromatizzante per bevande alcoliche come cordiali e idromele, e nella soda fermentata fatta in casa. Le foglie possono essere cucinate e mangiate come gli spinaci.

Uso medicinale: Nelle mie preparazioni medicinali utilizzo le foglie e i fiori, ma anche le radici. Uso il solidago per preparare tè e tinture medicinali. Per i bambini può essere infuso nel miele grezzo o trasformato in sciroppo.

Vie urinarie e reni: La solidago ha proprietà astringenti e antisettiche, utili nel trattamento delle infezioni del tratto urinario e della vescica. È anche efficace per ripristinare l'equilibrio dei reni e per prevenire i calcoli renali. È una buona scelta per le condizioni croniche e per l'uso a lungo termine, anche se bisogna fare attenzione perché è un diuretico. Altri trattamenti potrebbero essere più utili per le infezioni acute delle vie urinarie e dei reni.

Pelle, ferite e blocco delle emorragie:

La solidago è un'erba scelta per trattare e aiutare a guarire ferite cutanee, ustioni, piaghe aperte, tagli, bolle e altre irritazioni della pelle.

L'erba agisce come antinfiammatorio, antibatterico e antimicotico. Aiuta le ferite a guarire rapidamente e lenisce l'irritazione. Uso il decotto di solidago come lavaggio, faccio un cataplasma o a volte uso le foglie essiccate in polvere direttamente sulle ferite della pelle. Il nome comune di "erba delle ferite" deriva dalla sua capacità di arrestare l'emorragia quando viene applicata su una ferita (la sua forma essiccata e polverizzata funziona meglio). La solidago può essere utilizzata anche per preparare un unguento o una pomata. Le radici erano tradizionalmente utilizzate per le ustioni.

Raffreddore, allergie e congestione bronchiale: La tintura di solidago è un'ottima scelta per trattare i sintomi delle allergie stagionali e dei raffreddori. Calma gli occhi e il naso che colano e gli starnuti provocati dalle allergie estive e autunnali.

È un antisettico e un espettorante e contiene quercetina e rutina, che sono antistaminici naturali. Cura anche il mal di gola. La solidago può anche essere come infuso quando necessario. Per trattare il



mal di gola, provate a combinarla con la salvia.

Una volta raffreddato, l'infuso può essere usato come gargarismo per laringiti e faringiti (mal di gola). La solidago aiuta l'organismo a liberarsi dalla congestione respiratoria causata da allergie, sinusiti, raffreddori e influenza. Funziona come l'erba santa per asciugare le secrezioni bronchiali e respiratorie e per espellere il muco esistente.

Diarrea: La solidago stimola l'apparato digerente e calma le infiammazioni e le irritazioni interne che causano la diarrea. È antinfiammatoria e antimicrobica, quindi attacca i sintomi e le cause.

Rafforza il sistema cardiovascolare: La solidago è una buona fonte di rutina, un potente antiossidante che migliora il sistema cardiovascolare e cerebrovascolare. Favorisce la circolazione e aumenta la forza dei capillari. Le persone che ne hanno bisogno possono bere quotidianamente il tè solidago, a patto che non abbiano problemi di pressione sanguigna.

Infezioni da lievito e antimicotici: Le proprietà antimicotiche della solidago la rendono efficace contro le infezioni da lievito come la *Candida*. Bevete il tè o prendete il decotto ogni giorno e usate la polvere di solidago, secondo necessità, per le infezioni esterne. Per il mugghetto orale si può fare un gargarismo (anche l'usnea funziona bene per il mugghetto).



Dolore articolare: Questa erba è antinfiammatoria e agisce bene per ridurre il dolore e il gonfiore, soprattutto delle articolazioni. È utile per trattare la gotta, l'artrite e altri dolori articolari. Si assume per via interna e per via topica si applica un cataplasma o un lavaggio direttamente sulle articolazioni interessate.

Raccolta: Raccogliere foglie e fiori sani e privi di oidio o altre malattie. Raccogliete le foglie durante la primavera e l'estate e i fiori alla fine dell'estate o all'inizio dell'autunno, appena i fiori si aprono. Lasciate alcuni fiori sulla pianta per produrre semi e garantire un raccolto l'anno successivo. Le radici si raccolgono all'inizio della primavera o in autunno. Appendere le piante ad asciugare o utilizzare un disidratatore al minimo per essicarle e conservarle a lungo.



Avvertenze: La solidago è un diuretico e può essere eccessivamente disidratante se usata a lungo come bevanda o tè quotidiano. Non utilizzare la solidago in gravidanza o durante l'allattamento. Consultare il medico se si soffre di un disturbo renale cronico. Non utilizzare la solidago se si è allergici a qualsiasi membro della famiglia delle Asteraceae.

Assicuratevi di aver identificato la pianta. Esistono sosia velenosi. La solidago può aumentare la pressione sanguigna in alcune persone.

Ricette. Tè di solidago: Sono necessarie 2 tazze di acqua bollente e 1 cucchiaino da tavola di solidago fresco o 2 cucchiaini di solidago essiccato. Portare l'acqua a ebollizione e versare la solidago. Lasciare in infusione le erbe per 15 minuti. Filtrare e servire. Utilizzare fino a tre volte al giorno. Questo tè è leggermente amaro. L'aggiunta di una quantità uguale di menta alle erbe migliora il sapore.

Decotto di solidago: Ingredienti: Un'oncia (28 g) di erba solidago (foglie o fiori), una pinta (500 ml) di acqua. Mettere le erbe in una pentola non reattiva con l'acqua a fuoco medio. Portare la miscela a ebollizione. Abbassare la temperatura a fuoco lento per 20 minuti. Raffreddare il decotto e filtrare le erbe. Conservare in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Utilizzare da 1 a 2 cucchiaini da tè (5g-10g) per dose, 3 volte al giorno.

Stramonio comune, *Datura stramonium*

Il melo spinoso fa parte della famiglia delle *Solanacee* e deve essere usato con cautela. Come altri membri della famiglia, può essere altamente benefico per scopi medicinali se usato con attenzione in dosi molto piccole, mentre può essere letale se usato in modo improprio.

Viene anche chiamata erba di Jimson, fiore della luna e insetto del diavolo. Si trova spesso nei cortili delle fattorie e lungo i bordi delle strade.

Identificazione: Questi cespugli annuali alti da 60 a 150 cm sono maleodoranti, liberamente ramificati ed eretti. La pianta cresce da una radice lunga, spessa e fibrosa. Gli steli sono robusti, frondosi, lisci e di colore giallo-verde chiaro. Formano numerose biforcazioni e rami, con una foglia e un fiore ad ogni biforcazione. Le foglie sono lunghe da 7,5 a 20 cm, morbide, irregolarmente ondulate e dentate. La superficie è liscia, con la parte superiore verde più scura e la parte inferiore verde chiaro.



I fiori a forma di tromba di colore bianco, crema o viola compaiono per tutta l'estate. I fiori sono lunghi circa 5-10 cm e si trovano su steli corti che crescono dalle biforcazioni dei rami o dalle ascelle delle foglie. Il calice è ingrossato alla base, lungo e tubolare e circondato da cinque denti acuminati. La corolla è solo parzialmente aperta e presenta nervature prominenti. I fiori si aprono di notte.

I semi sono capsule a forma di uovo, di diametro compreso tra 1 e 3 pollici (da 2,5 cm a 7,5 cm), calve o ricoperte di aculei. Quando è maturo, si divide in quattro camere, ognuna delle quali contiene molti piccoli semi neri.

Uso medicinale: Le foglie e i semi sono utilizzati in medicina. Tradizionalmente le foglie vengono fumate. Oggi, alcune persone usano una pomata ai semi di melo spinoso per uso esterno e hanno smesso di usare l'erba come fumo o estratto a causa dei suoi effetti tossici. I suoi componenti sono simili alla Belladonna (belladonna mortale).



Asma: Le foglie di melo spinoso sono state a lungo fumate sotto forma di sigaretta o pipa, mescolate al tabacco, per il trattamento dell'asma.

Non raccomando questo metodo perché il consumo eccessivo provoca delirio e allucinazioni e persino la morte. Il verbasco è una scelta molto migliore.

Ustioni, ferite, bolle e infiammazioni cutanee: Una pomata a base di semi di melo spinoso riduce le infiammazioni nelle ustioni e in altre ferite e infiammazioni della pelle.

I semi hanno proprietà antidolorifiche e narcotiche.

Pertosse e altre tossi: Le proprietà narcotiche e antispasmodiche dei semi di melo sono potenti e utili nei casi gravi di pertosse e spasmi muscolari.

Spasmi muscolari e morbo di Parkinson: I tremori del morbo di Parkinson e altri spasmi muscolari rispondono alle proprietà antispasmodiche dell'estratto di semi. Iniziare con la dose minima e aumentarla solo se necessario.

Attenzione: La pianta contiene livelli pericolosi di tossine e presenta un rischio significativo di sovradosaggio se usata senza controllo medico.

La tossicità può anche variare da pianta a pianta e con la maturità della pianta, quindi una dose sicura un anno potrebbe essere tossica l'anno successivo, quando la pianta matura. Utilizzate il melo spinoso solo sotto la supervisione di un medico professionista altamente qualificato.

Ricette. Estratto di semi di mela spinosa: 1/4 di cucchiaino (1 g) di semi di mela spinosa, 1/4 di tazza (60 g) di alcol a 80°. Mescolare l'alcol e i semi schiacciati in una bottiglietta e coprire bene.

Lasciare in infusione la miscela per 2-4 settimane. Filtrate i semi e conservate l'estratto in un luogo fresco e buio per un massimo di 3 anni. Potrai conservare l'estratto fuori dalla portata dei bambini e segnalarlo chiaramente come veleno.

Dosaggio: È impossibile consigliare un dosaggio preciso, poiché la forza dei semi di ogni singola pianta

varia. Iniziare con 1 goccia e aumentare il dosaggio solo se necessario per ottenere gli effetti desiderati. Osservare attentamente i sintomi di tossicità. Utilizzare solo sotto controllo medico.

Olio o pomata alla mela spina (solo per uso esterno): Sono necessari 1/4 di cucchiaino da tè (1 g) di semi di mela spina, 1/2 tazza (125 ml) di olio di cocco o di olio d'oliva (l'olio di cocco è preferibile se si desidera una pomata solida).

In un piccolo barattolo di vetro mettete insieme l'olio di cocco e i semi di mela spinosa schiacciati. Mettete il barattolo e il suo contenuto in una pentola con acqua appena bollente. Potrai conservare il livello dell'acqua in modo che il barattolo stia in piedi e non galleggi. Mantenere un bollore molto basso per 2 ore. Spegnerne il fuoco e lasciare raffreddare l'olio. Scolate i semi dall'olio e scartateli. Utilizzare l'olio raffreddato come impacco o pomata per le articolazioni dolorose.



Mela spina, Skäpperöd, CC di SA 3.0

Tarassaco comune, *Taraxacum officinale*

La maggior parte dei bambini non vede l'ora di soffiare nel vento un soffio di semi di tarassaco. Questa meravigliosa pianta è comunemente considerata un'erbaccia e si può trovare nelle fessure dei marciapiedi, sui bordi delle strade e nei prati non curati. Ci sono alcuni fiori simili, quindi assicuratevi di averli identificati prima di raccogliere la pianta. Fa parte della famiglia delle *Asteraceae*.

Identificazione: Il tarassaco è una pianta erbacea perenne. Cresce da una radice a fittone che arriva in profondità nel terreno. La pianta cresce fino a un metro di altezza e fiorisce da aprile a giugno. Produce un capolino giallo composto da fiori. Le foglie crescono dalla base della pianta in una forma allungata con bordi molto frastagliati. Si dice che i bordi assomiglino a un dente di leone, da cui la pianta prende il nome.

Uso commestibile: L'intera pianta è commestibile e nutriente. Le foglie giovani sono le migliori per le verdure, poiché le foglie diventano più amare con l'età. Le foglie giovani possono essere cotte o mangiate crude. La radice del dente di leone viene talvolta essiccata e arrostita per essere utilizzata come sostituto del caffè. Anche le radici possono essere cotte e mangiate. Sono amare, con un sapore simile a quello della rapa. I fiori di tarassaco sono un'ottima guarnizione per l'insalata o possono essere pastellati e fritti. I boccioli dei fiori non aperti vengono preparati in sottaceti simili ai capperi. I fiori possono anche essere bolliti e serviti con burro. Le foglie e le radici del dente di leone producono un tè gradevole, ma amaro. I fiori vengono fatti fermentare



Fiore di tarassaco - Greg Hume, CC BY-SA 3.0

per ottenere il vino di tarassaco. Le foglie e le radici sono utilizzate per aromatizzare birre e bibite alle erbe.

Uso medicinale: L'intera pianta del tarassaco è utilizzata in campo medico. Le radici amare sono utili per i problemi gastrointestinali ed epatici, mentre le foglie hanno un potente effetto diuretico. La pianta è un ottimo tonico generale e apporta benefici a tutto l'organismo. È ricca di vitamine, minerali e antiossidanti. Io consumo il tè e la tintura di tarassaco ad uso interno.

Problemi di digestione, funzione del fegato e della cistifellea: La radice di tarassaco è utilizzata per favorire la digestione e apporta benefici ai reni, alla cistifellea e al fegato. Stimola la produzione di bile, favorendo la digestione dei grassi e l'eliminazione delle tossine. Si usa per trattare l'ittero e per aumentare i livelli di energia dopo le infezioni. Elimina le tossine dall'organismo e ripristina

l'equilibrio elettrolitico, migliorando la salute e la funzionalità del fegato.

Ogni 6 mesi faccio una pulizia del fegato di 2 settimane con il mio tonico epatico fatto in casa, una miscela di radice di tarassaco e tintura di semi di cardo mariano, per la salute generale. Aiuta anche a prevenire i calcoli biliari. Il tarassaco contiene inulina, un carboidrato che aiuta a mantenere una flora intestinale sana e a regolare i livelli di zucchero nel sangue. La pianta è ricca di fibre, che aggiungono massa alle feci, riducendo le probabilità di costipazione, diarrea e problemi digestivi.

Protezione e guarigione del fegato: Le vitamine e gli antiossidanti contenuti nel tarassaco proteggono il fegato e lo mantengono in salute. Aiuta a proteggere il fegato dalle tossine e tratta le emorragie epatiche. Il tè al tarassaco è usato per trattare la malattia del fegato grasso non alcolico. La mia miscela tonica per il fegato (radice di tarassaco ed estratto di semi di cardo mariano) ha fatto regredire la malattia epatica di una paziente al punto che non ha più bisogno di un trapianto di fegato. Questa miscela è ottima anche per la cirrosi e l'epatite.

Diuretico e disintossicante dell'organismo: Le foglie di tarassaco sono un potente diuretico e depurativo del sangue. Stimolano il fegato e la cistifellea ed eliminano le tossine attraverso la produzione e l'escrezione di urina. Contribuiscono inoltre al lavaggio dei reni. Anche se il tarassaco è un diuretico, aiuta a sostituire il potassio e gli altri minerali persi con l'espulsione di acqua e sali.

Ferite cutanee, calli e verruche: Il succo fresco di tarassaco applicato sulla pelle aiuta le ferite a guarire e combatte i batteri e i funghi che altrimenti causerebbero infezioni. La linfa di tarassaco, talvolta chiamata latte di tarassaco, è utile per trattare pruriti, tigna, eczemi, verruche e calli. Applicare la linfa di tarassaco direttamente sulla pelle interessata. Il tè di tarassaco può essere come lavaggio della pelle per favorire la guarigione. La linfa di tarassaco è utile anche per trattare l'acne. Inibisce la formazione di macchie acneiche e riduce le cicatrici. Alcune persone sono allergiche alla linfa di dente di leone, quindi bisogna fare attenzione ai segni di dermatite al primo utilizzo.

Osteoporosi e salute delle ossa: Il calcio e la vitamina K presenti nel tarassaco possono proteggere le ossa dall'osteoporosi e dall'artrite. Aiuta a stabilizzare la densità ossea e a rafforzare le ossa.

Controlla la glicemia: Il tarassaco ha diversi effetti benefici per i diabetici. Il succo di tarassaco stimola la produzione di insulina nel pancreas, che aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue e a prevenire i pericoli di sbalzi glicemici. La pianta è un diuretico naturale che aiuta a eliminare gli zuccheri in eccesso dall'organismo. Inoltre, aiuta a controllare i livelli di lipidi.

Disturbi del tratto urinario: La natura diuretica del tarassaco aiuta a eliminare le tossine dai reni e dalle vie urinarie. L'erba agisce anche come disinfettante, inibendo la crescita batterica nel sistema urinario.

Previene e cura il cancro: Gli estratti di tarassaco sono ricchi di antiossidanti, che riducono i radicali liberi nell'organismo e il rischio di cancro. È utile anche il suo ruolo nell'eliminare le tossine dall'organismo. I ricercatori hanno dimostrato che la radice di tarassaco, insieme alla radice di bardana, ha un potenziale nel trattamento del cancro.

Previene l'anemia da carenza di ferro: Il tarassaco contiene alti livelli di ferro, vitamine e altri minerali. Il ferro è una parte importante dell'emoglobina del sangue ed è essenziale per la formazione di globuli rossi sani. L'uso del tarassaco e il consumo delle sue foglie aiutano a mantenere alti i livelli di ferro.

Trattamento dell'ipertensione: Come diuretico, il succo di tarassaco aiuta a eliminare il sodio in eccesso dall'organismo e a ridurre la pressione sanguigna. Contribuisce inoltre a ridurre i rapporti di colesterolo e ad aumentare i livelli di HDL "buono".

Rafforza il sistema immunitario: Il tarassaco rafforza il sistema immunitario e aiuta a combattere gli agenti microbici e fungini.

Mastite e allattamento: Il tarassaco viene tradizionalmente utilizzato per aumentare la produzione di latte e per il trattamento della mastite. Per questo uso, consultate il vostro medico.

Combatte infiammazioni e artrite: Il tarassaco contiene antiossidanti, fitonutrienti e acidi grassi essenziali che riducono l'infiammazione dell'organismo. Questo allevia il gonfiore e il relativo dolore nel corpo. L'infiammazione è la causa principale di molte malattie, come l'artrite. Il taraxasterolo, presente nelle radici del tarassaco, si è dimostrato molto promettente per l'osteoartrite.

Raccolta: Preferisco raccogliere le foglie di tarassaco in primavera, quando sono giovani e meno amare. Le faccio seccare per un successivo uso medicinale. Spesso crescono nei prati o nei parchi che sono stati irrorati, quindi fate attenzione a dove li raccogliete.

Per quanto riguarda le radici, preferisco quelle delle





piante di 2 o più anni. Le radici sono più grandi e più potenti dal punto di vista medico. Afferrate la pianta alla base e tirate su l'intera pianta. La radice è un fittone profondo e richiede una certa forza.

Potete anche scavare intorno alla pianta a una distanza modesta per rimuovere l'intera radice. Come molti agricoltori sanno, lasciare solo un po' di radice permette alla pianta di ricrescere.

Quindi, se volete più tarassaco, lasciate semplicemente una parte della radice intatta. Le piante scavate in

autunno hanno maggiori proprietà medicinali e livelli più elevati di inulina.

Avvertenze: Il tarassaco è generalmente considerato sicuro, anche se alcune persone possono esserne allergiche. Non assumere il dente di leone se si è allergici a piante della stessa famiglia o a piante simili come l'ambrosia, il crisantemo, la calendula, l'achillea o la margherita. Non assumere il tarassaco in caso di gravidanza e consultare il medico se si sta allattando.

Consultare il medico prima dell'assunzione se si stanno assumendo farmaci da prescrizione. Alcune persone hanno riportato dermatiti in seguito al contatto con la pianta o all'uso della linfa. Non utilizzare il tarassaco se si è allergici.

Ricette: Tè al tarassaco. Ingredienti: Da 1/2 a 2 cucchiaini (2,5g-10g) di radice di tarassaco arrostita, in piccoli pezzi e 1 tazza (250ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulla radice di tarassaco arrostita o essiccata e lasciare in infusione per 20 minuti. Filtrare il tè e bere.

Non aggiungere dolcificanti, perché riducono l'efficacia dell'erba. Se si desidera, si può usare del latte. Bere 3 tazze (750 ml) al giorno per uso medicinale generale.

Thalictrum occidentale

Il *Thalictrum occidentale* è una pianta da fiore perenne. L'erba fa parte della famiglia delle *Ranunculaceae* (ranuncolo). Nonostante sia conosciuto in alcune lingue come ruta dei prati, il thalictrum non è imparentato con la famiglia delle rutaceae. La ruta dei prati cresce in habitat umidi e ombreggiati, come prati e sottoboschi.

Identificazione: L'erba cresce fino a circa 90 cm di altezza. Le foglie di questa erba sono di colore verde,



Thalictrum occidentale, di Walter Siegmund, CC di SA 3.0

bipennate e alterne. Le foglie sono divise in segmenti, spesso con tre lobi, e crescono su lunghi piccioli.

L'infiorescenza è una pannocchia di fiori eretti o piegati, con fiori maschili e femminili che crescono su piante separate. Il fiore maschile è di colore bianco verdastro o viola, senza petali e con numerosi stami penzolanti di colore viola. Il fiore femminile produce un grappolo di fino a 14 frutti immaturi con stili viola.

Uso commestibile: Le uniche parti commestibili della ruta dei prati sono le radici e le foglie giovani. Queste radici hanno un sapore amaro e vengono mangiate raramente. Vengono invece utilizzate come rimedi per trattare diversi disturbi. Le foglie giovani della ruta possono essere cucinate e consumate come spinaci.



Fiori femminili, foto di nordique, CC by SA 2.0

Uso medicinale: Problemi urinari. Un decotto di radice di thalictrum cura i disturbi urinari.

Ridurre le febbri: Usare un decotto di radici o un infuso di foglie per sopprimere la febbre.

Pulisce e purifica l'organismo: Si può fare un tonico generale che purifica il sangue e pulisce l'organismo.

Piaghe, infezioni cutanee, pustole:

Un cataplasma può essere usato per curare piaghe e infezioni della pelle. Schiacciare e schiacciare la radice e le foglie con una piccola quantità d'acqua per ottenere l'umidità. Applicare il macerato sulla zona interessata e coprire con un panno pulito per tenerlo in posizione.

Uccidere i pidocchi e altri parassiti: Lavare i capelli e le altre zone del corpo infettate da pidocchi, piattole o altri parassiti con il decotto di ruta dei prati

appena preparato e caldo. Lasciatelo sulla pelle per 30 minuti, quindi risciacquate bene. Dovrebbe debellare completamente il problema. Dopo aver eliminato i pidocchi, utilizzare un pettine per pidocchi.

Raccolta: La pianta può essere raccolta tutto l'anno. Sradicate la pianta e poi strappate le foglie giovani e le radici. Lavate le radici e le foglie e fatele asciugare in un luogo ben ombreggiato e lontano dalla luce diretta del sole.

Decotto di thalictrum: Avrete bisogno di un'oncia (28 g) di radici e di una pinta (500 ml) di acqua. Schiacciare o tritare finemente 1 oncia (28 g) di radici di ruta dei prati. Fate bollire la radice per 15 minuti o più per rilasciare le qualità medicinali nell'acqua. Raffreddare il decotto e filtrarlo per eliminare le fibre della radice.

Timo comune, *Thymus vulgaris*

Il timo è la stessa erba sempreverde che usiamo per cucinare. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta). Questa pianta profumata cresce in luoghi caldi e soleggiati.

Identificazione: Il timo è un arbusto perenne con steli quadrati che crescono da una sottile base legnosa. Cresce da 15 a 30 cm di altezza. Le foglie sono piccole, verde chiaro e leggermente ricurve. In estate compaiono piccoli fiori bianchi o viola.

Uso commestibile: La uso come erba da cucina per il suo sapore intenso e come tisana.

Uso medicinale: I Romani usavano il timo per purificare le stanze e per aromatizzare formaggi e liquori. È stato posto sotto i cuscini per favorire il sonno e prevenire gli incubi. Il timo è antisettico, antivirale, antiparassitario e antifungino. Preferisco usare il timo fresco quando possibile. Tuttavia, faccio anche essiccare i rametti di timo per uso alimentare.



Mal di gola, tosse e bronchite: I componenti antibatterici del timo sono validi per combattere bronchite e tosse. Mettete in infusione l'erba intera in acqua e usatela per i gargarismi e come infuso debole di timo.

Collutorio, carie e malattie gengivali: L'infuso di timo debole è un prezioso collutorio. Ha proprietà antisettiche che aiutano a prevenire la carie e a trattare la gengivite..

Acne: Provate la tintura di timo per il trattamento dell'acne. Tamponare una goccia di tintura di timo sulle macchie una o due volte al giorno. Secca l'acne e uccide i batteri che la causano.

Rafforza il sistema immunitario: Le numerose vitamine, i minerali e gli antiossidanti contenuti nel timo danno una spinta al sistema immunitario. Inoltre, il timo favorisce la formazione dei globuli bianchi e aumenta la resistenza dell'organismo a batteri e virus. Le formule a base di timo, il tè al timo e l'olio essenziale di timo sono tutte ottime formule per rafforzare il sistema immunitario.

Disturbi digestivi e vermi: Il timo è efficace contro i problemi digestivi causati da batteri e virus,



tra cui le malattie dello stomaco e la diarrea. Viene utilizzato anche per i disturbi intestinali, compresi i vermi.

Crisi epilettiche e antispastici: Il timo ha proprietà antispasmodiche e in alcune persone previene e cura le crisi epilettiche. L'olio di timo o la tintura di timo sono i prodotti migliori da utilizzare a questo scopo.

Pidocchi, scabbia e piattole: Le proprietà antiparassitarie dell'olio di timo lo rendono un buon trattamento per pidocchi, scabbia e piattole. Aggiungere alcune gocce di olio di timo all'olio d'oliva o all'olio di cocco e ricoprire la zona interessata. Coprire le aree ricoperte e lasciare agire per 1 ora, quindi lavare. Seguire con la rimozione delle lendini e ripetere se necessario.

Infiammazioni cutanee: Provate un cataplasma di foglie di timo per le infiammazioni e le piaghe della pelle. Schiacciate le foglie fino a formare una

pasta, applicatela sulla pelle delle zone interessate e copritela con un panno pulito.

Verruche: Mescolare una goccia di olio essenziale di timo con un cucchiaino da tavola di olio d'oliva o di cocco, oppure mescolare il tutto in una pomata già pronta. Applicare quotidianamente sulle verruche fino alla loro scomparsa.

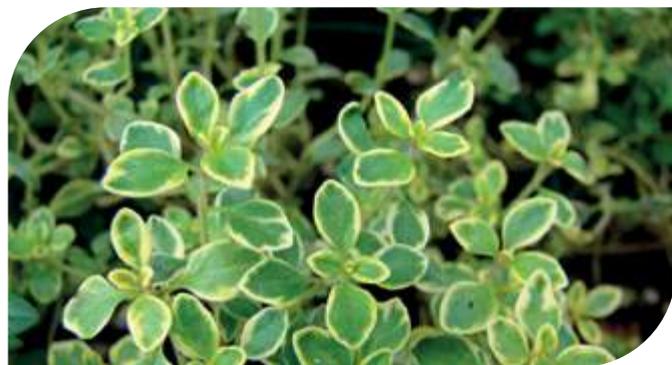
Raccolta: Raccogliere spesso le foglie di timo durante l'estate. Una potatura frequente potrai conservare i cespugli per evitare che diventino legnosi e aumentare la resa. Utilizzate le foglie fresche quando possibile e congelatele o essiccatele per uso futuro.

Avvertenze: L'uso del timo è sicuro per adulti e bambini. L'olio essenziale è molto forte e talvolta provoca irritazioni cutanee se usato a pieno regime. Diluire sempre l'olio essenziale in un olio vettore prima dell'uso.

Timo limone, *Thymus citriodorus*

Il timo limone è chiamato anche timo agrumi. È facile riconoscere il timo limone dall'aroma e dal sapore, entrambi molto simili a quelli del limone. Ancora meglio dell'odore sono i benefici rilassanti e il valore medico dell'erba. Appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (Menta).

Identificazione: Il timo limone è una pianta perenne sempreverde che cresce a stuoia sul terreno. Raggiunge un'altezza di 10 cm e si diffonde fino a oltre un metro di distanza. Il suo aspetto e le sue abitudini di crescita sono simili a quelle del timo inglese.



Timo limone, Forest e Kim Starr, [CC por SA 3.0]

Le foglie sono di colore verde brillante con un bordo giallo pallido ai margini. Alcune piante hanno foglie più giallo limone o verdi con macchie giallo pallido.

La pianta produce fiori a metà o fine estate. I fiori possono variare dal rosa al lavanda e attirano farfalle e api.

Uso commestibile: Il timo limone è ampiamente utilizzato in cucina per insaporire piatti a base di pollo, pesce e verdure e per preparare un tè rilassante.

Uso medicinale: Funzione immunitaria: Il tè al timo limone è una bevanda rilassante, efficace nel trattamento delle infezioni e nel rafforzamento del sistema immunitario. È un buon tonico da assumere regolarmente.

Infezioni virali, batteriche e fungine: Le proprietà antimicrobiche del timo limone lo rendono efficace nella lotta contro la maggior parte delle malattie batteriche, fungine e virali.

Problemi respiratori, asma e congestione da decongestionamento: Il timo limone contiene molti composti benefici per la salute generale e per la salute delle vie respiratorie. È un antimicrobico e un decongestionante.



fiori di timo limone, Kor!An (Андрей Корзун), [CC por SA 3.0]

Aprire le vie aeree per aiutare gli asmatici a respirare meglio e per consentire il rilascio di catarro e altro muco dal corpo.

Aromaterapia per l'asma: Gli asmatici trovano sollievo ponendo un piccolo cuscino riempito di timo limone essiccato sotto il loro cuscino abituale. Dormire su questo cuscino rilascia gli oli che aprono le vie respiratorie e inducono un sonno migliore.

Avvertenze: Il timo limone provoca reazioni allergiche in persone altamente allergiche. Non

somministrare la tisana al timo limone in gravidanza o durante l'allattamento.

Tè al timo limone: Sono necessari 1/2 cucchiaino da tè (2,5 g) di timo limone essiccato o 1 cucchiaino da tè (5 g) di foglie fresche di timo limone, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente e miele, facoltativo. Versare l'acqua bollente sulle foglie di timo limone e lasciare in infusione il tè per 5-10 minuti.

Filtrare il tè e bere caldo. Aggiungere miele a piacere per dolcificare. Bere due o tre tazze al giorno.

Topinambur, *Helianthus tuberosus*

Il topinambur, chiamato anche carciofo di Gerusalemme, girasole del Canada, rapa tedesca o elianto tuberoso, è una specie di girasole. È facile da coltivare in giardino. Fa parte della famiglia delle *Asteracee*.

Identificazione: Il topinambur cresce fino a 300 cm di altezza. Le foglie ruvide e pelose si trovano contrapposte nella parte superiore del fusto, mentre quelle inferiori sono alterne. Le foglie inferiori sono più grandi, lunghe fino a un metro. Le foglie superiori sono più piccole e strette. I fiori gialli sono composti da 60 o più fiori del disco, circondati da 10-20 fiori del raggio. Sul disco crescono piccoli semi di girasole. Il capolino cresce fino a 10 cm di diametro. I tuberi commestibili sono allungati, lunghi fino a 10 cm e con un diametro di 5 cm. Il loro aspetto ricorda la radice di zenzero. Tuttavia, il colore può variare dal bianco al marrone chiaro, o addirittura rosso o viola.

Uso commestibile: Il tubero cotto viene consumato come verdura e ha un sapore simile a quello del carciofo, da cui il nome. Io uso i tuberi come sostituto delle patate; hanno un sapore più dolce e più ricco di nocchie.



Possono essere consumati crudi, trasformati in farina, in salamoia o cotti. Per alcune persone, il topinambur provoca flatulenza e dolori gastrici, quindi è bene fare attenzione ai problemi gastrointestinali quando si introduce il topinambur nella dieta.

Uso medicinale: L'azione medicinale del topinambur è dovuta all'elevata concentrazione di inulina. È una delle migliori fonti disponibili di questo prezioso componente. Per utilizzare il topinambur a scopo terapeutico, è sufficiente includerlo come verdura nella dieta quotidiana.

Diabete: Il topinambur fresco contiene circa il 76% di inulina (da non confondere con l'insulina), che aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue nei diabetici. Durante la conservazione, l'inulina viene convertita in fruttosio, dando al tubero un sapore dolce. I tuberi coltivati in climi caldi hanno livelli di insulina più elevati rispetto a quelli delle regioni più fredde, ma tutti possono essere utilizzati per aiutare a controllare la glicemia nel diabete.

Problemi digestivi: Il topinambur è utile come fibra prebiotica per aumentare la flora intestinale benefica. Stimolano inoltre le secrezioni gastriche che aiutano a controllare indigestione, dispepsia e digestione lenta. Tuttavia, in alcune persone il topinambur provoca gas e dolori intestinali.

Migliora il sistema immunitario: Il topinambur ha proprietà immunitarie. Aumentano i meccanismi



Topinambur, Paul Fenwick, CC SA 3.0

di difesa dell'organismo contro virus e batteri e contribuiscono a incrementare il dispiegamento di globuli bianchi nelle aree di infezione.

Raccolta: Scavate le radici in autunno o lasciatele nel terreno durante l'inverno per raccoglierle in primavera. Conservatele in condizioni di elevata umidità per evitare che appassiscano e

si ammorbiscano. I tuberi lasciati nel terreno germoglieranno in primavera. I tuberi si ammaccano facilmente e perdono rapidamente umidità, quindi di solito preferisco lasciarli nel terreno e raccoglierli quando serve.

Avvertenze: Il topinambur può causare disturbi digestivi e gas eccessivo in alcune person

Trifoglio pratense, *Trifolium pratense*

Il trifoglio pratense appartiene alla famiglia delle Fabaceae (piselli). Lo si trova spesso lungo i bordi delle strade e nei campi. È una pianta biennale o perenne di breve durata che cresce fino a 45 cm di altezza.

Identificazione: La pianta cresce da una lunga e profonda radice a fittone e da fusti sottili, pelosi e cavi. Le foglie sono alterne, divise in tre foglioline e di colore verde con una mezzaluna chiara nella metà esterna della foglia. Le foglioline sono lunghe da 1,25 cm a 3 cm e larghe 1,25 cm, con denti fini e segni di "V" evidenti. I fiori, di colore rosa o rosso, compaiono in capolini arrotondati da maggio a settembre.

Uso commestibile: Mangio le foglie e i giovani capolini sia crudi che cotti. I fiori fanno una tisana dolce e i baccelli dei semi e i fiori macinati possono essere usati come sostituto della farina. La radice a fittone è commestibile se cotta.



Guttorm Raknes - lavoro proprio, [CC por SA 4.0]

Uso medicinale. Il trifoglio pratense può essere assunto come erba essiccata, tintura o come tè preparato con i fiori.

Allevia i sintomi della menopausa: Grazie al contenuto di isoflavoni fitoestrogeni, i fiori di trifoglio pratense rappresentano un'alternativa naturale alla



Por Sanja565658 - lavoro proprio, [CC por SA 3.0]

sostituzione ormonale per le donne. Allevia i sintomi della menopausa, riducendo anche la frequenza delle vampate di calore e delle sudorazioni notturne. Di solito lo abbinò all'*Actaea racemosa* per alleviare i sintomi della menopausa.

Osteoporosi: Agendo come un sostituto ormonale naturale, il trifoglio pratense può rallentare la perdita di massa ossea e persino aumentare la densità ossea nelle donne in pre- e peri-menopausa.

Salute cardiovascolare: Il trifoglio pratense aiuta a proteggere dalle malattie cardiache aumentando il colesterolo HDL (buono) nelle donne in pre- e post menopausa. Ha anche proprietà anticoagulanti, che migliorano il flusso sanguigno e prevengono la coagulazione

Condizioni della pelle, tra cui eczema, psoriasi e altre irritazioni cutanee: L'infuso di fiori di trifoglio pratense, coadiuvato da molo giallo e ortiche, è un eccellente rimedio interno per le irritazioni cutanee. Utilizzare un cataplasma esterno a base di fiori di trifoglio pratense tritati e acqua applicato direttamente sulle lesioni cutanee.

Raccolta: Raccogliere il trifoglio pratense nei campi, lontano da aree fortemente inquinate come i bordi delle strade. A differenza della maggior parte delle erbe, il trifoglio pratense deve essere raccolto al mattino presto, quando sul fiore è ancora presente la rugiada.

Raccogliere i fiori una o due settimane dopo la fioritura. Tagliate la testa dei fiori e lasciate il resto della pianta.

Utilizzate i fiori freschi o metteteli su uno stendino in un luogo caldo, buio, ventilato e asciutto. Girateli spesso fino a quando i fiori non saranno completamente essiccati. Conservate l'erba essiccata in un luogo fresco, asciutto e buio. Quando si raccolgono le foglie giovani, cercare di ottenerle prima che la pianta fiorisca.

Si usano cotte come verdure, nelle zuppe e nelle insalate. Le foglie possono anche essere essiccate e polverizzate per essere utilizzate come aromi sui cibi. Tendono a essere più amare dopo la comparsa dei fiori.

Avvertenze: In generale, il trifoglio pratense è molto sicuro, con pochi effetti collaterali, ad eccezione di gas occasionali. L'effetto anticoagulante e gli effetti ormonali possono essere indesiderati per alcune persone.

A causa della sua attività ormonale, non utilizzare il trifoglio pratense nelle donne con una storia di endometriosi, cancro al seno, cancro all'utero, fibromi o altre patologie sensibili agli estrogeni.

Il trifoglio pratense contiene derivati della cumarina e deve essere usato con cautela nei soggetti in terapia anticoagulante. Inoltre, non assumere il trifoglio pratense prima di un intervento chirurgico o del parto. Può inibire la coagulazione del sangue e la guarigione.

Ricette. Tè al trifoglio rosso (caldo): Fiori di trifoglio pratense, freschi o essiccati, e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Mettere in infusione tre fiori freschi di trifoglio pratense o da 2 a 3 cucchiaini (10g-15g) di fiori secchi in 1 tazza (250ml) di acqua bollente.

Lasciare in infusione il tè mentre si raffredda per 15 minuti. Bere caldo o lasciare raffreddare per uso esterno. Bere fino a tre volte al giorno per ottenere i massimi benefici.

Tè al trifoglio rosso (freddo): Aggiungere una mezza tazza (125 g) di fiori di trifoglio pratense a un quarto di litro d'acqua e lasciare in infusione in frigorifero per 24 ore.

Valeriana comune, *Valeriana officinalis*

La valeriana appartiene alla famiglia delle *Caprifoliaceae* (caprifoglio). Esistono molte specie di valeriana, la maggior parte delle quali medicinali, ma questa è la specie più comunemente usata a livello medico. Io la coltivo nel mio giardino ed è il mio aiuto occasionale per il sonno. È anche chiamata eliotropio da giardino e Valium della natura.

Identificazione: La valeriana cresce solitamente da 1 a 5 piedi (da 30 cm a 150 cm) di altezza, a seconda della posizione e delle condizioni del terreno. Ha uno stelo dritto e rotondo, sormontato da un capolino a ombrello.

Le foglie opposte, di colore verde scuro, hanno una lamina pennata con 6-11 paia di foglioline terminali. Queste foglioline hanno margini spinosi e sono pelose nella parte inferiore.

I fiori della valeriana sono in gruppi ramificati e ogni fiore è lungo circa 0,5 cm. Sono piccoli fiori di colore bianco o rosa. Il fiore ha tre stami e un profumo caratteristico.

Uso commestibile: I semi sono commestibili se leggermente tostati.

Uso medicinale: La radice è la più usata, ma anche le foglie possono essere utilizzate come medicinali



(anche se sono meno potenti delle radici).

Insomnia: Uso la valeriana come coadiuvante del sonno con ottimi risultati. Le persone, me compreso, riferiscono di addormentarsi più velocemente e di dormire più a lungo senza svegliarsi. Riferiscono anche di svegliarsi riposati senza sonnolenza residua. Può diventare un'abitudine, quindi va usata solo quando è necessario.

Ansia e attacchi di panico: La radice di valeriana ha un effetto calmante che è benefico per le persone con disturbi di panico e ansia.

Depressione e comportamento ossessivo-compulsivo: La radice di valeriana migliora i sintomi della depressione e del disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) se usata in piccole dosi. In dosi maggiori, può avere l'effetto opposto.

Epilessia: La valeriana ha un effetto rilassante sui muscoli del corpo. Per un uso regolare (per prevenire gli attacchi), il dosaggio abituale è compreso tra 100 mg e 1 grammo di radice essiccata e polverizzata.

Iniziare con una dose bassa, a seconda delle dimensioni della persona e della gravità della malattia, e aumentarla gradualmente fino a trovare un livello che funzioni. Può essere utilizzata anche per gli attacchi acuti.

Crampi mestruali: Grazie alle sue proprietà analgesiche e alla capacità di rilassare la muscolatura

liscia, questa erba è un buon trattamento per il dolore e i crampi durante le mestruazioni.

Abbassa la pressione sanguigna e la frequenza del polso: La valeriana rilassa i vasi sanguigni per ridurre in modo naturale la pressione arteriosa e il battito cardiaco.

Smettere di fumare: La radice di valeriana è calmante e aiuta a ridurre gli effetti dell'astinenza da nicotina.

Aiuta in particolare a contrastare l'irritabilità che spesso si prova quando si smette di fumare. Da usare sotto forma di tintura.

Raccolta: Tagliare le cime fiorite non appena compaiono. Questo permette un migliore sviluppo della radice. Nel primo anno,



molte delle giovani piante non fioriscono ma producono un rigoglioso raccolto di foglie. Raccogliere le radici in autunno. Scavate in profondità per ottenere l'intero apparato radicale, ripiantandone una parte per i raccolti futuri. Tagliate le radici in piccole sezioni e fatele essiccare per un uso futuro.

Avvertenze: In dosi ordinarie, la valeriana esercita un'influenza calmante e lenitiva sul cervello e sul sistema nervoso. Tuttavia, in dosi elevate e ripetute può provocare dolore alla testa, pesantezza e stupore. Può creare dipendenza, quindi va usata solo al bisogno.

Verbasco, *Verbascum thapsus*

Il verbasco appartiene alla famiglia delle *Scrophulariaceae* (fico-ortaggio). Tra i suoi altri nomi ricordiamo la pianta della flanella, la verga di Aronne, il contagocce e la pianta del velluto.

Il verbasco cresce nei prati, ai bordi delle strade e sui terreni incolti, soprattutto su ghiaia, sabbia o terreni calcarei. Questa pianta cresce in una vasta gamma di habitat, ma preferisce i terreni disturbati.

Il verbasco è ampiamente utilizzato come rimedio erboristico, con consolidate proprietà emollienti e astringenti. Questa pianta è da sempre utilizzata anche per produrre tinture e torce ed è un'ottima carta igienica quando ci si trova tra i cespugli.

Identificazione: Il verbasco è una pianta biennale morbida e vellutata. Al secondo anno di vita, il verbasco presenta un alto stelo eretto che può raggiungere quasi 240 cm di altezza. La rosetta basale, l'alto stelo fiorito e le foglie vellutate la rendono facilmente riconoscibile.

Ogni fiore di verbasco misura circa 1,875 cm ed è composto da cinque petali chiari, cinque sepali verdi pelosi, cinque stami e un pistillo. Nel primo anno di crescita, le foglie del verbasco formano una rosetta basale. Hanno foglie molto grandi, lunghe, ovali e vellutate, di colore grigio-verde, che possono raggiungere i 50 cm di lunghezza. Nel secondo anno di vita, la pianta produce una singola spiga fiorita alta con foglie disposte in modo alternato.

Questa pianta produce piccole capsule ovoidali, lunghe circa 0,625 cm, che contengono molti minuscoli semi marroni di dimensioni inferiori a 0,04 pollici (0,1 cm).



Uso commestibile: Le foglie e i fiori sono commestibili, anche se la maggior parte delle persone li preferisce come tè.

Uso medicinale: Le foglie e i fiori del verbasco sono antinfiammatori, antisettici, antispasmodici, astringenti, demulcenti, diuretici, emollienti, espettoranti, ano-dinici (antidolorifici) e vulnerari (cicatrizzanti). Preparo un'efficace tintura per la bronchite a base di verbasco, lichene polmonato e Erba santa, sia per il trattamento sintomatico che come curativo.

Bronchite, enfisema, laringite, tracheite, asma e tubercolosi: Il verbasco è un rimedio erboristico di uso comune. È apprezzata per la sua efficacia nel trattamento di disturbi toracici come bronchite, tubercolosi e asma. Riduce la formazione di muco e stimola l'espulsione del catarro. È un trattamento specifico per tracheiti e bronchiti. Per l'enfisema, provare l'infuso di verbasco con un po'



di farfara. Questa miscela di erbe agisce bene come espettorante per i pazienti affetti da enfisema e li aiuta a respirare meglio. Allevia anche gli spasmi della tosse e il respiro affannoso. Le persone migliorano con l'uso prolungato.

Per l'asma, il verbasco può anche essere inalato. Il verbasco può essere arrotolato in una cartina e fumato oppure, per i bambini, le foglie possono essere bruciate e il fumo inalato per non farli avvicinare al fumo.

Ferite cutanee, morsi di serpente, ulcere, tumori ed emorroidi: Per uso esterno, utilizzare un cataplasma preparato con le foglie di verbasco per curare ferite, ulcere, tumori ed emorroidi. Schiacciate le foglie, applicatele direttamente sulla pelle e copritele con un panno pulito. Anche l'olio infuso di verbasco (ricetta sotto) funziona bene sulle emorroidi. Il verbasco in forma di cataplasma è utile per l'estrazione delle tossine del morso di serpente se non è disponibile la piantaggine (*Plantago*) - lo abbinerei all'uso interno. Funziona anche per eliminare schegge e simili.

Mal d'orecchio e infezioni dell'orecchio: Come gocce per il mal d'orecchio uso un infuso preparato con i suoi fiori messi in infusione nell'olio d'oliva. I fiori sono fortemente battericidi. Di solito mescolo il verbasco con l'aglio e l'achillea infusi in olio d'oliva per le infezioni dell'orecchio. Metto qualche goccia nel condotto uditivo con un contagocce e tappo l'orecchio con un tappo di cotone. Preferisco trattare entrambe le orecchie, anche se solo una è interessata, poiché i seni paranasali sono collegati. Non usare il verbasco (o qualsiasi altro olio nelle orecchie) per i timpani perforati.

Scottature solari e condizioni infiammatorie della pelle: Il verbasco è un antinfiammatorio che aiuta a calmare gli stati infiammatori della pelle, soprattutto quelli delle mucose. A questo scopo, utilizzo alcune gocce di olio infuso di verbasco applicate direttamente sulla zona interessata. L'olio è anche antibatterico e aiuta a prevenire le infezioni e ad accelerare la guarigione. Spesso abbino l'iperico al verbasco per le scottature solari.

Verruche: Le radici di verbasco in polvere, strofinate sulle verruche, aiutano a uccidere il virus fino alle radici e a rimuovere la verruca. Strofinatela più volte al giorno finché la verruca non sarà completamente scomparsa e la pelle guarita. Si può utilizzare anche il succo della pianta.

Crampi e spasmi muscolari: Per i crampi e gli spasmi muscolari, provare un infuso interno di verbasco. Per gli spasmi muscolari si può anche frizionare l'olio infuso di verbasco sul muscolo interessato.

Problemi gastrointestinali: L'infuso di verbasco ricavato dalle radici è ottimo per eliminare i vermi intestinali e altri problemi gastrointestinali.

Raccolta: Le foglie di verbasco si raccolgono al meglio durante il secondo anno, quando la pianta sta crescendo un gambo. Raccogliere quando i fiori sono in fiore, di solito tra luglio e settembre. I fiori possono essere utilizzati sia freschi che essiccati, anche se io preferisco utilizzarli freschi quando posso. Per l'essiccazione, fare un fascio di foglie e appenderle a testa in giù per farle asciugare.



Fiori di verbasco, Forest & Kim Starr, CC di 3.0

Avvertenze: Non utilizzare il verbasco in caso di gravidanza o allattamento. In alcune persone può causare irritazioni cutanee, mal di stomaco e difficoltà respiratorie. Si tratta di reazioni allergiche, quindi interrompere l'uso in presenza di questi sintomi.

Ricette. Infuso di verbasco. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Ingredienti: 1/2 cucchiaino di radice di verbasco in polvere e 1 tazza d'acqua. Portare a ebollizione l'acqua e la radice di verbasco in polvere e ridurre il calore a fuoco lento.

Olio infuso di verbasco: Prendete 2 tazze (500 ml) di olio di mandorle dolci o di olio d'oliva biologico e 1 tazza e mezza (360 g) di fiori di verbasco, freschi o secchi. Mettete 1 tazza e mezza (360 g) di fiori di verbasco in un barattolo da 500 ml con coperchio ermetico. Versare l'olio sui fiori e lasciarli in infusione per 3-4 settimane. Filtrare l'olio e conservarlo in una bottiglia scura in un luogo fresco e asciutto.

Verbena odorosa, *Aloysia triphylla*

Quanto mi piace la verbena odorosa. Adoro schiacciarne un gambo in mano e respirarne la fragranza e il sapore. Mi risolve immediatamente l'umore e allontana lo stress della giornata. L'erba è molto aromatica, con un profumo erbaceo di limone. Fa parte della famiglia delle *Verbenaceae* (Verbena). Si coltiva facilmente in giardino.

Identificazione: La verbena odorosa è facilmente identificabile dal suo profumo e dalla crescita della pianta. Cresce fino a un'altezza compresa tra i 6 e i 15 piedi (da 180 cm a 450 cm) in un buon terreno. Ha foglie sottili e appuntite, lunghe circa 3-4 pollici (da 7,5 cm a 10 cm).

Le foglie sono lucide e ruvide al tatto. I fiori sono di colore viola chiaro e sono raggruppati sugli steli. Compagnone durante tutta l'estate.

Uso commestibile: Le foglie di verbena sono utili come aromi o come aggiunta alle insalate. Hanno un leggero sapore di limone.

Uso medicinale: Utilizzare le foglie e i fiori di verbena odorosa per via interna sotto forma di tisana e per via esterna come pomata, olio o lavaggio.

Congestione bronchiale: Utilizzate un infuso a base di verbena odorosa per trattare la congestione bronchiale e nasale. Scioglie il catarro, agisce come espettorante e calma il sistema. Non utilizzare l'infuso di verbena odorosa prima di guidare o di utilizzare macchinari pesanti, poiché ha un leggero



Verbena odorosa, H. Zell, CC di SA 3.0



effetto sedativo.

Infezioni cutanee da stafilococco: Le infezioni da stafilococco possono diventare rapidamente gravi se non vengono trattate. Impedisce la diffusione dell'infezione e uccide i batteri esistenti.

A questo scopo, si usa la tintura di foglie di verbena odorosa fatto con alcol a 80°, applicato sulla pelle. Quando l'estratto non è disponibile, si applica un cataplasma di verbena odorosa appena schiacciata (si noti che anche l'usnea funziona bene sullo Stafilococco).

Artrite, borsite e dolore articolare: Le persone affette da dolori articolari trovano un notevole sollievo dall'assunzione della tisana di verbena odorosa. Ci vuole tempo perché gli effetti si manifestino, ma in un periodo di due o tre mesi di assunzione del tè due volte al giorno, le persone riferiscono che i dolori articolari si riducono gradualmente e si ottiene un miglioramento significativo.

Problemi digestivi: Provate il tè alla Verbena odorosa per i problemi digestivi, in quanto ha un effetto lenitivo sull'apparato sistema digestivo. Allevia l'indigestione e calma gli spasmi dello stomaco e dell'intestino per alleviare crampi e gonfiore. Provate a bere una tazza di tè dopo i pasti.

Calma l'ansia: Per l'ansia grave, provate il tè alla

verbena odorosa. Calma il sistema nervoso, allevia lo stress e risolve l'umore.

Raccolta: La verbena odorosa ama i terreni ricchi e la luce del sole. Raccolgo le foglie durante tutto l'anno, ma preferisco raccogliergliene il più possibile prima che l'erba fiorisca. Le foglie in più vengono essiccate per un uso futuro e sono altrettanto benefiche in forma essiccata.

Ricette. Tè alla verbena odorosa: 1/4 di tazza (60 g) di foglie di verbena odorosa, fresche e sminuzzate, 2 tazze (500 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sull'erba e lasciare in infusione per 5-8 minuti. Filtrare e bere 1 tazza (250 ml).

Tintura di verbena odorosa: Prendete foglie e fiori freschi di Verbena odorosa, tritati, vodka a 80° o altro alcolico e un barattolo con coperchio a chiusura ermetica. Aggiungere la verbena odorosa al barattolo, riempiendolo per circa tre quarti.

Versare la vodka sulle foglie e riempire il vaso, assicurandosi che tutte le foglie siano coperte. Chiudere bene il barattolo e riporlo in un luogo fresco e buio, ad esempio in una credenza. Lasciare in infusione la tintura per 6-8 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Versare l'alcol attraverso un setaccio a maglie fini o un filtro da caffè per rimuovere tutte le erbe. Conservare la tintura in un armadio fresco e buio per un massimo di 7 anni.

Viola, *Viola spp.*, incluse: *V. sororia* (viola comune) e *V. odorata* (viola dolce)

Le violette selvatiche sono bellissime piantine commestibili e medicinali. Anche le viole del pensiero sono commestibili. Appartengono alla famiglia delle *Violacee*.

Identificazione: Le violette selvatiche sono piante corte, di solito alte solo 10-15 cm. Crescono in ciuffi con fiori viola, blu, gialli o bianchi che crescono su un gambo senza foglie. Ogni fiore ha 5 parti di dimensioni non uguali. I fiori sbocciano dall'inizio della primavera all'inizio dell'estate. Le foglie basali a forma di cuore crescono dalla radice sotterranea. Il margine delle foglie è dentato ma arrotondato.

Queste piante perenni a bassa crescita prediligono le zone ombreggiate, ma possono crescere anche in posizioni soleggiate. Questo fiore selvatico autoctono predilige i boschi, le macchie e le rive dei torrenti.

Uso commestibile: Sia i fiori che le foglie sono commestibili. Le foglie e i fiori più giovani sono teneri per essere consumati freschi. Le foglie più vecchie devono essere cotte in zuppe o stufati per decerebrarle e attenuarne l'amarezza. Le foglie hanno una consistenza mucillaginosa che può addensare i liquidi. Usate le violette dolci nei piatti dolci. Le radici e i semi non si mangiano e possono causare nausea e vomito.

I fiori appena raccolti sono bellissimi come guarnizione nelle insalate, su torte o pasticcini o altri alimenti. I fiori e le foglie sono ricchi di vitamine A e C, oltre che di antiossidanti e sostanze fitochimiche.

Uso medicinale: Le violette selvatiche sono un ottimo tonico per aiutare l'organismo a disintossicarsi. Rafforzano il sistema immunitario e stimolano il sistema linfatico. Aiutano l'organismo a eliminare le scorie e le tossine presenti nel corpo. Le violette sono rinfrescanti, umidificanti e alleviano il dolore. Funzionano come depuratori del sangue e sono sicure per anziani e bambini. Uso i fiori e le foglie per via interna come tè o tintura e per via esterna per le condizioni della pelle. Le violette selvatiche sono un ottimo tonico per aiutare l'organismo a disintossicarsi.

Rafforzano il sistema immunitario e stimolano il sistema linfatico. Aiutano l'organismo a eliminare le scorie e le tossine presenti nel corpo. Le violette sono rinfrescanti, umidificanti e alleviano il dolore. Funzionano come depuratori del sangue e sono sicure per anziani e bambini. Uso i fiori e le foglie per via interna come tè o tintura e per via esterna per le condizioni della pelle.

Mal di gola, raffreddore, infezioni sinusali e altre patologie respiratorie: Le violette selvatiche rafforzano il sistema immunitario e riducono le infiammazioni dell'apparato respiratorio. Le sue proprietà mucillaginose sono utili per lenire i passaggi bronchiali e funziona come espettorante per rimuovere il muco dal corpo. L'erba è utile per trattare mal di gola, raffreddore, infezioni sinusali e altre patologie respiratorie e bronchiali. A me piace usare il tè alla violetta selvatica per queste condizioni, ma anche mangiare l'erba è efficace.

Tosse pertosse e tosse secca: La violetta selvatica è stata usata per secoli come rimedio bronchiale per la tosse secca e altre patologie bronchiali. Come tonico del sistema linfatico e del sistema immunitario, aiuta





ad alleviare i problemi di fondo che causano queste condizioni. Provate il tè alla violetta selvatica per la tosse.

Antinfiammatorio, artrite e dolori articolari:

Le violette selvatiche sono antinfiammatorie e contengono una varietà di sostanze fitochimiche che sono antiossidanti e spazzini dei radicali liberi. Le violette possono essere mangiate o assunte come tè come efficace antinfiammatorio. Gli effetti antinfiammatori dei fiori di violetta selvatica sono utili per trattare dolori articolari di ogni tipo, compresi collo e schiena.

Pestate le foglie e i fiori in una pasta fatta con un po' d'acqua, quindi applicate la pasta sulla pelle direttamente sopra la zona dolorante. Si può coprire il cataplasma con un panno per tenerlo in posizione. Usare la violetta selvatica sia internamente che esternamente per i dolori articolari.

Graffi e contusioni minori: Le violette selvatiche hanno proprietà antisettiche e analgesiche che alleviano il dolore, prevenendo o curando le infezioni e aiutando la zona a guarire rapidamente. Utilizzare l'infuso come lavaggio per le zone della pelle o applicare i fiori come cataplasma.

Lassativo leggero: Le violette hanno un leggero effetto lassativo e sono considerate sicure per i bambini.

Riduzione del colesterolo e fluidificazione del sangue: La mucillagine delle foglie di violetta è utile per abbassare i livelli di colesterolo e per equilibrare la flora intestinale. Le foglie sono anche ricche di vitamine A, C e rutina. La rutina è un antiossidante e antinfiammatorio e ha proprietà fluidificanti del sangue.

Per abbassare il colesterolo e per l'uso come fluidificante del sangue, provate a mangiare le foglie, ad assumere la polvere di foglie sotto forma di capsule o a usare un tè o una tintura.

Emorroidi e vene varicose: La rutina contenuta nelle foglie di violetta è utile per ridurre l'infiammazione che causa emorroidi e vene varicose.

Il suo leggero effetto lassativo aiuta a prevenire gli sforzi. È possibile utilizzare un cataplasma direttamente sulle emorroidi o sulle vene oppure applicare una pomata o un olio di violetta infuso.

Condizioni della pelle, abrasioni, dermatiti, punture d'insetto, eczemi: Essendo un antinfiammatorio e un'erba rinfrescante e lenitiva, la violetta selvatica è utile per trattare piccoli problemi della pelle, come eczemi e altre eruzioni cutanee, punture di insetti e abrasioni. Utilizzate il tè di violetta selvatica come lavaggio della pelle o preparate una pomata o un olio infuso con l'erba per uso cutaneo.

Raccolta: Inizio a raccogliere le violette selvatiche in aprile, maggio e giugno, quando i fiori sono appena sbocciati. Il tempo di raccolta dipende dal clima. Una volta che iniziano ad aprirsi, torno ogni giorno per raccogliere ciò che mi serve.

Raccogliete i petali al mattino, mentre i fiori sono freschi. Nel pomeriggio o con il caldo tendono ad appassire. Essiccate alcuni fiori per usarli tutto l'anno.

Fate attenzione ai luoghi di raccolta. I bordi delle strade e i parchi sono spesso irrorati di pesticidi. Cercate i fiori in aree incontaminate, lontano da zone industriali, aree di scarico e bordi stradali. Ricordate inoltre che le violette africane non sono violette selvatiche e non possono essere utilizzate.

Avvertenze: Alcune persone hanno un'eruzione cutanea a contatto con la foglia di violetta selvatica. Non è nota alcuna tossicità interna, ma le allergie sono sempre possibili. Grandi dosi di radici o semi possono causare gravi disturbi allo stomaco, vomito, pressione alta e problemi respiratori.

Siate sicuri dell'identificazione (se è in fiore l'identificazione è molto più facile) perché ci sono sosia velenosi.

Ricette. Tè alla violetta selvatica: * È possibile preparare questo tè con tutti i fiori, se ne avete a sufficienza, ma funziona anche un rapporto di 1 parte di fiori e 2 parti di foglie. La ricetta con tutti i fiori produce un tè dal sapore più delicato. Ingredienti: 2 cucchiaini da tè (10 g) di foglie di violetta selvatica essiccate (o di fiori, se lo si desidera), 1 cucchiaino da tè (5 g) di fiori essiccati, 1 tazza (250 ml) d'acqua bollente, aroma crudo, facoltativo. Versare l'acqua bollente sui fiori e sulle foglie e lasciare in infusione per circa 5 minuti. Filtrare il tè e bere. Dolcificare con il miele, se non è stato fatto.

Attenzione: Non dolcificare il tè se lo si usa come lavaggio sulla pelle lesa o per altri usi esterni.

Zucca da vino, *Lagenaria siceraria*

Conosciuta anche come zucca a fiasco, zucca bottiglia, zucca lagenaria e cocozza, la zucca da vino è spesso coltivata per i suoi frutti. Quando viene raccolto giovane, il frutto viene utilizzato come verdura. Quando è maturo, viene essiccato e può essere raschiato e utilizzato come bottiglia, contenitore o tubo. La zucca bottiglia appartiene alla famiglia dei cetrioli. È difficile da trovare in natura, ma facile da coltivare.

Identificazione: Questa vite annuale cresce fino a 4,5 m o più di lunghezza. Il frutto ha una buccia liscia di colore verde chiaro e una polpa bianca. Cresce in una varietà di forme e dimensioni. Gli steli presentano peli lunghi e fitti.

Questi peli sono ricoperti da ghiandole che producono una linfa appiccicosa. Le foglie crescono su lunghi steli e sono ovali o a forma di cuore. Le foglie possono essere non lobate o avere da 3 a 5 lobi irregolari e poco profondi. I fiori sono bianchi e crescono da soli o in coppia. Si aprono di notte durante l'estate e si richiudono al mattino.



Zucca da vino, GNU Free Documentation License

Uso commestibile: Sebbene siano sicure da mangiare in quantità moderate, sappiate che le zucche giovani possono essere amare. Se pensate che la pianta sia troppo vecchia o abbia un sapore troppo amaro, buttatela via perché potrebbe avere un accumulo di tossine o essersi rovinata. Altrimenti, i frutti possono essere cotti al vapore, bolliti, fritti,



utilizzati nelle zuppe e nei soffritti. I giovani germogli e le foglie si cucinano come erba da cucina.

Uso medicinale: La pianta viene utilizzata principalmente per il controllo degli zuccheri nel sangue nei diabetici, ma so di guaritori che la usano come tonico cardiaco e come sedativo. È antinfiammatoria, antiossidante, antibatterica, antidolorifica e tonica per gli organi interni.

Diabete: La zucca bottiglia aiuta ad abbassare i valori della glicemia nei diabetici se assunta regolarmente. Mangiate un pezzo di zucca ad ogni pasto per controllare la glicemia. Uno o due grandi morsi di zucca sono sufficienti per ottenere i benefici desiderati.

Mal di testa: Un cataplasma fatto schiacciando le foglie e applicandolo sulla testa sopra la zona dolorante è utile per alleviare il dolore del mal di testa.

Foruncoli, infezioni cutanee e irritazioni: La zucca bottiglia ha effetti antibatterici e antinfiammatori. Per questi usi esterni, preparate un cataplasma con i semi bolliti della zucca per le irritazioni e le infezioni della pelle.

Coprite il cataplasma con un panno pulito e lasciatelo in posa il più a lungo possibile per ridurre il gonfiore e prevenire la diffusione dell'infezione.

Perdita di memoria, depressione e senilità: Sono stati condotti studi che hanno dimostrato l'efficacia della zucca bottiglia per la depressione lieve e per il miglioramento della memoria, anche in pazienti affetti dal morbo di Alzheimer e dalla senilità senile.

Foreste, Macchie e Boschi

Actaea racemosa

Trovo che l'*Actaea racemosa* sia un'erba molto preziosa per la menopausa e la uso raramente per altri usi, tranne che come erba supplementare. Riequilibra gli ormoni, il che aiuta molte condizioni senza curarle. L'*Actaea racemosa* appartiene alla famiglia delle *Ranunculaceae* (ranuncolo). Cresce spontaneamente in piccole aree boschive.

Identificazione: L'*Actaea racemosa* è una pianta perenne con grandi foglie composte che crescono dal rizoma. Cresce fino a 2 piedi (60 cm) di altezza, con foglie basali seghettate che possono essere lunghe 3 piedi (90 cm) e che crescono in gruppi di 3 foglioline.



I fiori sbocciano da giugno a settembre su uno stelo alto 2,5 metri, con racemi (grappoli di fiori) lunghi fino a 50 cm. Questi fiori bianchi si presentano in grappoli stretti con uno stigma bianco circondato da lunghi stami.

I fiori sono privi di petali e sepal. Una caratteristica distintiva è l'odore dolce e putrido

dei fiori che attira mosche, moscerini e coleotteri.

Il frutto è un follicolo secco lungo da 0,74 cm a 1,25 cm contenente diversi semi.

Uso medicinale: Utilizzo la radice di *Actaea racemosa* soprattutto per i disturbi mestruali e la menopausa, ma è utile anche per i problemi digestivi e come sedativo.

I migliori benefici si ottengono quando l'*Actaea racemosa* viene assunta regolarmente a lungo termine. Spesso è necessario un mese o più prima di notare i benefici. La radice viene utilizzata a livello medico.

Menopausa, problemi mestruali, ovulazione ridotta e PCOS: : L'*Actaea racemosa* agisce sull'equilibrio ormonale delle donne, contribuendo ad alleviare i sintomi della menopausa come vampate di calore, malumore, sudorazione notturna,



mal di testa, palpitazioni, secchezza vaginale e annebbiamento mentale.

Viene utilizzato anche per problemi mestruali, rapporti sessuali dolorosi, calo del desiderio sessuale e sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) e ha dimostrato di migliorare l'ovulazione nelle donne.

Osteoporosi: Riequilibrando gli ormoni, l'*actaea racemosa* riduce la perdita ossea causata dall'osteoporosi nelle donne.

Ridurre l'ansia e favorire il sonno: L'*Actaea racemosa* ha un effetto sedativo che calma il sistema nervoso e riduce l'ansia. Favorisce un sonno ristoratore.

Problemi digestivi: Per i problemi digestivi, schiacciare un pezzetto di radice di *actaea racemosa* e farlo bollire in poca acqua. Bere l'acqua per alleviare il dolore allo stomaco e i problemi intestinali. Aiuta a migliorare la digestione e l'eliminazione e previene le ulcere gastriche. L'*Actaea racemosa* è solo moderatamente efficace per altri problemi digestivi. Esistono rimedi migliori.

Avvertenze: Le persone allergiche all'aspirina, con problemi al fegato, con problemi di convulsioni o con un alto rischio di coaguli di sangue o ictus non dovrebbero usare l'*Actaea racemosa*.

Le donne in gravidanza e in allattamento, le donne affette da endometriosi, cancro dell'utero o cancro al seno non devono assumere l'*Actaea racemosa*.

Angelica, *Angelica archangelica*

Secondo la leggenda, un angelo rivelò in sogno come usare l'angelica per curare la peste. Veniva chiamata "radice dello Spirito Santo" e si credeva che allontanasse la stregoneria e gli spiriti maligni. Viene anche chiamata sedano selvatico.

L'angelica, nota anche come angelica norvegese, è una pianta medicinale utile, ma bisogna fare attenzione a identificarla correttamente prima di utilizzarla. L'aspetto è simile a quello di altre piante velenose come la cicuta e l'alga gigante. Si prega di notare le caratteristiche distintive elencate di seguito e di assicurarsi di avere la pianta corretta prima di raccoglierla.

La pianta cresce in boschi umidi e freschi, lungo le rive dei torrenti e in luoghi ombreggiati. È ampiamente coltivata come pianta ornamentale e medicinale.

Esistono molte varietà, ma è l'angelica arcangelica a essere utilizzata a livello medico. Fa parte della famiglia delle Apiacee/Umbellifere (carota/sedano).

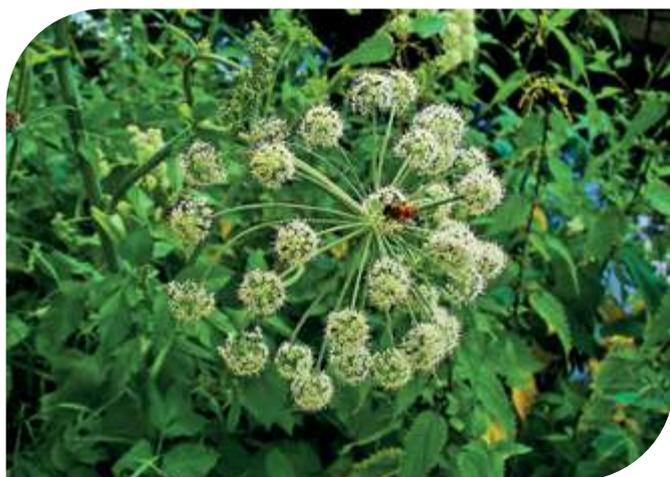


Foto di Franz Xaver, [CC SA 3.0]

Identificazione: L'angelica è una pianta biennale che muore dopo aver depresso il seme nel secondo anno. Durante il primo anno, la pianta produce foglie, ma la maggior parte della sua crescita e la fase di fioritura avvengono nel secondo anno. Cresce da 4 a 6 piedi (120 cm - 180 cm) di altezza e occasionalmente fino a 10 piedi (3 m), con grandi foglie bipennate verde scuro. Ogni foglia contiene molte foglioline, divise in tre gruppi principali.

Ogni suddivisione è ulteriormente suddivisa in tre gruppi. Le foglie sono finemente seghettate. Le foglie inferiori sono le più grandi, larghe fino a 60 cm. I piccioli delle foglie sono appiattiti e scanalati. Gli steli sono ricurvi verso l'interno con guaine che formano una ciotola elicoidale che trattiene l'acqua. Gli steli sono viola scuro, rotondi, lisci e cavi e misurano da 1 a 2 pollici (2,5-5 cm) di diametro.



Foto di H. Zell, [CC SA 3.0]

I piccoli e abbondanti fiori bianchi, giallastri o biancoverdastri crescono in grandi ombrelle composte, larghe fino a 15 cm. I fiori a forma di stella compaiono a luglio, dopo il secondo anno.

I frutti sono piccoli, oblungi e di colore giallo pallido. Ognuno di essi è lungo da 0,4 a 0,6 centimetri (1/6) quando è maturo e risiede in teste rotonde che hanno un diametro fino a 20-25 centimetri (8-10 pollici).

La radice è ramificata, spessa e carnosa con piccole radichette. La radice è lunga da 3 a 6 pollici (7,5 cm - 15 cm).

Uso commestibile: Si dice che la radice fresca sia velenosa, ma i pezzi di radice e di gambo cotti e cristallizzati sono utilizzati come pezzi decorativi per le torte e sono usati per aromatizzare le bevande alcoliche.

I giovani germogli e le foglie sono commestibili sia crudi che cotti. Il sapore è dolce e simile a quello del sedano, con un leggero gusto di liquirizia. Utilizzare i germogli in insalata o bollirli come erba da cucina. Utilizzare i gambi di angelica quando sono giovani e teneri. Conservateli nello zucchero o caramellateli per usarli come decorazione sui dolci.

La radice di angelica deve essere essiccata e conservata per un uso successivo. Non utilizzarla fresca.

Uso medicinale: L'intera pianta viene utilizzata a scopo medicinale. Le foglie, gli steli e i fiori vengono schiacciati e usati in un bagno o come cataplasma. La medicina delle radici si estrae meglio con tinte alcoliche. Le radici possono essere essiccate e polverizzate per uso medicinale.

Problemi respiratori: L'erba è nota come espettorante e viene utilizzata per trattare bronchite, asma, coliche, tosse e raffreddore. La radice è la più

utilizzata per le affezioni respiratorie, ma anche i gambi e i semi possono essere utilizzati all'occorrenza. Una tintura o un tè funzionano come espettoranti.

Aiuta la digestione, stimola l'appetito e le infezioni intestinali: L'angelica stimola l'appetito, migliora la digestione, calma le coliche e riduce la produzione di gas intestinali. Aumenta inoltre la produzione di succhi gastrici. È stata utilizzata come cura per la peste, la dissenteria, il colera e le infezioni intestinali. L'erba è antibatterica e uccide i batteri che causano molte malattie gastriche, come l'*E. coli*.



Dolore ai nervi: Strofinare l'angelica direttamente sulla pelle per trattare nevralgie o dolori nervosi. Agisce come anestetico.

Dolore articolare: Le proprietà antinfiammatorie dell'Angelica sono utili per trattare artrite, gotta, gonfiore e ossa rotte. Per i dolori articolari è efficace un cataplasma a base di foglie schiacciate.

Effetti anti-secretivi: Studi recenti dimostrano che l'angelica arcangelica protegge l'organismo dalle crisi epilettiche indotte chimicamente. L'olio essenziale di Angelica mostra effetti antiepilettici, probabilmente grazie alla presenza di terpeni nell'olio.

Mal di gola e afte: Le proprietà antibatteriche e antinfiammatorie della radice sono utili per trattare il mal di gola e le afte. Utilizzare un infuso di Angelica come gargarismo o lavaggio più volte al giorno.

Problemi mestruali: L'angelica regola gli ormoni femminili, regola il ciclo mestruale e controlla le perdite mestruali.

Acne: I composti antibatterici e antinfiammatori dell'angelica aiutano a prevenire e controllare l'acne. Utilizzare un decotto di angelica o un tè di angelica come lavaggio del viso.

Ansia: Studi recenti hanno dimostrato che l'angelica ha un effetto antidepressivo e ansiolitico. Riduce lo stress e migliora il rilassamento.

Cancro: È stato dimostrato che l'angelica è efficace contro le cellule del cancro al seno. Riduce la proliferazione delle cellule cancerose e riduce la crescita del tumore. Sono in corso ricerche sulle sue proprietà antitumorali.

Antimicotico: La radice di angelica in polvere è usata per trattare il piede d'atleta e altre infezioni fungine.

Migliora la circolazione: L'angelica rafforza il cuore e migliora la circolazione sanguigna in tutto il corpo.

Raccolta: Sebbene tutte le parti dell'erba siano utilizzabili per scopi colturali e medicinali, sono utilizzabili solo in determinati periodi dell'anno. Le radici si raccolgono meglio nell'autunno o nell'inverno del primo anno. Il fusto e le foglie si raccolgono meglio in primavera o all'inizio dell'estate del secondo anno, prima che spuntino i fiori. Essiccare le radici a una temperatura pari o inferiore a 35°C e conservarle in un contenitore ermetico.

Avvertenze: Alcune persone sono allergiche all'angelica. Evitare l'uso di angelica con farmaci anticoagulanti. Non utilizzare durante la gravidanza o l'allattamento. Le persone affette da diabete non dovrebbero usare l'angelica.

Ricette. Tè o decotto di angelica: Aggiungere 1/2 cucchiaino (2,5 g) di radice di angelica in polvere a una tazza di acqua bollente. Far bollire per 10-15 minuti. Spegnerne il fuoco e lasciare il tè in infusione per altri 8-10 minuti. Filtrare la radice e conservare il decotto in un barattolo di vetro per un uso successivo. Usare come lavaggio per i problemi della pelle o berne una tazza dopo i pasti.

Angelica candita: Spuntare i germogli di angelica e tagliarli a strisce. Sbollentare le strisce in acqua bollente, quindi cuocerle in uno sciroppo di zucchero, aumentando gradualmente la quantità di zucchero. Asciugare e conservare in un contenitore sigillato. Conservare lo sciroppo per altri usi.

Arnica, *Arnica cordifolia* e *A. montana*

L'*arnica cordifolia* è una delle tante specie di arnica utilizzate in medicina. Fa parte della famiglia delle margherite.

Cresce nei prati alti, nelle foreste di conifere e nelle montagne occidentali, a un'altitudine compresa tra 1070 e 3050 metri. È relativamente facile da coltivare in giardino.

L'*arnica cordifolia* è una delle tante specie di arnica utilizzate in medicina. Fa parte della famiglia delle margherite.

Identificazione: L'arnica è una perenne rizomatosa che cresce da uno o più steli eretti. Cresce tra i 12 e i 20 pollici (da 30 cm a 50 cm) di altezza.

Gli steli sono pelosi e presentano da due a quattro paia di foglie a forma di cuore o di punta di freccia. Le foglie cordate sono spesso prodotte su brevi germogli separati, sono grossolanamente dentate e appassiscono quando la pianta fiorisce.

Le foglie della parte superiore della pianta sono pelose, come il fusto. Le foglie inferiori hanno punte arrotondate.

I fiori sono piccoli e gialli, formano da 1 a 5 capolini per pianta e ogni capolino ha un disco giallo oro con 10-15 raggi gialli. I raggi sono appuntiti e lunghi circa 2,5 cm.

L'intero capolino ha un diametro di circa 6,25 cm. I semi si formano in un achenio piccolo e peloso, lungo circa 1,25 cm. I fiori spuntano da maggio ad agosto.



Arnica cordifolia, Walter Sigmund, CC di SA 3.0

Uso medicinale: Usare i fiori esternamente per ridurre l'infiammazione, le contusioni e il dolore. È antimicrobica e antisettica. Può essere usato in piccole dosi per via interna, con molta attenzione.

Come usare l'arnica sulla pelle: Uso spesso l'arnica esternamente sulla pelle come pomata o olio



Arnica cordifolia, Pellaea, CC di 2.0

per favorire la guarigione di distorsioni, strappi muscolari, contusioni e lividi. Utilizzare un olio o una pomata diluita sulle aree che necessitano di stimolazione e guarigione dei tessuti. L'arnica tratta problemi comuni della pelle come infezioni, prurito ed eczemi.

Artrite: L'arnica è eccellente per alleviare i dolori dell'artrite, soprattutto quando fa freddo. Riscalda la zona, stimola il flusso sanguigno ed è antinfiammatoria. Strofinare la pomata all'arnica sull'articolazione dolorante o applicatela come impiastro di foglie o fiori contusi.

Congelamento e geloni: Poiché è riscaldante e stimola l'afflusso di sangue alla zona interessata, l'arnica viene utilizzata per il trattamento di geloni e congelamenti. Utilizzare un cataplasma di foglie o fiori, oppure una pomata o un olio a base di arnica.

Lividi, occhi neri, dolori muscolari, infiammazioni, distorsioni, flebiti, tunnel carpale e gonfiore: L'arnica applicata per via topica è utile nel trattamento di un'ampia varietà di condizioni esterne. Riduce le infiammazioni, riscalda la pelle e i muscoli, allevia il dolore e favorisce la guarigione. È eccellente per qualsiasi stiramento, distorsione, gonfiore, tunnel carpale, indolenzimento muscolare e per ridurre gli ematomi.

Mal di gola e mal di denti: In caso di mal di gola o mal di denti, provare a masticare la radice. Se la bocca è troppo dolorante per masticarla, schiacciatela e applicatela sulla zona gonfia. Anche i gargarismi con il tè di arnica sono efficaci per alcune persone.

Altri usi dell'arnica: Alcune persone usano l'arnica per fare sigarette fatte in casa, note come tabacco di montagna.

Raccolta: Quando si raccoglie in natura, raccogliere i fiori in modo sparso, senza mai raccogliere rizomi o radici, che distruggono la pianta. La pianta ricrescerà finché il rizoma resterà al suo posto.

Preferisco i fiori per uso medicinale, ma anche le foglie e gli steli contengono proprietà benefiche.

Raccogliete i fiori nel primo pomeriggio, dopo che la rugiada del mattino è evaporata.

Avvertenze: L'arnica può essere altamente tossica se assunta per via interna. Non consiglio l'uso interno, se non per via omeopatica.

Evitare l'uso topico di preparati a base di Arnica non diluiti su ferite aperte, perché possono causare infiammazioni e irritazioni. Diluire l'olio e gli estratti con una soluzione o un olio vettore se si usa sulla pelle rotta.

L'arnica può essere altamente tossica se assunta per via interna. Non consiglio l'uso interno, se non per via omeopatica.

Evitare l'uso topico di preparati a base di Arnica non diluiti su ferite aperte, perché possono causare

infiammazioni e irritazioni. Diluire l'olio e gli estratti con una soluzione o un olio vettore se si usa sulla pelle escoriata o ferita.



Artemisia comune, *Artemisia vulgaris*, e Western Artemisia, *A. ludoviciana*

Artemisia è il nome comune di diverse specie di Artemisia. In questo caso si parla di *Artemisia vulgaris*, anche conosciuta come artemisia comune, e di *Artemisia ludoviciana*. Le due specie hanno proprietà medicinali simili e possono, per la maggior parte, essere usate in modo intercambiabile. Non confondetele con l'assenzio, l'artemesia absinthium, conosciuta col nome di assenzio maggiore, anch'essa presente in questo libro. Fanno parte della famiglia delle margherite.



Identificazione: L'artemesia comune cresce da 3 a 6 piedi (90 cm - 180 cm) di altezza con un fusto eretto che ha una sfumatura viola o bruno-rossastra scura che diventa legnosa con l'età.

Si trova spesso in aree disturbate, lungo i bordi delle

strade e ai margini di boschi e prati soleggiate. Le foglie dell'artemesia comune sono profondamente lobate, alterne e raggiungono circa 10 cm di lunghezza.

Le foglie più grandi si trovano alla base della pianta, mentre diventano più piccole e strette verso la cima del fusto. La parte superiore della foglia è verde e spesso (ma non sempre) priva di peli, mentre la parte inferiore è bianca o argentata con peli sottili (a differenza dell'assenzio, che ha foglie argentate sia sopra che sotto).

I lobi profondamente tagliati sono stretti e hanno bordi lisci. Le foglie sono leggermente aromatiche. I fiori sono molto piccoli, non appariscenti, di colore marrone rossastro o giallo e sbocciano a fine estate/inizio autunno. Gli steli fioriti crescono fino a circa 90 cm di altezza e presentano peli solo sugli steli superiori. Si propagano principalmente tramite rizomi.

Uso commestibile: Le foglie di artemisia si consumano crude o cotte, ma di solito vengono utilizzate come erba aromatica e non come contorno. Sono leggermente amare e vanno consumate prima della fioritura. I giovani germogli possono essere cucinati. Io preparo il tè con le foglie, i fiori e le radici. L'artemesia può anche essere utilizzata come aroma nella birra in sostituzione del luppolo.

Uso medicinale: Uso l'artemesia come tè, tintura o, per uso esterno, come olio. Si possono avvolgere e bruciare le foglie come bastoncino per le macchie.

Il fumo è calmante e purificante e si dice che favorisca i bei sogni e liberi un'area dall'energia negativa. Arrotondare e legare strettamente le foglie e dare fuoco alla punta.

Io uso i fiori per gli Infusi di olio e le foglie e le radici per tinture e I tè. Si può anche fumare.

Problemi mestruali: Poiché aiuta a bilanciare gli ormoni ed è un antispastico, il tè di foglie di artemisia

è utile per trattare i problemi mestruali. Tuttavia, è leggermente tossica e non dovrebbe essere usata durante la gravidanza.

Dosi moderate sono utili per equilibrare il sistema riproduttivo. Un tè fatto con le foglie e i fiori funziona bene per il trattamento dei crampi, del sanguinamento eccessivo e dell'arrivo delle mestruazioni.

Il fumo viene utilizzato anche per spostare il bambino dalla posizione podalica.

Problemi digestivi: Il tè o la tintura di foglie di artemisia sono molto benefici per l'apparato digerente e sono curativi e ricostituenti per l'intestino.

Tratta stitichezza, diarrea, gas, gonfiore e vermi intestinali. È un lassativo naturale e delicato che tratta i problemi sottostanti ripristinando l'equilibrio.

Salute del fegato: L'artemisia aumenta la secrezione di bile nel fegato e aiuta a disintossicare il fegato e l'organismo.

Salute del cuore: L'artemisia favorisce una sana circolazione sanguigna. Contribuisce ad aumentare l'ossigenazione e il flusso sanguigno in tutto il corpo.

Migliora la produzione di cellule del sangue, riduce la possibilità di coaguli e abbassa la pressione sanguigna in caso di ipertensione.

Problemi respiratori e asma: L'artemisia comune aiuta a rilassare i bronchi e ad aprire le vie respiratorie. Si può preparare un infuso di foglie o inalare il vapore per aiutare l'infiammazione bronchiale.

Epilessia, convulsioni e disturbi nervosi:

Gli effetti sedativi dell'artemisia aiutano ad alleviare l'epilessia e le convulsioni. Ha proprietà antispasmodiche che possono controllare le crisi in alcuni epilettici.

Aiuta a diminuire la gravità delle crisi e ad aumentare il tempo che intercorre tra un attacco e l'altro. Il tè o la tintura della foglia sembrano funzionare meglio.

Ustioni, prurito, eruzioni cutanee, edera velenosa/quercia, infezioni fungine:

L'artemisia è lenitiva per la pelle e aiuta ad alleviare il dolore e il prurito di edera velenosa, eruzioni cutanee, ustioni e altre irritazioni della pelle. Riduce le cicatrici e aiuta la pelle a guarire più velocemente.

Macinare le foglie e gli steli freschi in una pasta fine con un mortaio e un pestello. Applicare la pasta direttamente sulla pelle o sulla ferita interessata. Si può anche utilizzare un infuso di foglie o di fiori come antimicotico topico e per alleviare il prurito.



Insonnia, stanchezza e buoni sogni:

L'artemisia regola il sonno, trattando le fonti di stanchezza e insonnia. Gli effetti sedativi aiutano il corpo a rilassarsi, ma permettono di rimanere vigili quando necessario. Per migliorare il sonno, provate a prendere l'artemisia sotto forma di tintura o di tè, oppure aggiungetela a un lungo bagno prima di andare a letto. Si dice che appendere l'artemisia accanto al letto favorisca i sogni più vividi.

Proprietà antibatteriche: La tintura di foglie di artemisia inibisce la crescita di numerosi batteri, tra cui *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus*, *Bacillus* spp., *E. coli*, *Pseudomonas* e altri. Le estrazioni di acetone sembrano essere le migliori.

Raccolta: Raccogliere foglie, steli e fiori quando sono in fiore (fine estate) e farli seccare per un uso successivo. Estrarre le radici in autunno.

Avvertenze: La pianta può essere tossica se usata in dosi massicce. Non utilizzare in caso di gravidanza o allattamento. A volte si manifesta una dermatite cutanea. Non utilizzare la pianta in caso di allergia o di eruzione cutanea.

Assenzio maggiore, *Artemisia absinthium*

Assenzio maggiore è una potente pianta medicinale. È una parente dell'artemisia, anch'essa presente in questo libro. Questa pianta ha un odore forte e un sapore amaro.

È l'ingrediente principale del liquore di assenzio ed è la parte responsabile dei suoi effetti allucinogeni. Fa parte della famiglia delle *Asterie*. Cresce spontaneamente nei prati e lungo i bordi delle strade in pieno sole.

Identificazione: L'assenzio maggiore è una pianta arbustiva con steli multipli che cresce da una base legnosa fino a 1 a 5 piedi (30 cm - 150 cm) di altezza. I fusti sono bianchi o grigio-verdi e ricoperti di peli sottili. Le sue foglie pelose alterne sono argentate o grigio-verdi sia nella parte superiore che in quella inferiore (a differenza dell'artemisia, che è verde nella parte superiore e bianca in quella inferiore).

Le foglie producono particelle resinose che agiscono come insetticida naturale. La pianta presenta tre diversi tipi di foglie. Nella parte inferiore del fusto, le foglie sono bipennate o tripennate con lunghi piccioli. Al centro del fusto, le foglie diventano più piccole e meno divise, con piccioli più corti. All'apice della pianta, le foglie sono semplici e prive di piccioli. Questa pianta presenta piccoli grappoli di fiori gialli all'apice dei rami da metà estate fino all'autunno.

Uso medicinale: L'assenzio maggiore viene utilizzato sia fresco che essiccato. Le foglie, gli steli e i fiori sono tutti attivi dal punto di vista medico. Uso le foglie e i fiori essiccati per preparare tinture, tè, decotti e oli infusi.

La pianta di Assenzio maggiore contiene tujone, tossico a dosaggi superiori a 35 mg/kg. La



distillazione dell'alcol, come quella che si usa per fare l'assenzio, aumenta la concentrazione di tujone. La pianta contiene vitamina C, carotenoidi, flavonoidi, acidi fenolici, tannini e molti altri composti salutari. È eccellente per il trattamento di parassiti, Crohn e disturbi intestinali e gastrici.

Malaria e artemisinina per il protocollo Lyme:

I composti antiparassitari contenuti nell'assenzio maggiore hanno una potente azione contro il parassita della malaria. Riducono rapidamente la popolazione di parassiti nel sangue e aiutano a curare la malattia.

L'artemisinina, il composto efficace contro la malaria, è uno dei trattamenti erboristici più efficaci contro la malaria.

L'assenzio maggiore è la mia erba di prima scelta nel trattamento e nella prevenzione della malaria.

L'artemisinina viene spesso utilizzata anche nell'ambito del protocollo Lyme, anche se spesso viene estratta dall'*Artemisia annua* (Assenzio maggiore).

Uccide i parassiti: Oltre al parassita della malaria, l'Assenzio maggi-ore è efficace per eliminare i vermi intestinali, i vermi spinali e i vermi tondi. Preparo una tintura con Assenzio maggiore, aglio, chiodi di garofano, curcuma, cai-enne, olio di origano e radice di uva dell'Oregon per eliminare vermi e parassiti intestinali. Anche il mallo di noce nera è efficace.

Combatte il cancro al seno: L'artemisinina contenuta nell'assenzio maggiore è risultata efficace nell'uccidere le cellule del cancro al seno e nel bloccare la metastatizzazione del tumore.

Malattia di Crohn, IBS, problemi di stomaco, reflusso acido: È stato riscontrato che l'assenzio maggiore accelera la guarigione delle persone affette dal morbo di Crohn, portando addirittura alla completa remissione in molte persone. Inoltre, ha evitato la necessità di un trattamento con steroidi nei pazienti affetti da Crohn. È un eccellente antinfiammatorio. È utile per le persone affette da sindrome infiammatoria intestinale e tratta indigestione, flatulenza, reflusso acido e bruciore di stomaco. Stimola inoltre l'appetito.

Proprietà antimicrobiche e antifungine: Provate l'olio o il tè in infusione per combattere i microbi, tra cui *Salmonella* ed *E. coli*. L'olio esterno è ottimo per trattare le infezioni fungine e quello interno può essere usato per trattare la *Candida*.

Riequilibra la flora intestinale: La crescita eccessiva di batteri nel tratto intestinale è una causa comune di problemi intestinali. Assenzio maggiore tratta la sovracrescita batterica, ripristinando e riequilibrando il tratto intestinale.

Raccolta: Lasciare crescere le piante per almeno due

anni prima di raccogliere. Le proprietà medicinali sono più forti quando la pianta matura. Raccogliere quando la pianta è in fiore in una giornata asciutta.

Avvertenze: Assumete assenzio maggiore sotto la supervisione di un medico. Utilizzate dosi ridotte e assumetelo per non più di 4 settimane alla volta, quindi lasciate riposare l'organismo prima di ripetere il trattamento, se necessario. Non assumere Assenzio maggiore in caso di gravidanza o allattamento. Può causare aborti spontanei. Non utilizzare l'Assenzio maggiore se si è allergici a questo o ad altri membri

della famiglia delle margherite.

Tè all'assenzio maggiore: Sono necessari 1 cucchiaino (5 g) di foglie di assenzio maggiore essiccate, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente e menta o finocchio essiccati, a seconda dei gusti. Aggiungere le foglie di Assenzio maggiore all'acqua bollente e lasciare sobbollire per 5-15 minuti. Si noti che più a lungo si lascia in infusione, più il sapore è amaro. Utilizzare menta piperita o finocchio essiccati per aromatizzare la tisana e per aiutare i disturbi intestinali.

Attaccamani, *Galium aparine*

La galium aparine è una pianta appartenente alla famiglia delle *Rubiaceae*, inconfondibile al tatto a causa dei peli ruvidi che la rivestono in tutte le parti. Per questo viene chiamata anche attaccamani o attaccaveste.

Identificazione: Un fusto rampicante peloso, quasi appiccicoso, cresce da una sottile radice a fittone fino a raggiungere un'altezza compresa tra i 2 e i 6 piedi (da 60 cm a 180 cm). La pianta ha foglie grossolane di forma variabile. Le foglie crescono in vortici intorno al fusto e il fusto, le foglie e i frutti sono solitamente ricoperti di piccoli peli spinosi. Le foglie possono essere da oblunghie a lanceolate o addirittura lineari. I fiori sono piccoli e di colore bianco o bianco-verdastro e fioriscono dall'inizio dell'estate fino all'autunno. I fiori hanno un odore dolce.



Fiori e frutti dell'attaccamani, Alvesgaspar, [CC SA 3.0]

Uso commestibile: Le attaccamani sono commestibili. Io le preferisco cotte, perché i peli e gli uncini mi si bloccano in gola quando le mangio crude. I loro semi possono essere tostati come sostituto del caffè. Sono un'ottima verdura da spremere e bere.



Attaccamani che cresce sopra altre piante, Mike Pennington, [CC SA 2.0]

Uso medicinale: Queste piante sono astringenti, antinfiammatorie, diuretiche, disintossicanti, febbrifughe e favoriscono la sudorazione. È efficace sia internamente che esternamente. Uso le foglie come medicinale e le metto in infusione a freddo in olio, acqua o in una tintura. Non bollire.

Ringiovanire la pelle, rallentare i segni dell'invecchiamento: Si dice che il tè attaccamani abbia un effetto tonificante per rassodare la pelle e attenuare le rughe se applicato esternamente.

Disintossica l'organismo, drena il sistema linfatico e le ghiandole gonfie: Le piante di attaccamani sono diuretiche. Funzionano bene per eliminare le tossine dal corpo e per pulire il sistema linfatico.

Disturbi della pelle, acne, psoriasi, eczema, ascessi e foruncoli: Queste piante agiscono internamente ed esternamente per migliorare le condizioni della pelle, disintossicare il sangue e la linfa e ridurre l'infiammazione associata a queste condizioni.

Sono anche antibatteriche e aiutano a trattare le infezioni sottostanti. Usare sia internamente che esternamente per queste condizioni.

Calcoli renali, infezioni della vescica e delle vie urinarie: La pianta è molto efficace nel trattamento

delle infezioni della vescica, delle vie urinarie e dei calcoli renali. Scioglie i calcoli, rimuove le ostruzioni e li elimina dall'organismo.

L'azione antibatterica è efficace per curare le infezioni sottostanti.

Cancro: Sono state condotte ricerche che supportano l'uso delle piante attaccamani per trattare i tumori, in particolare quelli del seno, della pelle, della testa, del collo, della vescica, della cervice, della prostata e del sistema linfatico.

Varicella, morbillo e febbre: Per curare la varicella e il morbillo, provate a ingerire la pianta per trattare la malattia e per via esterna sulla pelle per alleviare il prurito e il fastidio generale dell'eruzione cutanea. Aiuta anche ad abbassare la febbre che la accompagna.

Migliora le emorragie, le ustioni e le scottature solari: Le foglie appena raccolte sono eccellenti per arrestare il sanguinamento di ferite, tagli o altre emorragie superficiali. Applicare le foglie direttamente sulla ferita. Riduce inoltre l'infiammazione e accelera la guarigione. Le foglie possono essere trasformate in un cataplasma per le ferite più grandi.

Tonsillite, mal di gola, febbre ghiandolare e problemi alla prostata: Il succo della pianta funziona bene per i problemi ghiandolari come la tonsillite, la febbre ghiandolare e per i disturbi e i tumori della prostata. Quando il succo fresco non è disponibile, si può usare un infuso, anche se di solito



non è efficace come il succo per questi problemi.

Raccolta: Raccogliete le attaccamani in primavera o a metà estate e utilizzatele fresche o secche per un uso successivo.

Ricette. Succo di attaccamani. Foglie fresche e acqua. Lavare accuratamente le foglie fresche e metterle in un frullatore con una piccola quantità d'acqua. Utilizzare solo la quantità d'acqua necessaria per frullare. Frullare le foglie fino a ridurle in poltiglia e filtrare il succo con un colino fine.

Consiglio di preparare una grande quantità di succo e di congelare quello che avanza. La maggior parte delle persone beve 2 tazze (500 ml) al giorno per trattare tumori e cancro.

Balsamo del cavallo, Richweed, *Collinsonia canadensis*

La *collinsonia canadensis*, nota anche come balsamo del cavallo, è un'erba dal profumo simile al limone. Fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* (menta). Ama i luoghi umidi e le zone boschive ombreggiate.

Identificazione: La pianta raggiunge i 4 piedi (120 cm) di altezza quando è matura e cresce da un singolo stelo dritto. Le foglie ovali a margine frastagliato sono disposte in modo opposto su un fusto quadrato.

In cima al fusto si trova un gruppo conico di fiori giallo pallido che sbocciano da luglio a settembre. Le radici giustificano il loro nome in quanto sono dure come una roccia. La pianta raggiunge i 4 piedi (120 cm) di altezza quando è matura e cresce da un singolo stelo dritto. Le foglie ovali a margine frastagliato sono disposte in modo opposto su un fusto quadrato.

Uso medicinale: Le foglie e la radice vengono preparate per ottenere tè e lavaggi medicinali.

Infezioni della vescica, calcoli renali e ritenzione di liquidi: Il tè di radice ha effetti antibiotici ed è un potente diuretico. Espelle le tossine



Collinsonia canadensis, di R. A. Nonenmacher, Opera propria, CC-di-SA-4.0

e i batteri dall'organismo ed è utile per i disturbi della vescica e dei reni.

Guarire le ferite: Provate un tè a base di balsamo del cavallo per lavare le ferite e le infezioni cutanee più lievi. Ha effetti antibiotici e antisettici per la guarigione.

Emorroidi, vene varicose, circolazione e infiammazione: Il balsamo del cavallo è ottimo per ridurre le infiammazioni, soprattutto quelle causate da emorroidi e vene varicose. Assunto internamente, l'infuso di radice migliora la circolazione, rafforza le

vene e riduce il ristagno di sangue.

Utilizzare come infuso internamente e anche come lavaggio esterno o impacco sulle zone interessate.

Mal di gola: L'infuso di balsamo del cavallo, usato come gargarismo, dà un sollievo immediato per la laringe affaticata e per il mal di gola.

Problemi digestivi: Il tè di balsamo del cavallo allevia un'ampia varietà di problemi digestivi, tra cui indigestione, bruciore di stomaco, costipazione, diarrea e flatulenza eccessiva. Lenisce gli spasmi muscolari e migliora la circolazione degli organi digestivi.

Ridurre lo stress e l'ansia: Il tè al balsamo del cavallo migliora l'umore e aumenta la sensazione di benessere, riducendo lo stress, il panico, il nervosismo e le sensazioni di ansia. Alcune persone riferiscono che aumenta i livelli di energia e la libido.



Fiori di balsamo del cavallo, R. A. Nonenmacher, CC di SA 4.0

Ricette. Tè al balsamo del cavallo. 2 cucchiaini (10 g) di balsamo del cavallo grattugiato, 3 tazze (750 ml) di acqua. Portare a ebollizione l'acqua e il balsamo del cavallo, ridurre il fuoco a fuoco lento e coprire bene. Far sobbollire la radice per 30-45 minuti.

Balsamorhiza sagittata

È una pianta resistente. Cresce nelle praterie, nelle steppe e nelle zone di macchia, spesso sui pendii. Fa parte della famiglia delle margherite e dei girasoli.

Identificazione: Cresce fino a 1 a 2 piedi (da 30 a 60 cm) di altezza. Le sue foglie basali verde-argento sono lunghe fino a 60 cm e sono a forma di freccia.

Le foglie più grandi si trovano alla base della pianta e diventano più piccole verso la cima del fusto. Le foglie sono "lanose" e ricoperte di sottili peli bianchi.

Gli steli floreali crescono dalla corona di radici fino a raggiungere un'altezza di 15 cm - 75 cm. Ogni stelo floreale ha un capolino che assomiglia a un girasole con 8-25 raggi gialli che circondano un disco. Questa pianta cresce da una profonda radice a fittone che raggiunge i 2,4 metri di profondità nel terreno. Ha anche profonde radici laterali che si estendono fino a 90 cm intorno alla pianta.



Uso commestibile: Questa pianta è un'ottima fonte di cibo. Le sue foglie possono essere consumate crude o cotte. Sbucciare gli steli prima di mangiarli per eliminare la parte esterna dura. I semi sono

nutrienti e possono essere tostati come i semi di girasole. La radice si consuma al vapore o può essere essiccata e ridotta in farina. La radice può anche essere usata come sostituto del caffè.

Uso medicinale: Le foglie, gli steli e le radici contengono composti ad azione medicinale. Agisce internamente come disinfettante ed espettorante.

Stimola il Sistema immunitario: Assunte per via interna, le radici di balsamo a foglia di freccia favoriscono l'azione del sistema immunitario, agiscono come antimicrobico e stimolano l'attività dei globuli bianchi.

Mal di denti, mal di bocca e dolori al corpo: Tradizionalmente si usa masticare la radice per curare il mal di denti e il mal di bocca. Si dice che inalare il fumo della radice serva a curare i dolori del corpo.

Mal di gola, congestione bronchiale, tosse e tubercolosi: La tintura ricavata dalla radice essiccata o fresca di questa pianta cura il mal di gola e scioglie il catarro. Provate a mettere la tintura in acqua calda e a berla come un tè. Si può anche preparare uno sciroppo per la tosse facendo sobbollire la radice nel miele grezzo (ricetta sotto). Masticare la radice per alleviare il mal di gola.

Gli infusi di radice sono usati tradizionalmente per trattare la tubercolosi e la pertosse.

Lenisce le scottature, le ferite, gli eczemi e le contusioni della pelle: Usate le foglie di balsamo come impacco sulla pelle per alleviare il dolore e aiutare a guarire ustioni, ferite, lividi ed eruzioni cutanee. Essiccare e polverizzare le foglie o ammaccare e schiacciare le foglie fresche e metterle sulla pelle o infonderle nell'olio per ottenere una pomata.

Infezioni fungine, tigna, prurito e piede dell'atleta: Utilizzare la radice essiccata e



polverizzata come antimicotico per curare le comuni infezioni fungine. Applicate la polvere e lasciatela in posa per curare tigna, prurito e piede d'atleta.

Problemi di stomaco: La radice, le foglie e gli steli sono lenitivi per il tratto digerente. Provate un tè preparato con l'intera pianta.

Raccolta: Foglie e steli si raccolgono facilmente tagliando il fusto e la foglia dalla pianta. La radice è più difficile da raccogliere perché ha una radice a fittone molto profonda e radici laterali e spesso cresce in terreni rocciosi. Raccogliete la radice da metà primavera a metà agosto. È probabile che sia necessario scavare un'ampia area per ottenere la maggior parte della radice. Portate con voi buoni attrezzi e prendete solo il necessario da questa pianta a crescita lenta.

Ricette. Sciroppo per la tosse al balsamo e miele grezzo: Sono necessari da 3 a 4 cucchiaini (45g-60g) di radice fresca, tagliata in piccoli pezzi, e 1 tazza (240g) di miele grezzo. Portare il miele a ebollizione e aggiungere la radice tritata. Mantenere il calore a fuoco lento per 2 o 3 ore. Filtrare il miele caldo per rimuovere i pezzi di radice. Mettere in un barattolo pulito, etichettare e datare. Utilizzare da 1 a 2 cucchiaini da tè (5g-10g) ogni 2-4 ore o secondo necessità.

Bergamotto, *Monarda didyma*

Menthe bergamotto, noto anche come Oswego, è una pianta aromatica erbacea perenne appartenente alla famiglia delle *Labiata* (Lamiacee), indigena del Nord America. Le foglie di questa pianta hanno un aroma simile al bergamotto e vengono usate, essiccate, nelle bibite, nel tè e nei sacchetti profumati. Dalla *Monarda didyma* si ricava, infatti, il tè Oswego, il cui nome deriva dalla tribù degli Oswego che fece uso delle foglie di tale pianta, simile al tè cinese e ampiamente utilizzato in Gran Bretagna.

Identificazione: La *monarda didyma* ha fusti dritti, rigati e quadrati e cresce fino a 90 cm di altezza. Le sue foglie opposte possono essere lisce o con un sottile rivestimento di peli sottili.

Le foglie hanno un forte profumo e sono lunghe da 7,5 a 15 cm. I fiori, molto appariscenti, sono di colore che va dal rosa intenso al rosso brillante e al viola. Sono lunghi circa 3,75 cm e sono raggruppati in densi capolini di molti fiori. Fioriscono a metà o a fine estate. La pianta si propaga su germogli sotterranei, aumentando le dimensioni della pianta ogni ogni autunno. La pianta al centro inizierà a morire dopo tre o quattro anni.

Uso commestibile: Il tè di Oswego si ottiene dalle foglie essiccate della pianta della melissa. Le foglie e i fiori sono commestibili. I fiori di melissa sono molto belli come guarnizione delle insalate, mentre le foglie essiccate possono essere utilizzate come la salvia per



H. Zell, opera propria, CC 3.0

aromatizzare le carni.

Uso medicinale: Le foglie e i fiori sono utilizzati a scopo medicinale.

Problemi mestruali: Le foglie e i fiori sono utilizzati a scopo medicinale. Problemi mestruali: Questa pianta è un antispastico e grandi dosi di infuso di melissa provocano la contrazione dell'utero, provocando le mestruazioni. Tuttavia, può anche causare un aborto spontaneo e quindi va evitata durante la gravidanza.

Raffreddore, mal di gola e congestione nasale: Le foglie della pianta sono utili per trattare raffreddori, mal di gola e congestione nasale e toracica sotto forma



Howcheng, [CC 2.0]

di tè o in un vaporizzatore. Respirate i vapori per aprire i seni nasali e liberare i polmoni dalla congestione.

Febbri: Il tè di Oswego è un leggero diuretico che espelle l'acqua dal corpo attraverso il sudore e la minzione. La sudorazione aiuta a raffreddare il corpo e a ridurre la febbre.

Nausea, vomito, flatulenza e problemi di stomaco: Come la maggior parte delle piante appartenenti alla famiglia della menta, anche la monarda didyma ha un effetto lenitivo sullo stomaco e può calmare flatulenza, nausea e vomito. Tuttavia, non è indicata per la nausea causata dalla gravidanza. Dosi elevate possono causare un aborto spontaneo.

Nervino per la calma: Questa pianta funziona in modo simile alla melissa come nervino, anche se è meno potente della melissa per questo uso.

Punture, graffi ed eruzioni cutanee: È ottima in una pomata curativa e aiuta a lenire morsi, punture ed eruzioni cutanee.

Raccolta: Raccogliete le foglie a metà o in tarda mattinata, dopo che la rugiada del mattino si è asciugata. Raccogliete la vostra scorta annuale durante l'estate e fatela essiccare per un uso futuro. Raccogliete i fiori quando iniziano ad aprirsi completamente. Asciugateli e conservateli in un barattolo sigillato in un luogo buio.

Ricette. Tè Oswego: Sono necessari 1 cucchiaino (5 g) di foglie di tè Oswego e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di tè e lasciare in infusione il tè per 5-10 minuti. Filtrare le foglie e bere.

Camenerio, Chamaenerion o C. angustifolium (Epilobium angustifolium)

Epilobium angustifolium, comunemente noto come camenerio, è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Onagraceae*, diffusa in Eurasia, Nordafrica e Groenlandia.

Identificazione: La pianta si trova spesso in pieno sole su terreni disturbati, dopo un incendio boschivo o su terreni dissodati di recente. Il camenerio cresce fino a 2,4 metri di altezza e produce splendidi fiori viola o rosa su spighe. Ogni fiore ha quattro petali, come i suoi parenti dell'enotera. Le foglie lunghe, alterne e lanceolate sono verdi con la parte inferiore argentata e una vena centrale. I frutti viola sono lunghi e stretti e si aprono per rilasciare i semi attaccati a ciuffi piumosi bianchi che li trasportano con il vento. Il camenerio si diffonde anche sottoterra, formando grandi macchie collegate da radici sotterranee.

Uso commestibile: I germogli di camenerio sono commestibili e nutrienti, consumati crudi o cotti. Raccoglieteli in primavera quando sono giovani e teneri o sbucciate la buccia fibrosa dei germogli più



Camenerio, de kallerna, [CC 4.0]

vecchi. Le foglie giovani possono essere mangiate come gli spinaci, mentre i fiori e i frutti possono essere consumati crudi e utilizzati come integratori di carboidrati.

Uso medicinale: Il camenèrio è antinfiammatorio e molto astringente. Ha proprietà antimicotiche e aiuta a costruire un intestino sano.

Apparato digerente, colite, sindrome dell'intestino irritabile, Candida, intestino pigro: Il tè alle foglie di camenèrio aiuta a costruire un tratto intestinale sano. Favorisce le colonie batteriche sane, prevenendo e correggendo la crescita eccessiva di funghi e *Candida*. Un tratto intestinale sano favorisce un migliore assorbimento degli alimenti e una migliore digestione. L'erba ha un leggero effetto lassativo, che ti permette di conservare il cibo e di migliorare il tono muscolare dell'intestino. Le sue proprietà antispasmodiche trattano gli spasmi intestinali e la diarrea cronica. Il tè, il decotto o la tintura di foglie di camenèrio trattano la colite e l'IBS.

Congestione polmonare e mal di gola: Il camenèrio è ricco di mucillagini e ha proprietà antispasmodiche che lo rendono utile per trattare problemi polmonari, asma, tosse e spasmi bronchiali. La mucillagine lenisce il mal di gola.

Antinfiammatorio: Il camenèrio è un antinfiammatorio. È ideale per l'uso a lungo termine in caso di infiammazione cronica.

Emicrania: La tintura di camenèrio è utilizzata per l'emicrania. Va assunta non appena inizia il mal di testa e fino a 3 volte al giorno, a seconda delle necessità. Anche la farfara e il partenio funzionano bene per l'emicrania, così come il magnesio.

Problemi cutanei: Sia le foglie che i fiori sono lenitivi per la pelle e sono utili per trattare le malattie infiammatorie della pelle e quelle causate da batteri o infezioni fungine. Utilizzare un decotto di camenèrio come lavaggio o impacco su psoriasi, eczemi, acne, eruzioni cutanee, ferite, infezioni e ustioni.

Raccolta: Raccogliere i giovani germogli in primavera e all'inizio dell'estate, quando le foglie sono vicine al fusto e rivolte verso l'alto. Le foglie giovani possono essere raccolte singolarmente per essere consumate. I boccioli dei fiori sono commestibili. Se si raccoglie quando la pianta è in fiore, è sufficiente staccare le foglie di colore verde intenso e dall'aspetto sano. Asciugare le foglie all'aria o usare un disidratatore a basso regime. Conservare in un luogo fresco, buio e asciutto. Raccogliete le radici in estate e in autunno e schiacciatele per fare un cataplasma lenitivo.

Ricette: Tè alle foglie di camenèrio: Aggiungere alcune foglie di Camenèrio a una tazza (250 ml) di acqua bollente e lasciare in infusione per circa 15 minuti. Rimuovere le foglie e gustare. Utilizzare fino a tre tazze (750 ml) al giorno.

Tintura di camenèrio: Avrete bisogno di: 4 once (113 g) di foglie e fiori freschi di camenèrio, 8 once (250 ml) di vodka, brandy o altro alcolico a 80 gradi e un barattolo di vetro pulito e sterile con coperchio a tenuta. Tritare e pestare l'erba di camenèrio fino a ridurla in poltiglia e metterla in un barattolo di vetro. Aggiungere lentamente l'alcol, mescolando per distribuire l'erba nell'alcol. Tappare. Mettere il barattolo in un luogo fresco e asciutto per 5-6 settimane, agitando ogni giorno. Filtrate la polpa dal liquido e mettete la tintura in un barattolo pulito. Coprire ermeticamente, etichettare e datare. Conservare la tintura in un luogo fresco e buio per 3-5 anni.

Decotto di camenèrio. Ingredienti: 2 once (56 g) di foglie di camenèrio, 1 litro d'acqua. Portare a ebollizione l'acqua e le foglie e spegnere il fuoco. Lasciare in infusione il decotto per 30 minuti. Filtrare la miscela e conservarla in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Assumere 2 once (60 ml) ogni 4-6 ore o secondo necessità, oppure utilizzare il decotto come lavaggio o come impacco direttamente sulla pelle.

Caulophyllum thalictroides

Caulophyllum thalictroides, noto anche come cohosh blu o radice di squaw o papoose per il suo utilizzo per indurre il travaglio. È una pianta perenne della famiglia delle *Berberidaceae* (crespino).

Non confondetelo con il cohosh nero. Sono molto diversi. Si trova sul pavimento dei boschi di latifoglie. Predilige i terreni umidi, i pendii e i luoghi ombreggiati con terreno ricco.

Identificazione: Dal rizoma si sviluppa un unico



Cohosh Blu, Biosthmors - Lavoro proprio, CC di SA 4.0



Coshosh blu, di Carol, CC di SA 3.0

fusto liscio, alto da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm), che contiene un'unica foglia trilobata e un peduncolo fruttifero. Le sue foglioline sono seghettate all'estremità e le foglie assumono una tonalità verde-bluastro quando sono mature. I frutti sono di colore blu intenso.

Uso medicinale. Il parto: La radice ha proprietà ossitociche che favoriscono il parto. Non assumere durante la gravidanza fino a 1 o 2 settimane prima

della data prevista e solo sotto la guida di un medico. Provoca potenti contrazioni uterine, regolari e produttive, favorendo un parto facile e veloce. Ha anche un effetto calmante, aiutando la madre a rilassarsi tra le contrazioni e riducendo il dolore.

Problemi mestruali: La radice di cohosh blu è utilizzata per i problemi mestruali, tra cui il ritardo delle mestruazioni, i crampi e l'emorragia da profusione.

Raccolta: Raccogliere la radice di cohosh blu nel tardo autunno, quando si accumula la sua forza. Se necessario, è possibile raccogliere i rizomi anche in primavera, all'inizio della nuova crescita. Asciugare e conservare le radici per un uso futuro.

Avvertenze: Non utilizzare durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di malattie sensibili agli estrogeni, come l'endometriosi, le fibroidi e alcuni tipi di cancro. Il cohosh blu può aumentare la pressione sanguigna, quindi è bene fare attenzione a chi soffre di cuore e di pressione alta. Un dosaggio eccessivo può causare nausea, vomito e mancanza di coordinazione muscolare.

Chimaphila umbellata

La chimaphila umbrellata appartiene alla famiglia delle *Ericaceae* (brughiere). È un rimedio popolare per i calcoli renali ed è una piccola pianta perenne che si trova nei terreni sabbiosi e nei boschi secchi.

Identificazione: La chimaphila umbrellata è una pianta a bassa crescita, alta da 10 a 30 cm, ed è un fiore selvatico eretto e sempreverde. Gli steli sono semplici o ramificati con gruppi di tre-sette foglie.

Le foglie allungate sono coriacee, lucide e dentate con peli sottili sui bordi. I fiori, da biancastri a rosa, compaiono in grappoli sciolti da quattro a otto all'estremità degli steli e la fioritura dura fino ad agosto.

Ogni stelo produce capsule di semi rotonde che rimangono sulla pianta fino all'autunno inoltrato o addirittura all'inverno. Ogni stelo contiene da quattro a otto capsule con cinque camere contenenti numerosi piccoli semi. La pianta si propaga anche tramite rizomi sotterranei. Il pino silvestre ha un profumo e un aroma gradevoli.

Uso commestibile: La pianta è stata utilizzata come aroma nelle caramelle e nella birra di radici. Può anche essere preparata come tè.

Uso medicinale: Tutte le parti del pino del principe sono attive dal punto di vista medico. Io uso soprattutto le foglie. La pianta è astringente, antisettica, antibatterica, antinfiammatoria, diuretica e tonica.

Problemi del sistema urinario e calcoli



renali: Il nome chimaphila umbrellata è un nome che significa "rompere in piccoli pezzi", derivato dalla capacità della pianta di rompere e sciogliere i calcoli renali. Contiene idrochinone, che disinfetta il sistema urinario e cura le infiammazioni della vescica e dell'uretra. Tratta anche la presenza di sangue nelle urine. L'erba è un diuretico che induce la minzione e la sudorazione. Utilizzare il pino silvestre insieme al mirtillo rosso per le infezioni del tratto urinario nelle donne. È utile anche nel trattamento della prostatite, della gonorrea e di altre infezioni del sistema urinario.

Funzione epatica: La pianta agisce come diuretico per aiutare a liberare l'organismo dalle scorie. Aiuta a disintossicare il fegato e ne migliora la funzione.

Problemi alla pelle: L'applicazione esterna della pianta è utile per vesciche, piaghe e altri problemi della pelle. Lavare la pelle con il tè di chimaphila umbrellata o applicare il decotto di chimaphila umbrellata sulla

zona interessata. Si può anche usare per fare un impacco umido da usare su vesciche, tumori, ulcere e per ridurre il gonfiore. Attenzione: per alcune persone può causare eruzioni cutanee o vesciche.



Artrite, gotta, crampi muscolari e mal di schiena: La pianta è un trattamento efficace per i dolori articolari e muscolari, compresi quelli dovuti alle articolazioni artritiche. Applicare un cataplasma di foglie schiacciate sull'articolazione o frizionare con la pomata di chimaphila umbrellata o il decotto di chimaphila umbrellata e bere il tè di chimaphila umbrellata. È un leggero stimolante linfatico.

Diabete: L'uso regolare del decotto di pino cembro ha la capacità di abbassare i livelli di glucosio nel sangue dei diabetici. Usare al momento dei pasti.

Proprietà diuretiche: L'erba ha le stesse proprietà diuretiche dell'uva ursina, ma con un contenuto di tannini inferiore. Viene utilizzata per le persone con pressione alta e problemi cronici alle vie urinarie. Il pino silvestre induce anche la sudorazione, che aiuta a ridurre la febbre, e aiuta in caso di edema.

Problemi dell'apparato respiratorio: Il tè di chimaphila umbrellata aiuta a trattare le infezioni delle vie respiratorie, il raffreddore, la pertosse e la bronchite.

Raccolta: La pianta è stata raccolta in eccesso in alcune aree e sta scomparendo dal paesaggio. Raccogliere sempre con cura e lasciare una pianta

sana. Rimuovete le foglie secondo le necessità durante tutto l'anno per utilizzarle fresche o raccoglietele e fatele seccare per un uso futuro quando c'è una grande disponibilità. Quando la pianta non è in fiore o in seme, prelevate solo un verticillo all'apice della pianta.

Avvertenze: Gli effetti collaterali occasionali includono confusione, ronzio alle orecchie e vomito. Raramente possono verificarsi crisi epilettiche. Non utilizzare l'erba a lungo termine. In dosi elevate, la chimaphila umbrellata può causare diarrea, nausea e vomito. La chimaphila umbrellata può far diventare verde l'urina, ma non è dannosa.

A causa del suo contenuto di tannini, può interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci. Lasciare trascorrere alcune ore tra l'assunzione dell'erba e quella di eventuali farmaci. Le persone con un cattivo assorbimento dei nutrienti dovrebbero evitare di usare la chimaphila umbrellata, poiché può ridurre l'assorbimento dei minerali dall'intestino. Non utilizzare in gravidanza o durante l'allattamento. Alcune persone sono allergiche alla chimaphila umbrellata e possono sviluppare un'eruzione cutanea da contatto o vesciche.

Ricette. Tè alla chimaphila umbrellata. Ingredienti: 1 cucchiaino da tè (5 g) di foglie secche sminuzzate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie essiccate e sminuzzate e lasciare in infusione fino a quando l'acqua è fredda. Filtrare il tè e assumere da una a due tazze (500 ml) di tè freddo al giorno.

Decotto di Chimaphila umbrellata. Ingredienti: 2 cucchiaini (10 g) di foglie secche sminuzzate e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Questa è una versione più forte del tè. Gli effetti sono gli stessi, ma per le persone che non amano il sapore è necessaria una quantità minore.

Versare l'acqua bollente sulle foglie essiccate e sminuzzate e lasciare in infusione fino a quando l'acqua è fredda. Filtrate il tè e prendetene da 2 a 4 (da 60 ml a 120 ml), tre volte al giorno. Conservare il decotto in frigorifero per un massimo di tre giorni.

Dicentra, *Dicentra formosa*

La dicentra formosa è un'erba calmante ed è utile per il sistema nervoso dopo uno shock o un incidente. È nota anche come cuore sanguinante del Pacifico. Appartiene alla famiglia delle *Papaveraceae* (papavero).

Identificazione: La dicentra formosa è una pianta perenne con foglie felciformi, piatte e divise. Cresce da un rizoma e raggiunge i 45-60 cm di altezza

quando è matura. I fiori rosa penzolanti a forma di cuore sbocciano in grappoli da metà primavera all'autunno. Gli steli dei fiori si estendono al di sopra delle foglie, ciascuno con 5-15 fiori.

I semi si formano in baccelli appuntiti, simili a piselli. A seconda del clima, la pianta può andare in quiescenza durante i caldi mesi estivi.

I rizomi sono poco profondi e facili da raccogliere, ma sono anche sensibili al traffico pedonale.

Uso medicinale: Usare la dicentra formosa con molta cautela e in piccole dosi, poiché è un narcotico

molto potente ed è tossico in dosi elevate. Si usa soprattutto la radice, ma anche le infiorescenze e le foglie hanno proprietà medicinali.

Mal di denti: La radice è utile per alleviare il dolore del mal di denti. Masticare la radice e metterla sul dente dolorante.



Robert Flogaus-Faust - Lavoro proprio, [CC di SA 4.0]

Contusioni, distorsioni, dolori articolari, dolori nervosi: Un impacco fatto con il decotto di cuore sanguinante o riscaldando pezzi di radice in acqua e applicandoli come cataplasma è efficace per alleviare il dolore dei nervi e dei muscoli e per favorire la guarigione di contusioni e distorsioni.

Shock al sistema nervoso, ansia e disturbi nervosi: Il decotto e la tintura di radice sono entrambi efficaci per alleviare l'ansia e i nervi. È efficace per calmare le persone dopo uno shock, una perdita o un trauma.

La pianta ha proprietà sedative e narcotiche.

Tremori muscolari: I composti di questa pianta sono calmanti e rilassanti per il sistema nervoso. Rilassano i muscoli e sopprimono i tremori muscolari che si manifestano in alcuni disturbi del sistema nervoso.

Diuretico: Questa erba diuretica aiuta a espellere le tossine e altre sostanze dal sangue, dal fegato e dai reni. Tuttavia, esistono erbe più sicure per questo uso.

Aumenta il metabolismo e stimola l'appetito: Questa pianta calma il sistema nervoso e aumenta il processo metabolico, dando spesso più energia e un maggiore appetito.

Cancro e linfonodi ingrossati: La tintura di dicentra formosa è stata usata tradizionalmente per il trattamento del cancro, dei linfonodi ingrossati e delle ghiandole ingrossate.

Raccolta: Si tratta di una pianta rara e in alcune zone è in via di estinzione. Controllate lo stato della vostra zona prima di raccoglierla e non eccedete nella raccolta. Utilizzatela con parsimonia perché è rara in natura o, meglio ancora, coltivatela da soli in modo da non disturbare le piante che crescono in natura.

Raccogliete le radici in estate, se la pianta è inattiva, o in autunno, quando le foglie iniziano a cambiare e i baccelli dei semi sono maturati.

Avvertenze: Evitare di usare il cuore sanguinante durante la gravidanza o l'allattamento. Usare il cuore sanguinante con parsimonia, una piccola quantità è sufficiente. Non usare in caso di malattie epatiche. Non utilizzare in combinazione con altri sedativi e tenere presente che può causare un falso positivo per l'uso di oppiacei in un test antidroga. Consultare un medico prima dell'uso.

Ricette. Tintura di dicentra formosa: Raccogliere il rizoma fresco o secco finemente tritato per riempire 1/2 barattolo, alcool a 80 gradi o superiore, come vodka o brandy.



Danny Steven S. - Lavoro proprio, [CC di SA 3.0]

Mettere i pezzi di rizoma in un barattolo pulito con coperchio ermetico. Coprire completamente l'erba, riempiendo il barattolo con l'alcol. Tappare, etichettare e riporre il barattolo in un armadio fresco e buio. Agitare il barattolo ogni giorno per 6-8 settimane mentre la tintura è in infusione. Filtrare, etichettare e conservare. Il dosaggio abituale è di 10-20 gocce di tintura fresca e di 15-30 gocce se si usano le radici essiccate. Usare con cautela.

Equiseto dei campi, *Equisetum arvense*

L'equiseto dei campi è spesso considerato un'erba infestante, particolarmente difficile da sterminare. Mi rallegro sempre alla vista di questa erba. Cresce facilmente e si diffonde in quasi tutti i terreni. Si diffonde per spore piuttosto che per semi. L'alto contenuto di silice rende la sua capacità di raschiare utile per pulire delicatamente i denti o lavare i piatti. Io l'ho usata per entrambe le cose.

Identificazione: L'equiseto dei campi è una pianta dall'aspetto insolito. Le foglie non sono vere e proprie foglie e non svolgono la fotosintesi. Sono disposte in verticilli fusi in guaine nodali. La fotosintesi avviene nei fusti verdi cavi. I fusti sono articolati e presentano da 3 a 40 creste. Ai nodi possono esserci dei verticilli di rami. Questa pianta perenne non ha fiori e non produce semi. Si riproduce interamente tramite spore.



Uso commestibile: I germogli fertili di inizio primavera (di colore marrone) dell'equiseto dei campi gigante (*Equisetum telmateia*) e dell'equiseto dei campi comune possono essere sbucciati e

consumati crudi. I germogli verdi sterili si cucinano e si mangiano come gli asparagi. Sono amari, soprattutto quando invecchiano. Non mangiateli crudi. Cambiare l'acqua tre o quattro volte durante la cottura aiuta ad attenuare il sapore amaro. Le radici possono essere consumate crude, ma sono difficili da raccogliere in quantità, quindi di solito vengono mangiate solo in situazioni di fame.

Uso medicinale: Gli steli verdi dell'equiseto dei campi sono estremamente ricchi di silice, che apporta benefici alle articolazioni e al tessuto connettivo. È un delicato diuretico, astringente e stiptico.

Sanguinamento e guarigione delle ferite: Le proprietà stitiche della pianta la rendono utile per curare le ferite e arrestare le emorragie. Raccogliere gli steli o le cime e applicarli direttamente sulla ferita. È utile anche per trattare le mestruazioni eccessive, se assunta come integratore.

Promuove la salute di ossa, capelli e denti: Poiché contiene elevate quantità di silice, favorisce la robustezza di capelli, denti e ossa e aumenta la densità ossea nelle persone affette da osteoporosi, se usata con costanza. Può anche essere trasformato in un lavaggio per i capelli. Una polvere per denti di Equiseto dei campi aiuta a combattere la carie e a riparare lo smalto.

Problemi renali ed edema: L'equiseto dei campi è un diuretico che aiuta a liberare l'organismo dai liquidi e dai sali in eccesso. È utile per trattare i problemi renali e gli edemi correlati, ma non è indicato per un uso a lungo termine. Favorisce l'eliminazione dell'acido urico, prevenendo o riducendo la formazione di calcoli renali.

Allevia i segni dell'invecchiamento: La silice di equiseto dei campi stimola la produzione di collagene, importante nel processo di invecchiamento della pelle. Aiuta a prevenire rughe e rughetto e favorisce la salute dei capelli. Può essere usato internamente, esternamente come tonico o aggiunto a una crema o unguento per uso topico.

Tratta le infezioni: L'equiseto dei campi ha proprietà antinfiammatorie, antifungine e antimicrobiche che aiutano a prevenire e trattare le infezioni. Trattare le infezioni cutanee con un impacco caldo o un cataplasma fatto con l'erba essiccata e schiacciata. Usare due o tre volte al giorno.

Funghi e infezioni del piede: Immergere i piedi in acqua infusa con una generosa porzione di polvere di Equiseto dei campi. Immergere i piedi per 15 minuti al giorno per trattare un'infezione e ogni altro giorno per prevenire le infezioni.

Congestione nasale, bronchite e affezioni respiratorie: Fate bollire il tè di equiseto dei campi e inalatene i vapori oppure utilizzate il tè di equiseto dei campi nel vostro umidificatore a vapore. L'inalazione dei vapori dell'erba può aiutare ad

alleviare il mal di mare e la congestione bronchiale. Agisce come espettorante e rafforza il sistema immunitario alleviando l'infiammazione.

Mal di gola: Fare un gargarismo con acqua salata, polvere di equisetto dei campi e succo di limone per il mal di gola. Fare gargarismi più volte al giorno fino alla scomparsa dei sintomi.

Problemi alla vescica, infezioni delle vie urinarie e minzione frequente:

Assumere una capsula di polvere di equisetto dei campi, fino a 2 grammi, tre volte al giorno per alleviare i disturbi della vescica e la minzione frequente causati da infezioni del tratto urinario. È utile anche immergersi in un bagno contenente polvere di equisetto dei campi. Immergersi per almeno 15 minuti, più volte alla settimana.

Aumenta l'immunità e allevia l'infiammazione:

Le proprietà antibatteriche e antisettiche dei prodotti equisetto dei campi rafforzano l'immunità dell'organismo e proteggono dall'invasione di agenti patogeni che possono infettare il corpo. Inoltre, alleviano le infiammazioni in tutto il corpo. Assumere regolarmente il tè di Equisetto dei campi o la polvere di Equisetto dei campi in capsule per ottenere i migliori effetti.

Aumenta la funzione cerebrale e la cognizione:

Gli antiossidanti contenuti nell'equisetto dei campi aumentano le capacità cognitive potenziando le vie neurali. Si dice che aumenti le capacità cognitive e viene utilizzato per le persone affette da demenza e Alzheimer. Provate la polvere di equisetto dei campi in forma di capsule.

Trattamento del diabete: Gli integratori di equisetto dei campi e il tè di equisetto dei campi agiscono per bilanciare i livelli di insulina nell'organismo, abbassando la glicemia e prevenendo i picchi e le depressioni tipici del diabete. Utilizzare l'equisetto dei campi come gestione temporanea del diabete, quando necessario. Non per un uso a lungo termine.

Raccolta: Per la medicina, raccogliere gli steli verdi vegetativi dalla primavera all'inizio dell'estate, quando le foglie sono ancora "su" e di colore verde brillante. Si possono anche tagliare le cime in estate.



Avvertenze: Utilizzare equisetto dei campi con moderazione e per un periodo di tempo limitato. Un uso eccessivo può avere effetti collaterali, che tendono a manifestarsi dopo due o più mesi di utilizzo. L'uso prolungato può causare effetti collaterali, tra cui: carenza di tiamina, carenza di potassio, abbassamento dei livelli di zucchero nel sangue, tossicità da nicotina e irritazione renale. Non consumare Equisetto dei campi in caso di gravidanza o allattamento. Evitare l'uso di equisetum palustre, poiché presenta una leggera tossicità. Fare attenzione a dove si raccoglie l'equisetto dei campi, poiché raccoglie tossine, soprattutto nelle aree agricole.

Ricette. Tè all'equisetto dei campi: Ingredienti: Da 2 a 3 cucchiaini (10g-15g) di equisetto dei campi, 1 tazza (250ml) di acqua di sorgente, miele grezzo (facoltativo). Versare l'acqua sull'erba e portare a ebollizione. Far bollire per 5 minuti, quindi lasciare in infusione per altri 15 minuti. Per il trattamento dei problemi di salute delle ossa, lasciare bollire il tè più a lungo per estrarre più silice. Filtrare e dolcificare a piacere con miele grezzo.

Erba Santa, *Eriodictyon californicum*

L'erba santa è la mia pianta numero uno per asciugare il mu-cous. L'erba santa, nota anche come balsamo di montagna, erba consumata o erba orsina, è un arbusto sempreverde originario delle foreste di chaparral costiere e di sequoia del Pacifico nord-occidentale. Appartiene alla famiglia delle *Hydrophyllaceae* (foglie d'acqua).

Identificazione: L'erba santa cresce in piccole colonie lungo pendii secchi e rocciosi, creste e pendii. È particolarmente comune sulle superfici esposte a est e a sud. Cresce da 3 a 8 piedi (0,9 m - 2,4 m) di altezza, con molti rami dritti e sporgenti. Le sue lunghe foglie lanceolate sono di colore verde scuro e crescono da un corto stelo. Le foglie più mature sono spesso appiccicose al tatto e possono anche apparire fulgginose o nere. Questo è il risultato di una comune crescita fungina che si forma sugli arbusti di Erba santa maturi.



Erba santa, Breck Breckenridge, [dominio pubblico]

I fiori rosa e viola dell'erba santa sbocciano in primavera. Il frutto grigio circonda una piccola capsula contenente piccoli semi neri e duri. L'arbusto stesso è una fonte occasionale di nutrimento per alcuni animali, soprattutto per i cervi in inverno, ma le foglie hanno un odore pungente e sgradevole e un sapore amaro.

Uso commestibile: Sorprendentemente, a causa delle foglie amare, l'estratto di erba santa può essere usato come esaltatore di gusto, particolarmente efficace per mascherare i sapori sgradevoli. Per preparare l'estratto, prendere circa un grammo di foglie e metterle in un barattolo di vetro. Versare acqua bollente e lasciare in infusione per tutta la notte. Filtrare e conservare l'estratto. Utilizzare l'estratto per mascherare sapori sgradevoli in tè o estratti.

Uso medicinale: Le foglie sono utilizzate come



Erba Santa, di Levi Clancy, Opera propria, CC-BY-SA-4.0

medicina.

Muco, asma, febbre, allergie, nausea e infezioni respiratorie: L'erba santa contiene componenti chimici che alleviano e sciolgono il muco nel petto e nei seni paranasali a causa di infezioni, raffreddori, allergie, ecc. Io uso una tintura di foglie molto efficace per asciugare il muco, ma si può anche applicare la pianta come cataplasma schiacciando le foglie macerate e strofinandole sul petto.

Sollievo topico per la pelle e il dolore: Le foglie di Erba santa possono alleviare l'artrite e gli spasmi muscolari applicando le foglie direttamente sulla zona interessata. Le foglie mature dovrebbero aderire naturalmente alla pelle grazie al loro residuo appiccicoso.

Sollievo dalla febbre: Il tè di erba santa può essere utilizzato per alleviare la febbre.

Collutorio: Un rinfrescante naturale per la bocca si ottiene appallottolando delle foglie lavate e lasciandole asciugare al sole. Una volta essiccate, si masticano queste palline. Il sapore iniziale è amaro, ma dopo aver masticato brevemente, sputare la pallina di foglie e bere un po' d'acqua. Il sapore lascia il posto a una piacevole dolcezza naturale.

Avvertenze: L'erbasanta può influire negativamente sulla capacità dell'organismo di assumere ferro e altri importanti minerali, pertanto è sconsigliata alle donne che allattano o sono in gravidanza.



Walter Siegmund, [GNU 1.2]

Falsa radice di unicorno, *Chamaelirium luteum*

Il falso unicorno è una pianta simile alla radice di unicorno vero (presente anche in questo libro) e ha molti degli stessi usi. Le due piante si differenziano per i diversi dosaggi. Fa parte della famiglia delle *Melantiaceae* (fiori di grappolo). Negli ultimi anni è diventato difficile da trovare e rischia l'estinzione. Prendete solo le piante necessarie e ripiantatela quando possibile.



Identificazione: Il falso unicorno cresce basso al suolo con steli lunghi da 30 a 90 cm. Gli steli sono lisci e angolosi e le foglie alterne crescono in un verticillo alla base della pianta. Il verticillo è composto da sei foglie, ciascuna lunga da 7,5 a 15 cm. I fiori sono bianco-verdastri, viola o lavanda, formati da un denso terminale e compaiono da maggio a giugno. I fiori sono maschili o femminili, con un solo sesso per pianta. Il gambo dei fiori della pianta femmina cresce fino a circa 4 piedi (120 cm) di altezza. Da un rizoma bulboso si sviluppano radici sottili e seghettate di colore chiaro.

Uso medicinale: Il falso unicorno può essere assunto come tè, tintura e radice essiccata. I suoi usi sono simili a quelli del vero unicorno, ma i dosaggi sono diversi. Il dosaggio appropriato per il falso unicorno è di 1 tazza (250 ml) di tè, tre volte al giorno, o da 2 a 4 ml di tintura tre volte al giorno, o da 1/4 a 1/2 cucchiaino (1 g-2,5 g) di radice essiccata in polvere, tre volte al giorno.

Il sistema riproduttivo femminile: Il falso unicorno è uno dei migliori tonici per il sistema riproduttivo ed è ugualmente benefico per donne e uomini. Regola il sistema riproduttivo femminile e bilancia gli ormoni, favorendo il normale funzionamento e un ciclo mestruale regolare. Si usa per trattare le mestruazioni mancate e per alleviare i sintomi della menopausa. Migliora la fertilità e il basso desiderio sessuale nelle donne. Non utilizzare durante la gravidanza.

L'utilizzo sugli uomini: Gli effetti di riequilibrio ormonale si estendono anche agli uomini e molti di essi riferiscono che è utile per migliorare i sintomi della disfunzione erettile. Per l'impotenza, le emissioni notturne e la disfunzione erettile, la dose standard è da 1/4 a 1/2 cucchiaino (1g-2,5g) di radice essiccata e polverizzata, tre volte al giorno.

Malattie sessualmente trasmissibili: Il falso unicorno è usato per trattare la gonorrea e altre malattie sessualmente trasmissibili attraverso una doccia vaginale. Gli uomini possono lavarsi con il tè e assumere la radice in polvere per via orale.

Infiammazione pelvica cronica e infezioni vaginali: Il falso unicorno combinato con l'echinacea angustifolia può trattare le infiammazioni pelviche croniche. Viene utilizzata sia internamente che esternamente come doccia per trattare le infezioni vaginali con buoni risultati.

Mal di gola: Il tè di radice di falso unicorno cura il mal di gola. In caso di mal di gola, si consiglia di fare dei gargarismi ogni ora, anche se si ritiene che non sia necessario farlo così spesso. I gargarismi alleviano il dolore quasi immediatamente e il sollievo dura per alcune ore. I giovani possono sorvegliare il tè, ma non dovrebbero assumerne più di 3 tazze (750 ml) al giorno.

Raccolta: Estraiete le radici in autunno, quando la pianta sta morendo e dopo che i semi sono stati rilasciati. Questo è importante perché la pianta viene raccolta in eccesso e rischia l'estinzione. Prendete solo il necessario. Pulire e asciugare la radice per un uso futuro. Conservatela in un luogo fresco e asciutto per un massimo di tre anni. Macinare la radice quando è pronta all'uso.



Phyzome, [GNU 1.2]

Avvertenze: Assumere solo le dosi consigliate; un eccesso può causare vomito e nausea. Evitare l'assunzione in gravidanza. La radice di falso unicorno è portatrice di una tossina cardiaca a dosi elevate.

Ricette. Tè al falso unicorno. Da 1 a 2 cucchiaini (5g-10g) di radice sminuzzata, 1 tazza (250ml) d'acqua. Mettere la radice nell'acqua e portare a ebollizione. Ridurre il calore e far sobbollire dolcemente per 10-15 minuti. Bere il tè tre volte al giorno.

Falso sigillo di Salomone, *Maianthemum racemosum (Smilacina racemosa)*

È una pianta utile, ma spesso viene trascurata in favore di piante più versatili. Vi consiglio di familiarizzare con questa pianta, che cresce praticamente ovunque. È stata spostata dalla famiglia dei gigli a quella degli asparagi.

Si noti che si tratta di una pianta diversa da un'altra sua parente a volte conosciuta col nome di Sigillo di Solomon. È facile distinguerle durante la fioritura, poiché la smilacina ha fiori terminali piumosi con bacche rosse, mentre il Sigillo di Salomone porta i fiori a forma di campana e le bacche blu scuro sulla parte inferiore dello stelo. Ama le foreste umide.



Identificazione: La pianta cresce fino a 90 cm di altezza da rizomi sotterranei, producendo singoli steli arcuati non ramificati con grandi foglie lunghe fino a 15 cm e larghe la metà.

Hanno margini lisci e venature parallele. Lo stelo è verde, leggermente peloso e, quando è in fiore, termina con un grappolo di fiori bianchi piumosi. Ogni fiore ha 6 tepali, 6 stami, un pistillo e uno stilo corto.

I piccoli fiori a forma di stella compaiono a metà primavera. I fiori producono frutti rotondi e verdi che diventano rossi o rosso e striati di viola quando sono maturi. Ogni bacca contiene pochi semi.

Uso commestibile: I frutti si consumano crudi o cotti. Hanno un sapore dolce-amaro e sono una buona fonte di vitamina C. Si mangiano solo in piccole quantità: quantità maggiori hanno un effetto lassativo. I giovani

I giovani germogli si consumano crudi o cotti come verdura verde. Le radici si consumano cotte. Immergere prima la radice in acqua, cambiare l'acqua e cuocere. Si mangia come le patate.

Uso medicinale: La radice della pianta viene utilizzata a livello medico per una serie di problemi.



Le radici e le foglie vengono utilizzate per preparare tinture, pomate, tè o capsule. È una pianta lubrificante e i rizomi contengono saponine.

Mal di gola e irritazioni orali: Un forte infuso di radici è utile per il mal di gola e altre irritazioni della bocca. Provate a raddoppiare la forza dell'infuso di radice e usatelo per fare gargarismi più volte al giorno fino a quando l'irritazione non sarà scomparsa.

Tosse: Preparate un infuso di foglie come rimedio per la tosse. Addolcite con miele grezzo per un maggiore potere lenitivo.

Congestione: Per la congestione bronchiale, provare a respirare il vapore mentre si prepara un decotto di radice. Poi utilizzare il decotto internamente per trattare i sintomi.

Regolazione del ciclo mestruale e degli sbalzi ormonali: Il tè o la tintura di radice sono usati per regolare il ciclo mestruale, per alleviare i sintomi dei disturbi mestruali e per aiutare gli sbalzi dei livelli ormonali.

Disturbi allo stomaco: Un infuso della radice viene utilizzato per alleviare il dolore allo stomaco e lenire il sistema digestivo.

Arrestare l'emorragia e curare le ferite: Utilizzate un cataplasma di foglie o radici schiacciate e applicatelo su ferite, graffi, eruzioni cutanee, tagli, ustioni e punture di insetti. La sua natura antinfiammatoria riduce l'irritazione della zona e lenisce la pelle. La radice essiccata e polverizzata arresta il sanguinamento delle ferite cutanee. È possibile utilizzare l'infuso anche come lavaggio esterno.

Artrite: Per alleviare il dolore artrite e ridurre il gonfiore delle articolazioni, mescolare la radice essiccata in polvere con acqua per ottenere una pasta spessa.

Strofinare la pasta sull'articolazione interessata. Agisce come antalgico e antinfiammatorio per aiutare a guarire l'articolazione. Anche l'assunzione di un decotto di foglie lenisce le articolazioni artritiche.

Raccolta: Raccogliere foglie, steli e bacche dalla pianta ogni volta che sono disponibili. Utilizzare solo le foglie sane. Scavare i rizomi in autunno e affettarli prima di essicarli per un uso futuro.

Farfara, *Petasites frigidus*

La petasites o farfara è una pianta che cresce in zone umide. Il nome butterbur sarebbe dovuto al fatto che le foglie venivano utilizzate per avvolgere il burro per poterlo conservare.

È anche chiamata rabarbaro di palude. Fa parte della famiglia delle Asterie.

Si noti che la farfara (*P. frigidus* var. *sagittatus*) ha le stesse proprietà medicinali della *petasites frigidus*; ha foglie a forma di freccia.

La farfara non è la stessa pianta della *tussilago farfara*, conosciuta comunemente come farfara e anche in questo libro, sebbene siano strettamente imparentate.

Identificazione: I fiori di farfalla dolce compaiono in febbraio e marzo, prima delle foglie basali più grandi che arrivano in tarda primavera.

I fiori hanno un profumo dolce.

Un grappolo di capolini bianchi o rosa-viola spunta sulla punta di un gambo carnoso, ricoperto di foglie inguainate.

I fiori lasciano il posto a teste di semi bianco-argento e le sue grandi foglie basali, simili a quelle del rabarbaro, nascono vicino al gambo fiorito direttamente da un rizoma sotterraneo. Le foglie basali sono divise in maniera palmata e la loro parte inferiore è "lanosa" con peli bianchi.

Uso commestibile: I fiori, i gambi dei fiori e i gambi delle foglie sono commestibili se cucinati in quantità limitate. La cenere (dopo aver bruciato la parte aerea) è un buon sostituto del sale.

Uso medicinale: Le radici, le foglie mature e gli steli sono tutti utilizzati a livello medico. È antispasmodica, antinfiammatorio, vasodilatatore e mucillaginoso. Io la uso come infuso o tintura.

Raccogliere solo le foglie mature, perché quelle giovani contengono piccole quantità di alcaloidi pirrolidinici, che sono epatotossici.

Allergie: La foglia di farfara è molto efficace per le allergie, compresa la febbre da fieno, riducendo il rilascio di istamina e leucotrieni. È stato dimostrato che la sua efficacia è pari a quella di molti farmaci per le allergie da prescrizione, senza causare sonnolenza.

Spasmi bronchiali, tosse cronica, vie respiratorie spasmodiche e asma: La foglia di farfara è utile contro l'asma e le vie bronchiali ristrette. Riduce la sensibilità e la frequenza degli attacchi. Come antispasmodico, riduce gli spasmi del tratto bronchiale e allevia l'infiammazione, ed è eccellente per qualsiasi tosse cronica, come quella causata da enfisema o bronchite.

Emicrania: L'erba rilassa la vasocostrizione e



Petasites frigidus di Walter Siegmund, opera propria, CC-BY-SA-3.0

allevia l'infiammazione interna che può scatenare l'emicrania. Come il partenio, è meglio assumerla quotidianamente come prevenzione piuttosto che come trattamento di soccorso, anche se funziona anche come cura. Spesso lo abbinano al partenio sotto forma di tintura. Assunta quotidianamente, la foglia di farfara riduce i casi di emicrania.

Infiammazione e distorsioni muscolari: La pianta è un forte antinfiammatorio e antispastico. Per via esterna si può usare un cataplasma di radice per trattare infiammazioni e dolori dovuti a distorsioni o stiramenti muscolari.

Raccolta: Raccogliere le radici in primavera. Raccogliere le foglie e gli steli durante l'estate, quando sono completamente cresciuti. Le foglie giovani contengono piccole quantità di alcaloidi pirrolidinici, che sono epatotossici.

Avvertenze: Evitare l'uso della farfara in caso di problemi epatici. Non utilizzare in caso di gravidanza o allattamento e per i bambini di età inferiore ai 7 anni. Le reazioni avverse possono includere sintomi gastrointestinali, nausea, flatulenza e gas di stomaco. Le allergie sono frequenti.



Felce capelvenere, *Adiantum capillus-veneris* e *A. pedatum*

La felce capelvenere è nota anche come felce delle rocce e felce di Venere. Ama i climi caldi e umidi e si trova soprattutto nei terreni umidi delle foreste pluviali, dei boschi e lungo i corsi d'acqua.

Identificazione: Cresce fino a 15-30 cm di altezza con gruppi di fronde che crescono da rizomi striscianti. Le fronde verde chiaro sono suddivise in pinne lunghe meno di 1,25 cm. Il picciolo della foglia principale è sottile, nero e lucido, mentre gli steli sottili sono sottili come un capello e conferiscono un aspetto molto delicato.

Uso medicinale: Le foglie e i rizomi sono utilizzati come medicinali e sono un debole antibatterico. I rizomi hanno proprietà antiossidanti.

Problemi respiratori, bronchite, congestione, mal di gola: Le foglie di felce capelvenere sono un buon trattamento per la tosse e i problemi respiratori lievi, come bronchiti, congestione nasale e mal di gola. È un leggero diuretico e riduce il muco in eccesso. È anche un as-tringente, un anti-tussivo e un leggero espettorante. Provate a preparare uno sciroppo con le foglie di felce capelvenere. Ricetta qui sotto.

Problemi urinari, calcoli biliari, bruciori di stomaco, disturbi digestivi: Lo sciroppo di felce capelvenere è utile per il trattamento dei disturbi del tratto urinario e dell'apparato digerente.

Aiuta a eliminare le tossine dal tratto digestivo e protegge le mucose dalle irritazioni. Si combina bene con il gelso rosso per il trattamento dei problemi del tratto urinario.

Sistema circolatorio e arteriosclerosi: Provate una tintura alcolica o un decotto forte di foglie di felce



capelvenere per trattare i disturbi circolatori. Aiuta ad aprire le vene ostruite e migliora la circolazione del sangue nel corpo.

L'infuso è utile anche per ridurre le vene varicose e le emorroidi e per trattare le ulcere varicose.

Applicare il decotto direttamente sulle zone interessate del corpo e assumere la tintura anche per via interna.

Ricette: Lo sciroppo di felce capelvenere: 1 tazza (240 g) di foglie di felce capelvenere, essiccate e sbriciolate, 1 pinta (500 ml) di acqua, 1 tazza (240 g) di miele grezzo. Portare a ebollizione le foglie di felce e l'acqua e far bollire per 5 minuti.

Coprire bene e spegnere il fuoco. Lasciare in infusione il decotto per 3 ore. Scolare l'erba e riscaldare nuovamente il decotto fino a farlo diventare caldo ma non bollente. Aggiungere il miele grezzo e mescolare finché non è completamente sciolto.

Versare lo sciroppo in un barattolo di vetro sterile e conservarlo in frigorifero per un massimo di 2 mesi.

Dosaggio standard: Aggiungere da 1 a 2 cucchiaini (15g-30g) a una piccola quantità di acqua o succo di frutta e assumere 3 volte al giorno.



Felce maschio, *Dryopteris filix-mas*

Questa felce legnosa cresce in terreni ombreggiati e umidi sotto la chioma. Fate attenzione alla corretta identificazione di questa felce, perché ci sono dei sosia.

Identificazione: La felce maschio è una felce di grandi dimensioni con graziose fasce di fronde. Cresce fino a 120 cm di altezza. La pianta non fiorisce ma si riproduce tramite spore e rizomi. Il portainnesto, lentamente strisciante, forma una corona sulla superficie del suolo con un anello di fronde. Cresce abbastanza in larghezza e diventa affollata nel tempo, una caratteristica che la distingue.

Le foglie, di colore verde opaco, sono generalmente erette, lunghe da 10 a 75 cm e larghe da 10 a 30 cm, con la sezione più ampia al centro. Hanno da 20 a 30 paia di foglioline affusolate e profondamente divise che crescono sul fusto principale. La corteccia di ogni fronda è solitamente nascosta, ma è di colore marrone scuro. Questa pianta non ha odore.



Uso commestibile: Le foglie e le radici della felce maschio sono commestibili. Le foglie giovani cotte hanno un sapore simile a quello degli asparagi o dell'arti-choke. Vanno consumate con moderazione, perché in grandi quantità possono essere tossiche. I rizomi possono essere consumati crudi o cotti e sono talvolta utilizzati come strategia per perdere peso. Usare con cautela.

Uso medicinale: Le radici vengono utilizzate internamente come infuso o per ingestione. Non utilizzare una tintura alcolica o un olio per via interna, ma solo per via esterna.



Trattamento delle tenie: Il trattamento delle tenie e di altri parassiti è probabilmente il modo più comune di usare la felce maschio a livello medico. I gambi delle radici paralizzano i parassiti e li eliminano dall'organismo. Per utilizzare questo rimedio, mangiate la radice dopo aver digiunato per almeno qualche ora. Le radici contengono oleo-resine, filicina e fil-marone, tutti elementi che agiscono per eliminare i parassiti. Funziona anche per gli animali domestici, ma bisogna fare attenzione al dosaggio sia per gli esseri umani che per gli animali domestici. Non ingerire oli, grassi o alcool durante l'uso. Spesso si usa un lassativo leggero insieme a questo trattamento. Usare con molta cautela.

Raffreddore e virus, febbre, parotite: Le radici della felce maschio hanno proprietà antivirali e antibatteriche. Abbassano la febbre e aiutano a guarire l'organismo da malattie virali e batteriche.

Emorragia: La radice di felce maschio è utile per il trattamento di emorragie interne e uterine.

Foruncoli, piaghe e altre condizioni della pelle: Le infezioni e le irritazioni della pelle, come foruncoli, carboidrati, piaghe e ascessi, vengono trattate con una tintura a base di radice di felce maschio. Applicare la tintura direttamente sulla zona interessata. Utilizzare questa tintura solo per via esterna.

Raccolta: Raccogliere le radici in autunno. Essiccare per un uso successivo.

Avvertenze: Si consiglia cautela. Usare con moderazione e fare molta attenzione al dosaggio. Si consiglia di utilizzarlo sotto controllo medico. Non usare in gravidanza o in caso di problemi cardiaci. Non assumere con oli, grassi o alcol perché ne aumenta la tossicità.

Fragola di bosco, *Fragaria vesca*

Le fragole di bosco, chiamate anche fragole selvatiche, alpine, fragole di montagna, fragole ananas, sono note soprattutto per i loro deliziosi frutti. Appartengono alla famiglia delle rose.

Identificazione: Le fragole selvatiche hanno foglie verde chiaro disposte a gruppi di tre. Le foglie sono oblunghe e dentate. La pianta si propaga per mezzo di rampicanti che mettono radici e producono una nuova pianta. Le fragole selvatiche fioriscono in aprile e maggio.

I piccoli fiori bianchi hanno cinque petali bianchi e un centro giallo. Le bacche maturano in genere tra giugno e luglio.



Uso commestibile: Di solito mangio le fragole selvatiche crude, ma possono anche essere trasformate in marmellate, fermentate in vino o liquore, o essiccate.

Uso medicinale: Le bacche, le foglie e le radici sono tutte utilizzate a livello medico. Le foglie sono astringenti.

Problemi di stomaco, diarrea, dissenteria: Il tè di foglie e radici di fragola è utile per trattare dissenteria, diarrea e altre malattie dello stomaco. Le bacche e il succo della pianta trattano la gastrite.

Mal di gola: Provate a usare il tè alla fragola come gargarismo per curare il mal di gola. Un cucchiaino di foglie di fragola essiccate in infusione con una tazza



di acqua bollente e filtrato funziona bene per calmare l'irritazione e l'infiammazione della gola.

Diuretico e aumento del flusso di urina: Le foglie e le radici della fragola selvatica hanno proprietà diuretiche e astringenti che eliminano l'acqua in eccesso e le tossine dal corpo.

Ustioni, tagli e ferite: Le proprietà antisettiche e leggermente antibatteriche delle foglie di fragola selvatica agiscono per guarire le ferite della pelle come ustioni, tagli e infezioni minori. Usate l'infuso come lavaggio per pulire e igienizzare la ferita, poi usate le foglie fresche tritate come cataplasma per ridurre l'infiammazione e favorire la guarigione. Per le scottature solari, applicare i frutti schiacciati sulla pelle.

Dentifricio: Le fragole fresche possono essere strofinate sui denti come un normale detergente e smacchiatore. Lasciare agire per 5-10 minuti e poi spazzolare.

Dolori articolari, artrite e gotta: Le foglie di fragola selvatica aiutano a trattare i dolori artritici e altri dolori articolari. A questo scopo, provate a combinarle con l'erba di San Giovanni, da bere come tè. Il frutto della fragola è antinfiammatorio e aiuta a prevenire la formazione di cristalli di acido urico nell'organismo. Mangiare una porzione di fragole al giorno è protettivo.

Ricette: Infuso di fragole selvatiche e iperico: 1 cucchiaino da tè (5 g) di foglie di fragole selvatiche essiccate, schiacciate, 1 cucchiaino da tè (5 g) di fiori di iperico freschi o essiccati, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, limone e miele grezzo, a piacere. Versare l'acqua bollente sulle foglie di fragola selvatica e sull'iperico. Lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare le erbe e dolcificare se si desidera. Questo tè è amaro. Il miele e il limone ne favoriscono l'aroma, però.

Gelsomino della Carolina, *Gelsemium sempervirens*

Il gelsomino della Carolina è una pianta bellissima, ma può essere mortale. Ha un aspetto simile al caprifoglio e i bambini a volte confondono le piante e arrivano a ingerire la pianta velenosa. Si consiglia di usare con cautela.

Identificazione: Il gelsomino della Carolina si trova spesso arrampicato su recinzioni, pali della segnaletica, alberi, tralicci e sui lati degli edifici. Il gelsomino della Carolina ama arrampicarsi, raggiungendo le cime degli alberi.

Tuttavia, sono abbastanza strette da non affamare di luce solare le piante sottostanti. Senza una struttura di supporto alta su cui arrampicarsi, crescerà semplicemente in un cumulo aggrovigliato.

Le sue foglie sono semplici e a forma di lama con una consistenza lucida e cerosa. Ogni foglia è lunga da 5 a 10 cm e larga meno di mezzo pollice (1,25 cm).

Le foglie assumono una tonalità gialla o viola nei mesi invernali, ma per il resto le piante hanno un fogliame verde intenso. È un rampicante semi-sempreverde, che potrai conservare le sue foglie per la maggior parte dell'inverno. I fiori del Gelsomino della Carolina iniziano a sbocciare già a dicembre e durano per tutta la primavera.

I fiori gialli e profumati sbocciano a forma di tunnel e di stelle a cinque punte. Verso la fine della fioritura si sviluppano piccoli frutti a forma di capsula. Il frutto è tipicamente appiattito e simile a un baccello, lungo circa 2,5 cm. I fiori emanano un profumo simile al miele.



Foto di I_am_Jim, opera propria, CC di SA 4.0

Uso medicinale: Bisogna sempre fare attenzione quando si lavora con il gelsomino della Carolina. L'intera pianta è velenosa e anche piccole quantità di



Di KENPEI – Foto di KENPEI, CC BY-SA 3.0,

estratto possono essere letali. Personalmente non uso questa pianta perché sono quasi sempre disponibili preparazioni più sicure.

Cura della pelle: Una pomata a base di gelsomino della Carolina viene utilizzata per trattare foruncoli e acne.

Dolore muscolare e artrite: Il gelsomino della Carolina può essere utile per trattare i dolori muscolari e l'artrite utilizzando una tintura o una pomata diluita. Se si usa una dose troppo forte, questi preparati a volte rilassano i muscoli fino alla paralisi.

Sedativo, febbre e mal di testa: Il gelsomino della Carolina deprime il sistema nervoso e agisce come sedativo.

Questa è la fonte dei suoi poteri e anche la fonte del suo veleno. Una piccola quantità può alleviare il dolore e ridurre la febbre, mentre una quantità eccessiva ha effetti mortali. Una piccola quantità di pomata diluita applicata sulla fronte funziona per ridurre il dolore del mal di testa.

Avvertenze: È importante ricordare che tutte le parti del gelsomino della Carolina sono considerate altamente tossiche e l'ingestione può essere fatale.

Non si deve mangiare in nessun caso nessuna parte della pianta, in nessuna forma. Negli Stati del Sud, non è raro che i bambini piccoli confondano il gelsomino della Carolina con il caprifoglio e richiedano immediatamente assistenza medica. La pianta è così tossica che può persino uccidere le api che la impollinano, provocando il collasso delle colonie. Il consumo di meno di 4 millilitri di estratto di gelsomino della Carolina può risultare fatale.

I sintomi includono sudorazione, nausea, paralisi muscolare, convulsioni e spasmi muscolari e pupille dilatate. In caso di consumo o di comparsa di uno di questi sintomi, è necessario un trattamento medico immediato.

Ginseng americano, *Panax quinquefolius*

Il ginseng americano, noto anche come panax ginseng, appartiene alla famiglia delle *Araliacee* (ginseng/edera). La sua radice aromatica si biforca man mano che matura.

Identificazione: Le piante crescono da 15 a 45 cm di altezza. Le foglie sono palmate e divise in 3-7 (di solito 4 o 5) foglioline lanceolate e con denti aguzzi. I fiori sono biancastri-verdastri e i frutti sono bacche rosse della grandezza di un pisello con due semi ciascuna.

Il collo del rizoma presenta cicatrici lasciate dalla crescita di ogni anno. Contando le cicatrici delle foglie, la radice invecchia. I suoi composti medicinali, chiamati ginsenosidi, aumentano di concentrazione man mano che la radice invecchia. In generale, si raccolgono radici di almeno 4 anni.

Uso medicinale: Le specie di panax hanno una meritata reputazione di potenti adattogeni. Aiutano l'organismo a riprendersi dagli effetti dello stress e della stanchezza surrenale, proprio come il reishi o l'ashwagandha. Viene utilizzato anche come afrodisiaco e per la disfunzione erettile. Il ginseng americano è un rilassante, mentre la versione asiatica, il P. gin-seng, si dice sia più stimolante. La radice e le foglie mature possono essere masticate, polverizzate e messe in capsule, estratte in alcol come tintura o preparate come tè.

Diabete: Il ginseng ha molti benefici per i diabetici. Il ginseng americano aiuta a regolare la glicemia. L'assunzione di 2-5 gocce di tintura di ginseng americano prima di ogni pasto aiuta a prevenire i picchi di zucchero nel sangue dopo i pasti.

Si consiglia di iniziare con 2 gocce e di monitorare i livelli di zucchero nel sangue. Aumentare il dosaggio di una goccia alla volta, secondo le necessità, fino a 5 gocce per pasto, a seconda della potenza della tintura. Il ginseng americano contiene una classe di composti chiamati ginsenosidi, che possiedono proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, due fattori importanti nella progressione del diabete. Il ginseng americano favorisce anche la secrezione di insulina, necessaria per regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Il ginseng aiuta a ridurre l'ipertensione nei diabetici.



L'uso regolare protegge il cuore e la retina dai danni indotti dal diabete.

Raffreddore e influenza: Il ginseng americano aiuta a combattere il raffreddore e l'influenza comuni se assunto regolarmente. Le persone che assumono il ginseng quotidianamente riportano un minor numero di raffreddori e sintomi meno gravi di raffreddore e influenza.

Tonico per stanchezza, stress, memoria e concentrazione: Il ginseng americano ha proprietà che aumentano l'energia e la resistenza e riducono la stanchezza causata da una salute carente e dallo stress quotidiano. Inoltre, migliora le prestazioni cognitive e la memoria.

Disfunzione erettile: Il ginseng americano è un trattamento efficace per la disfunzione erettile se assunto regolarmente. Risultati apprezzabili si vedono solo quando l'erba viene assunta quotidianamente a lungo termine. Sembra che agisca aprendo i vasi sanguigni necessari per migliorare il flusso sanguigno.

Altri usi del ginseng americano: Poiché il ginseng è un tonico e riduce lo stress dell'organismo, è efficace per l'uso in molte malattie e condizioni diverse. Si dice che sollevi gli spiriti e migliori il sonno, l'umore e la visione generale della vita. È anche un antispasmodico.



Raccolta: Come tutte le piante, la radice di ginseng deve essere trattata con grande rispetto. Non raccogliete le radici prima che le bacche maturino e i semi si depositino, alla fine dell'estate o all'inizio dell'autunno.

Quando si scopre il collo della radice, cercare quattro o più cicatrici fogliari, una cicatrice per ogni anno di età. Le radici con meno di quattro anni non contengono abbastanza proprietà benefiche per essere efficaci. Prendete nota della posizione delle radici più giovani e lasciatele nel terreno o scavatele per ricollocarle. Le radici si ramificano sottoterra, quindi scavate con attenzione e ricavate un'area ampia. Utilizzate la radice fresca e fatene seccare un po' per un uso futuro.

Avvertenze: Evitare il Ginseng americano se si assume warfarin o altre terapie anticoagulanti. Non



Foto di Drginseng, CC di SA 3.0

è raccomandato per le donne in gravidanza o in allattamento. Il ginseng non deve essere assunto in caso di patologie legate agli ormoni, come endometriosi, fibromi o cancro del seno, delle ovaie, dell'utero o della prostata.

Il ginseng non deve essere assunto da persone affette da malattie cardiache, se non sotto la stretta sorveglianza di un medico. Il ginseng può diminuire

la frequenza e la forza dei battiti cardiaci.

Tra gli effetti collaterali occasionali vi sono mal di testa, ansia, mal di stomaco e talvolta problemi di sonno.

Ricette. Tè al ginseng americano: Ecco un semplice tè al ginseng con proprietà rinfrescanti. Mantiene il corpo in equilibrio e migliora la prontezza mentale. Evitare di assumere il tè al ginseng vicino al momento di andare a letto. Occorrono 1/2 oncia (14 g) di fibre di radice di ginseng americano, 3 tazze (750 ml) d'acqua, qualche granello di sale (facoltativo). Portare l'acqua a ebollizione. Aggiungere il ginseng e far sobbollire per 5-10 minuti. Se lo si desidera, aggiungere il sale. Filtrare il tè e lasciarlo raffreddare. Servire a temperatura ambiente o freddo.

Estratto di ginseng americano: Vedere la sezione tinture ed estratti. Usare 8 once (230 g) di radice di ginseng americano, pestata in fieri o macinata, con 1 quarto (1 litro) di alcol a 80° o superiore e metterla in infusione per 6-8 settimane.

Grano saraceno, *Fagopyrum esculentum*

Il grano saraceno comune appartiene alla famiglia delle *Polygonaceae*. È originario dell'Asia ed è stato introdotto come cereale nel resto del mondo. Oggi viene utilizzato come cereale integrale o come coltura di copertura. Come cereale integrale, il grano saraceno è molto nutriente ed è considerato un superfood. È una buona fonte di proteine, fibre ed energia.

Identificazione: Il grano saraceno comune è una pianta generalmente eretta, alta da 15 a 45 cm, ma che tende a crescere se non sostenuta. Gli steli sono costolati e di colore verde rossastro quando sono maturi o verdi e rotondi nelle piante più giovani.

Le foglie a forma di cuore sono lunghe da 1 a 3 pollici (da 2,5 a 7,5 cm) e larghe circa altrettanto. Sono prive di denti e di peli e si assottigliano a punta.

Il grano saraceno fiorisce in luglio-settembre e i semi maturano da agosto a ottobre. Dalla cima degli steli della pianta spuntano grappoli ramificati di fiori. Sono piccoli, bianchi e a forma di campana.

Il frutto della pianta di grano saraceno comune è un seme secco lungo fino a 6 cm. È tripartito, liscio e di colore marrone chiaro a maturità.

Il frutto della pianta di grano saraceno comune è un seme secco lungo fino a 6 cm. È tripartito, liscio e di colore marrone chiaro a maturità.

Uso commestibile: Le foglie e i semi del grano saraceno comune sono commestibili. Ha un sapore



H. Zell - Opera proprio, CC di-SA 3.0

terroso e di noce, leggermente amaro. I semi possono essere cucinati come il riso, germogliati per le insalate o macinati come farina per la cottura o come addensante. Il grano saraceno è un'alternativa al grano adatta ai celiaci. Le foglie possono essere consumate crude o cotte e sono ricche di rutina.



Rob Hille – Opera proprio, CC BY-SA 3.0

Uso medicinale: Ipertensione, vene varicose e problemi circolatori: Le foglie della pianta di grano saraceno sono ricche di rutina, un pigmento vegetale noto per la sua capacità di dilatare i vasi sanguigni e ridurre la pressione arteriosa e la permeabilità capillare. Il tè di grano saraceno può essere utilizzato anche per migliorare la salute cardiovascolare.

Aiuto all'allattamento: Un cataplasma dei semi può ripristinare il flusso di latte nelle madri che allattano.

Antiossidante, antinfiammatorio: Un infuso di grano saraceno può trattare eczemi, malattie della pelle e disturbi epatici. Il tè di grano saraceno è usato anche per rafforzare il sistema immunitario e promuovere la salute generale.

Diabete: Il consumo di grano saraceno è consigliato per il trattamento e la prevenzione del diabete di tipo 2, perché aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e il senso di sazietà e migliora la tolleranza al glucosio.

Igiene orale: I semi, le radici e la corteccia della pianta di grano saraceno possono essere macinati per ottenere una polvere che viene utilizzata come dentifricio antibatterico e antinfiammatorio per migliorare la salute delle gengive e l'igiene orale.

Raccolta: I semi di grano saraceno vanno raccolti quando sono maturi ma non ancora pronti a cadere e quando la pianta è secca all'80% circa. Quando si

raccoglie il grano saraceno in giardino o in natura, spazzare o tirare delicatamente i semi dalla pianta in un secchio di raccolta. Si possono anche tagliare gli steli vicino al terreno e raccogliarli su un telo o una tela. Gli steli possono poi essere battuti con una scopa o un bastone per staccare i semi. Se si consumano le foglie, queste possono essere raccolte in qualsiasi momento quando sono verdi e fresche.

Avvertenze: Il grano saraceno è un allergene alimentare comune. Se mangiati, i composti della pianta possono causare disturbi cutanei e fotosensibilità in alcuni esseri umani e animali. Il grano è considerato sicuro da mangiare solo se decorticato.



Pianta di *fagopyrum esculentum*, Rasbak - Opera propria, CC di-SA 3.0

Ricetta: Tè antiossidante di grano saraceno. Mettere 2 cucchiaini (15 ml) di chicchi di grano saraceno tostati (semole) in una tazza. Versare 1 tazza (250 ml) di acqua bollente sui chicchi e lasciare in infusione per 3-4 minuti. Scolate i chicchi prima di bere.

Idraste, *Hydrastis canadensis*

L'idraste sembra spesso un toccasana. È un antinfiammatorio, un antimicrobico e un rinforzo immunitario. L'idraste appartiene alla famiglia delle ranunculacee, anche se le sue foglie e i suoi frutti ricordano in qualche modo quelli del lampone e del genere *Rubus*. L'idraste si trova comunemente in foreste ricche, umide e ombrose, sotto alberi di latifoglie.

Identificazione: L'idraste ha un rizoma spesso e nodoso, di colore giallo-marrone, lungo circa 5 cm e spesso 1,25 cm, con molte radichette. La pianta cresce da 15 a 30 cm di altezza. Ha un odore forte e un sapore amaro. Produce un frutto simile al lampone nell'aspetto, ma il frutto non è commestibile.

La pianta si distingue facilmente dagli altri membri della famiglia delle ranunculacee durante il periodo di fioritura, poiché presenta solo 2 foglie palmato-lobate profondamente alterne sul fusto e fiori bianchi solitari privi di petali.

Fiorisce all'incirca dalla fine di aprile all'inizio di maggio. I suoi fiori singoli hanno numerosi stami bianchi sporgenti. I 3 sepal cadono all'apertura del fiore. La foglia basale è generalmente solitaria e cade rapidamente lasciando solo le due foglie cauline. Le foglie sono dentate, a 5 lobi con nervature, e misurano da 1 a 4 pollici (da 2,5 cm a 10 cm) quando il fiore si apre, ma crescono fino a 30 cm (12 pollici). I suoi frutti appaiono prima verdi e poi maturano in un aggregato di acheni di colore rosso vivo. Sono visibili da metà a fine estate.

Uso medicinale: La radice viene utilizzata come medicinale. Il dosaggio dipende dalle dimensioni della persona e dal grado di malattia. Utilizzare dosi minori come prevenzione. Non usare se si soffre di un disturbo autoimmune.

Utilizzare l'idraste in combinazione con altre erbe: L'idraste viene spesso associata all'echinacea. L'idraste potenzia gli effetti di molte altre erbe.

Problemi respiratori, raffreddore e influenza: L'idraste riduce l'irritazione e l'infiammazione delle mucose, rendendola un complemento ideale per il trattamento dei problemi respiratori. È anche antimicrobica e antivirale. Per il raffreddore, l'influenza e altri problemi respiratori la sua efficacia è ormai consolidata.

Infezioni batteriche e virali: Le proprietà antimicrobiche della radice di Idraste sono efficaci contro molte infezioni batteriche, tra cui le infezioni vaginali, la diarrea infettiva, il raffreddore e l'influenza, le infezioni agli occhi e le infezioni del tratto urinario.

La radice di idraste viene utilizzata per le infezioni batteriche e virali. L'infuso di idraste può essere



James Steakley, [CC di SA 3.0]

utilizzato come doccia. Le infezioni rispondono bene all'uso interno ed esterno dell'estratto di idraste.

Eruzioni cutanee: L'applicazione topica della radice di idraste cura ulcere cutanee, foruncoli, eruzioni cutanee e irritazioni generali della pelle. Per infezioni cutanee o eruzioni cutanee estese, aggiungere polvere di radice di idraste per via interna, da assumere per un massimo di tre settimane.

Problemi estesi o cronici possono richiedere più cicli di Idraste, seguiti da una settimana di pausa. Le ulcere della bocca, come le afte, e altre irritazioni delle membrane mucose della bocca possono essere trattate efficacemente con questa erba.

Depurare le tossine del corpo: L'idraste aiuta a rimuovere le tossine dall'organismo e a purificare i reni e le vie urinarie. Spesso viene utilizzata in combinazione con altre erbe a questo scopo.

Riduzione dei livelli di zucchero nel sangue nei diabetici: L'idraste aiuta a stimolare la produzione di insulina nei diabetici e abbassa i livelli di zucchero nel sangue. Monitorare attentamente i diabetici quando si somministra Idraste, perché alcuni hanno avuto un aumento della pressione sanguigna in seguito all'assunzione di Idraste. Se la pressione sanguigna è un problema, scegliere un altro trattamento.

Idraste non sostituisce l'insulina iniettata, ma incoraggia l'organismo a produrre più insulina, in modo che i diabetici di tipo 2 possano ridurre le dosi di insulina nel tempo.

Infezioni da lieviti e funghi: L'idraste tratta le infezioni da lievito, il piede d'atleta e le irritazioni cutanee causate da funghi e batteri, come l'acne.



Trattare l'area interessata applicando l'estratto di Idraste sulla zona interessata.

Sanguinamento: La polvere di Idraste applicata sulle ferite aiuta a fermare o controllare il sanguinamento. Si usa anche internamente per controllare le forti emorragie mestruali e le emorragie interne. Tonifica i vasi sanguigni, riducendo

rapidamente le emorragie.

Raccolta: Raccogliere l'idraste in autunno, dopo che la pianta è morta. Cercate le piante più vecchie con grandi rizomi. Quando scavate le radici, fate attenzione a poter conservare i rizomi intatti. Lasciate il maggior numero possibile di radici fibrose per ricostituire le piante.

Raccolta: Le persone affette da patologie autoimmuni non dovrebbero utilizzare idraste per via interna, in quanto si tratta di un potenziatore del sistema immunitario e può provocare una riacutizzazione. Tenere sotto controllo la glicemia e la pressione sanguigna quando si usa idraste, perché può abbassare la glicemia e alzare la pressione sanguigna.

Estratto di idraste: 1/2 tazza (120 g) di radice di idraste, macinata in polvere, 2 tazze (500 ml) di acqua distillata. Pentola non reattiva: acciaio inox o smalto. Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere la polvere di Idraste. Ridurre il calore a fuoco lento. Far sobbollire il composto finché l'acqua non si riduce di un quarto, lasciando 1 tazza e mezza (750 ml) di liquido nella pentola. Lasciare raffreddare il composto a temperatura ambiente, quindi filtrare la radice.

Conservare il composto in frigorifero per un massimo di 3 giorni o dividerlo in piccole porzioni e conservarlo in freezer per periodi più lunghi.

Igname selvatico, *Dioscorea villosa*

Igname selvatico appartiene alla famiglia delle *Dioscoreaceae*. Si trova in zone umide e boschive. La pianta è stata utilizzata in modo eccessivo e sta diventando sempre più difficile da trovare, quindi fate attenzione quando la raccogliete a ripiantare i tuberi per la crescita futura o a trovare erbe alternative da utilizzare.

Identificazione:

L'igname selvatico cresce su un vitigno variabile con steli lisci. Le sue foglie alterne, a forma di cuore, hanno venature prominenti che si irradiano dal fusto. Sono disposte in verticilli di tre e



Brucewinter, [CC di SA 4.0]



Wild Yam, Phyzome, CC di SA 3.0

sono pelose nella parte inferiore.

La vite produce fiori maschili e femminili separati da maggio ad agosto. I frutti a tre ali compaiono in autunno. Le radici sono tuberi.

Uso medicinale: La radice di igname selvatico è un antinfiammatorio e antidolorifico ed è utile per i problemi digestivi. Utilizzare igname selvatico come radice essiccata in polvere o come tintura a base di radice. Non è indicato per un uso prolungato.

Coliche, morbo di Crohn, colite ulcerosa e altri problemi digestivi:

L'igname selvatico è noto anche come radice delle coliche, a indicare il suo valore nel trattamento delle coliche e di altri disturbi digestivi. È nota per trattare i problemi digestivi che comportano crampi, spasmi muscolari, infiammazioni e gonfiori. Funziona bene anche per la sindrome dell'intestino irritabile, il Crohn, la colite ulcerosa e la diverticolite.

Artrite: La radice di Ignose selvatico contiene sostanze antinfiammatorie e antidolorifiche che la

rendono efficace per alleviare i sintomi dell'artrite.

Tintura di igname selvatico: 4 once (113 g) di radice di igname selvatico in polvere, 1 pinta (500 ml) di vodka a 80 gradi o superiore. Mettere la radice di Ignose selvatico in polvere in un barattolo di vetro e coprire con la vodka. Chiudere ermeticamente il barattolo e riporlo in un luogo fresco e buio per l'infusione. Lasciare in infusione per 4-6 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Filtrare la tintura attraverso un filtro da caffè. Conservare in un luogo fresco e buio per un massimo di 3 anni.

Impatiens capensis

L'*Impatiens capensis* è una pianta appartenente alla famiglia delle Balsaminacee. Esistono diverse varietà, tra cui l'*Impatiens capensis*, che sono attive dal punto di vista medico.

L'*Impatiens capensis* è una pianta da giardino molto apprezzata per la sua bellezza. I loro fiori vistosi attirano farfalle e colibrì. L'*Impatiens capensis* si trova spesso in terreni umidi e luoghi ombreggiati. Cercatela lungo i letti dei ruscelli, vicino ai corsi d'acqua e ai margini dei boschi.

Identificazione: Le foglie sono di colore verde bluastrò, ovali o lanceolate e grossolanamente dentate. Le foglie inferiori sono opposte, mentre quelle superiori sono alterne.

L'*Impatiens capensis* fiorisce da maggio a ottobre e produce due tipi di fiori. I fiori vistosi a forma di tromba di colore arancione pendono da steli sottili. Sono lunghi circa un pollice (2,5 cm) e presentano macchie bruno-rossastre all'interno della gola della tromba. Il secondo tipo di fiore è un piccolo fiore senza petali che rimane chiuso. Questo piccolo fiore, privo di petali, produce la maggior parte dei baccelli e ha cinque lembi che, una volta maturi, si aprono ed espellono i semi.

La pianta si ramifica ampiamente, producendo steli lisci e rotondi. L'intera pianta cresce fino a circa 3-5 piedi di altezza (90 cm - 150 cm) e le foglie sono lunghe fino a 3,5 pollici (6 cm).

Uso commestibile: L'*Impatiens capensis* è commestibile, con moderazione, ma deve essere cotta prima dell'uso. Grandi porzioni possono avere un effetto lassativo.

I baccelli esplodono quando vengono toccati e i piccoli semi all'interno possono essere tostati e mangiati. Il sapore è simile a quello delle noci.

I fiori sono commestibili crudi in insalata o possono essere cucinati in un soffritto. Gli steli e le foglie vanno sempre bolliti per 10-20 minuti, cambiando l'acqua almeno due volte durante la cottura. Gli steli



e le foglie hanno un'alta concentrazione di ossalati e dovrebbero essere evitati dalle persone soggette a calcoli renali.

Uso medicinale. Edera velenosa, quercia velenosa, aculei di gombo e ortica: L'*Impatiens capensis* cresce spesso vicino all'edera velenosa e all'ortica, il che è una fortuna perché è un antidoto ideale contro le punture e le eruzioni cutanee dolorose causate da queste piante. Il modo più semplice per utilizzarla è aprire il gambo e strofinare l'interno succoso su tutte le zone esposte. L'uso immediato è la soluzione migliore e blocca l'irritazione e previene l'eruzione cutanea da edera velenosa nella maggior parte delle persone. Tuttavia, consiglio anche di tagliarne un po' di più da portare a casa per usarlo di nuovo dopo un'accurata doccia. La pianta può anche essere trasformata in infuso, sapone, pomata o spray per trattare le eruzioni cutanee.

Il liquido contenuto nel fusto dell'*Impatiens capensis* contiene una sostanza chimica che neutralizza l'olio di urushiol contenuto nell'edera velenosa. L'olio di urushiol si diffonde facilmente e rapidamente,



Foto di Derek Ramsey - lavoro proprio, [CC SA 2.5]

trasferendo l'eruzione cutanea ad altre parti del corpo. Una volta neutralizzato con *Impatiens capensis*, l'eruzione non è più contagiosa e non si diffonde più. Le vesciche già comparse dovrebbero guarire in pochi giorni.

Impatiens capensis è un rimedio erboristico naturale anche per altre piante irritanti. La quercia velenosa, gli aculei di gambo e le ortiche rispondono bene all'*Impatiens capensis*. È utile per trattare acne, eczema, eritema da calore, tigna, verruche, piaghe e altre irritazioni cutanee.

Antimicotico: Gli steli e le foglie di *Impatiens capensis* sono un buon antifungino esterno e trattano il piede d'atleta, la tigna e altre infezioni fungine.

Contusioni, ustioni, eczema, punture di insetto: Per la pelle danneggiata da contusioni,

ustioni e punture di insetti, provate un cataplasma. Schiacciate il gambo della pianta e applicatelo direttamente sulla zona interessata oppure imbevete un panno nel succo della pianta e applicatelo sulla zona.

Altri usi medicinali: Tradizionalmente, l'*Impatiens capensis* è stata utilizzata come coadiuvante per le patologie dei reni, del fegato e delle vie urinarie. È stata utilizzata anche come diuretico, per favorire il flusso sanguigno dopo il parto e per i disturbi gastrointestinali.

Tuttavia, la maggior parte degli erboristi non usa l'*Impatiens capensis* per via interna e mancano prove per molti di questi usi tradizionali.

Ricette. Infuso di *Impatiens capensis*: *Impatiens capensis* tritata, acqua bollente. Tritare i gambi dell'*Impatiens capensis* arancione e gettarli in acqua bollente. Far bollire l'infuso finché l'acqua non diventa arancione scuro. Raffreddare il liquido, filtrarlo e congelarlo in cubetti di ghiaccio da usare sulle eruzioni cutanee come impacco rinfrescante e curativo. Congelare per un massimo di 1 anno. L'infusione può essere conservata congelata o può essere inscatolata in una pentola a pressione. L'*Impatiens capensis* non si asciuga bene a causa del suo alto contenuto di olio.

Avvertenze: Sia l'*Impatiens capensis* che la Cinquefoglia sono comunemente note come alghe d'argento. Fate attenzione a non confondere le piante. L'*Impatiens capensis* può essere usata per via topica o come estratto acquoso, ma non in tinture alcoliche.

Utilizzare l'*Impatiens capensis* in piccole quantità e diluire gli estratti acquosi prima dell'uso. Le soluzioni concentrate possono causare arrossamenti della pelle e irritazioni.

Kiwicha o amaranto, *Amaranthus caudatus*

L'*Amaranthus caudatus* è una pianta di grande bellezza. Le sue code di fiori rosso vivo la rendono facile da individuare, anche a distanza. Appartiene alla famiglia delle Amarantoceae (*Amaranthaceae*). Cresce spesso in terreni smossi.

Identificazione: È una pianta a fioritura annuale. Cresce da 3 a 8 piedi (90 cm - 240 cm) in pieno sole con una diffusione da 1 a 3 piedi (30 cm - 90 cm). Fiorisce da luglio fino al primo gelo. I fiori rossi sono molto piccoli e privi di petali. Fioriscono in pannocchie terminali ricadenti, simili a nappe, lunghe da 1 a 2 piedi (da 30 cm a 60 cm). I semi

maturano a settembre.

Uso commestibile: Le foglie e i semi dell'*Amaranthus caudatus* sono commestibili. Le foglie dell'amaranto possono essere consumate crude o cotte. I semi sono utilizzati come cereali. Non hanno bisogno di essere cotti, ma sono buoni tostati in un po' d'olio. I semi sono buoni anche se germogliati.

Uso medicinale: La pianta è astringente, antiparassitaria e diuretica.

Diabete: Le persone affette da diabete possono sostituire il riso con l'amaranto e consumare i semi e le foglie il più spesso possibile. Ha proprietà antidiabetiche che aiutano a regolare la glicemia e a ridurla in modo significativo.

Abbassa il colesterolo: I semi e l'olio di amaranto sono una scelta salutare per chi soffre di ipertensione, malattie cardiovascolari e colesterolo alto.

Gola infiammata, afte e ulcere da raffreddamento: Un gargarismo a base di foglie di amaranto essiccate e polverizzate è un trattamento efficace per il mal di gola e le afte. Per fare un gargarismo, fate bollire 2 cucchiaini da tavola (30 g) di foglie di amaranto in polvere in 1 tazza di acqua per 10 minuti. Lasciare raffreddare e fare gargarismi e sciacqui tre o più volte al giorno.

Sanguinamento mestruale abbondante e arresto dell'emorragia: Questa pianta è un potente coagulante del sangue e agisce per fermare il sanguinamento mestruale in eccesso. Far bollire 1 cucchiaino (15 g) di polvere di radice in 1 tazza (250 ml) di acqua. Lasciare raffreddare e consumare. Per le emorragie esterne, spolverare la zona interessata con la polvere di radice. Arresta rapidamente l'epistassi e il sanguinamento da altre piccole ferite.

Infezioni vaginali: Utilizzare un decotto di foglie e radici di amaranto in polvere per via interna e per via esterna come doccia per trattare le perdite vaginali.

Avvertenze: L'amaranto non deve essere usato da chi soffre di gotta, artrite reumatoide o disturbi



Amaranthus caudatus, Tubifex, [CC di SA 3.0]

renali. Non deve essere somministrato a donne incinte, madri che allattano o bambini.

Kudzu, *Pueraria lobata,* *P. thunbergiana*

Fortunatamente quasi tutta la pianta è commestibile. È un legume della famiglia delle *Fabacee* (piselli).

Identificazione: Il kudzu è un rampicante perenne che cresce rapidamente e ricopre tutto ciò che incontra. Gli abitanti del sud scherzano sul fatto che se andate in vacanza, la vostra casa potrebbe essere completamente inghiottita al vostro ritorno. È una



Kudzu, Bubba73 (Jud McCranie) - Proprio lavoro, [CC por SA 3.0]

vista familiare trovare il kudzu che ricopre case abbandonate, pali del telefono, alberi e campi.

Le foglie sono raggruppate in formazioni di tre foglioline per ogni nodo. Ogni fogliolina ha il proprio picciolo. La foglia centrale ha 3 lobi e un picciolo lungo circa 1,9 cm. Le foglie laterali hanno piccioli più corti e di solito 2 lobi. Le foglie possono non avere lobi o averne molti di più. Le foglie, di colore verde medio, sono lunghe circa 12,5-15 cm e sono ricoperte di peli molto sottili. I rami sono lunghi e ricoperti di piccole setole che aiutano la pianta ad arrampicarsi e ad aggrapparsi alle superfici verticali. I rami crescono rapidamente e diventano spessi e legnosi con la maturità. Le viti crescono anche orizzontalmente, mettendo radici a ogni nodo.

In agosto o settembre, i fiori viola o rosso-viola compaiono in grappoli. Ogni grappolo è lungo fino a 20 cm ed emerge dal picciolo centrale di una terna di foglie. Da ogni grappolo di fiori si formano baccelli di semi a forma di fagiolo, lunghi circa 5 cm. Sono di colore verde-bronzo quando sono maturi e sono ricoperti di peli sottili e diventano marroni quando si seccano.

Uso commestibile: Le foglie, le punte della vite, i fiori e le radici sono tutti commestibili. I fusti della vite non lo sono. Le radici contengono amido e possono essere arrostiti e mangiate come le patate,

oppure essiccate e polverizzate per ottenere un amido simile a quello del mais. amido simile a quello di mais. I fiori producono una deliziosa gelatina.

Uso medicinale: La radice di kudzu è facilmente essiccabile e polverizzabile ed è la parte utilizzata per la medicina.

Effetti estrogeno-simili: La radice di kudzu ha effetti estrogeno-simili che sono benefici per le donne in pre- e post-menopausa.

Allevia i sintomi della menopausa, tra cui mal di testa, vampate di calore e sanguinamenti irregolari.

Problemi cardiaci, sistema cardiovascolare: Il decotto di radice di kudzu è utile per aumentare il flusso sanguigno nel corpo espandendo le arterie e le vene. Aumenta l'apporto di ossigeno al cervello e al corpo. Abbassa la pressione sanguigna e riduce le possibilità di coagulazione e ictus. È anche una potente arma contro l'ischemia miocardica.

Allevia gli spasmi digestivi: La radice di Kudzu calma gli spasmi digestivi e aiuta a trattare i crampi digestivi, il morbo di Crohn e la sindrome dell'intestino irritabile. Funziona sia per le condizioni acute che per quelle croniche.

Morbillo: Il kudzu riduce il tasso di infezione e abbrevia i casi di morbillo. Funziona anche come prevenzione per i membri della famiglia. Le persone che assumono la radice di kudzu guariscono più

rapidamente di quelle che non la assumono.

Diabete: La radice di kudzu, assunta tre volte al giorno, aiuta a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e migliora il metabolismo del glucosio.

Alcolismo: Il consumo di kudzu riduce il desiderio di alcol di un individuo. Anche una singola dose riduce significativamente il consumo di alcol e può essere utile per il trattamento di persone che si abbuffano o che sono alcolisti.

Ricette: Decotto di Kudzu: 60 grammi di radice di kudzu essiccata, tritata, 3 tazze (750 ml) di acqua. Unire l'acqua e la radice di kudzu e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma e far sobbollire per 15 minuti. Spegnerne il fuoco e coprire bene. Lasciare in infusione il kudzu per altri 30 minuti. Il decotto sarà denso. Prendere 1/3 di tazza (80 g) di decotto, tre volte al giorno. Conservare il decotto rimanente in frigorifero per un massimo di 3 giorni.



Lampone rosso, *Rubus idaeus*

Il lampone rosso cresce spontaneamente nei boschi, ma si trova soprattutto nei giardini coltivati. Viene coltivato principalmente per il frutto dolce e aspro, ma anche per le foglie e le radici. Fa parte della famiglia delle *Rosacee* (Rose).

Identificazione: Il lampone rosso cresce da una canna centrale. I germogli laterali producono foglie



composte con tre, cinque o sette foglioline. In natura forma popolamenti aperti quando è ombreggiata sotto la chioma degli alberi, ma all'aperto forma gruppi molto densi. Le piante crescono fino a circa 2,4 m di altezza e sono dotate di spine.

I fiori compaiono in tarda primavera e crescono su brevi racemi che si formano sui germogli laterali. I fiori hanno un diametro inferiore a 1,25 cm con cinque petali bianchi. I frutti si sviluppano in estate e all'inizio dell'autunno. Ogni frutto è in realtà un aggregato di drupe attorno a un nucleo centrale. Le drupelette si separano dal nocciolo quando vengono raccolte, lasciando il centro vuoto.

Uso commestibile: Le bacche sono deliziose sia crude che cotte. Le foglie di lampone sono utilizzate per preparare una tisana.

Uso medicinale: Il lampone rosso è ricco di composti salutari, vitamine e minerali. Dà una spinta al sistema immunitario, è astringente e aumenta la salute e il tono uterino durante la gravidanza.

Gravidanza tardiva e travaglio: Il tè alle foglie di lampone è molto utilizzato dalle donne in attesa, soprattutto negli ultimi mesi di gravidanza. Aiuta a contrastare le nausee mattutine e tonifica



la muscolatura uterina per alleviare i dolori del travaglio. Le madri che assumono il tè alle foglie di lampone negli ultimi mesi di gravidanza hanno meno aborti spontanei e parti più facili. La maggior parte delle madri continua a usarlo anche dopo il parto per ridurre i crampi, le emorragie e tonificare l'utero e i muscoli pelvici. Iniziare a usarlo solo dopo il 3° mese di gravidanza.

Diarrea: In caso di diarrea, utilizzare un decotto di foglie o aceto di lampone.

Alta pressione sanguigna: I composti contenuti nei lamponi sono molto salutari per il cuore. Migliorano il tono del sistema circolatorio e

contribuiscono ad abbassare la pressione sanguigna.

Ferite, lesioni cutanee, ulcere e infezioni cutanee minori: Il tè di foglie di lampone funziona come lavaggio per ferite cutanee, lesioni, punture e prurito.

Ricette. Decotto di foglie di lampone: 1/2 oncia (14 g) di foglie di lampone essiccate o 1 oncia (28 g) di foglie fresche, tritate, 1 pinta (500 ml) di acqua. Portare a ebollizione l'acqua e le foglie di lampone, ridurre il fuoco e coprire la pentola. Far sobbollire il decotto per 20 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Filtrare le foglie e conservare in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Il dosaggio generale va da 1/4 di tazza (60 g) a 1 tazza (240 g). 1/2 oncia (14 g) di foglie di lampone essiccate o 1 oncia (28 g) di foglie fresche, tritate, 1 pinta (500 ml) di acqua. Portare a ebollizione l'acqua e le foglie di lampone, ridurre il fuoco e coprire la pentola. Far sobbollire il decotto per 20 minuti. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare. Filtrare le foglie e conservare in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Il dosaggio generale va da 1/4 di tazza (60 g) a 1 tazza (240 g).

Aceto di lamponi: 2 tazze (500 ml) di aceto di sidro di mele, 8 once (230 g) di lamponi rossi, 8 once (230 g) di zucchero di canna o miele grezzo. Schiacciare i lamponi e aggiungere l'aceto. Lasciare in infusione il composto per 10 giorni.

Scolare i lamponi e portare la miscela di aceto a fuoco lento. Aggiungere lo zucchero e far bollire finché non si scioglie. Raffreddare. Conservare l'aceto di lamponi in un barattolo ben chiuso in un luogo buio. Utilizzare l'aceto puro o diluito. Il dosaggio generale è di 3 cucchiaini (45 g), 3 volte al giorno.

Licopodio officinale, *Lycopodium clavatum*

Il licopodio officinale è una pianta vascolare portatrice di spore e si propaga attraverso le spore. Fa parte della famiglia dei muschi di club, le *Lycopodiacee*, e non è un vero muschio, ma è più strettamente imparentato con le felci e l'equiseto.

Il licopodio officinale è diffuso in tutto il mondo.

Identificazione: Le foglie giallo-verdi sono squamose e corte e si assottigliano fino a raggiungere una sottile punta piumosa. Il fusto di questa pianta, lungo da 90 a 120 cm, è molto ramificato e presenta piccole foglie squamose disposte a spirale. Il fusto corre lungo il terreno producendo radici a intervalli frequenti. Assomiglia alla piantina delle conifere, anche se non c'è alcuna relazione tra loro. Le sue spore crescono su due o talvolta tre coni giallo-verdi a forma di barile che si trovano su piccoli steli di 15 cm.



Uso medicinale: In medicina si usano soprattutto le spore, ma a volte si utilizza un estratto dell'intera pianta.

Problemi respiratori: I decotti di spore di licopodio officinale sono utilizzati per il trattamento di disturbi come polmoni cronici, disturbi bronchiali e altri problemi respiratori.

Congestione, raffreddore e influenza: Le spore di licopodio officinale agiscono per asciugare le mucose e alleviare la congestione. Provate a mescolare un cucchiaino da 1/4 di cucchiaino (1 g) di spore in un bicchiere d'acqua tre volte al giorno fino a quando la congestione non si risolve.

Disturbi del tratto urinario: Il licopodio officinale è un diuretico che aumenta la quantità di urina espulsa e allontana le tossine dall'organismo. Per trattare i problemi del tratto urinario, utilizzare un decotto della pianta intera. L'uso comune è di 1 o 2 cucchiaini (5g-10g) di decotto da 3 a 4 volte al giorno.



Condizioni della pelle: Le spore del licopodio officinale curano diverse patologie cutanee, tra cui reazioni allergiche, scottature solari, psoriasi, eczemi, infezioni fungine, varicella, dermatite da contatto, orticaria, punture e morsi di insetti. Preparate una pomata con le spore del licopodio officinale. Le spore possono anche essere applicate leggermente sotto forma di polvere e strofinate su ferite, pieghe della pelle o ovunque si preferisca non usare l'olio. La polvere assorbe l'umidità e aiuta a guarire le ferite.

Artrite reumatoide: Si dice che un decotto dell'intera pianta aiuti i sintomi dell'artrite reumatoide.

Flatulenza: Sia la stitichezza che la flatulenza possono essere trattate con le spore del licopodio officinale. Basta 1/4 di cucchiaino (1 g) mescolato con acqua per alleviare i sintomi e risolvere il problema.

Malattie renali: Il decotto di licopodio officinale, ottenuto dall'intera pianta, viene utilizzato per trattare le malattie renali e i disturbi correlati. Agisce per eliminare i calcoli renali e depurare il sistema.

Trattamento delle ferite: Le ferite aperte e le piaghe che rifiutano di guarire sono ben servite dall'applicazione di spore di licopodio officinale. Applicare le spore in polvere e strofinarle sulla zona interessata.

Raccolta: La raccolta del licopodio officinale deve essere effettuata quando le teste delle spore sono secche, mature e mature, anche se le spore possono essere raccolte anche quando sono ancora verdi. Per una pianta matura è sufficiente tagliare la pianta e stenderla su un telo ad asciugare fino all'apertura dei coni. Scuoterle e raccogliere la polvere di spore. Per raccogliere le teste delle spore dai coni verdi, tagliare i coni e aprirli. Mettere le pigne in un sacchetto di carta e riporle in un luogo fresco e asciutto per farle aprire. Quando i coni si aprono, scuotere le spore e rimuovere il materiale vegetale rimanente.

Avvertenze: Il licopodio officinale contiene piccole quantità di alcaloidi, una sostanza tossica che può causare paralisi dei nervi motori se consumata in grandi quantità.

Ricette. Decotto di licopodio officinale: 1 oz. (28 g) di pianta di licopodio officinale macinata o tritata finemente, 2 tazze d'acqua. Portare l'acqua a ebollizione e aggiungere la pianta di licopodio officinale. Abbassare la fiamma a fuoco lento e far sobbollire il decotto per 15 minuti. Lasciare raffreddare il decotto e filtrare l'erba. Potrai conservare il decotto in frigorifero e utilizzarlo entro 3 giorni. Utilizzare al massimo una tazza (250 g) al giorno, suddivisa in 4 o più dosi.

Pomata di licopodio officinale. 5 once (150 ml) di olio d'oliva biologico o altro olio vettore, 1 oncia (28 g) di cera d'api rasata, 1 cucchiaino (15 g) di polvere di spore di licopodio officinale. Scaldare delicatamente l'olio d'oliva a fuoco molto basso in una casseruola. Aggiungere la polvere di spore di licopodio officinale. Potrai conservare l'olio a fuoco molto basso per 20-30 minuti, mentre le spore rilasciano la loro medicina nell'olio. Aggiungere la cera d'api rasata e mescolare fino a quando l'unguento non è ben amalgamato. Non filtrare le spore. Versare l'unguento in un barattolo sanificato e coprirlo ermeticamente. Se il clima è molto caldo, puoi conservare l'unguento in frigorifero. Applicare da 2 a 3 volte al giorno, secondo necessità.

Lingua di cane vellutina, *Cynoglossum virginianum*

Il *Cynoglossum virginianum* è noto anche come lingua di cane, poiché si dice che le sue foglie assomiglino alla lingua di un cane. Cresce principalmente nei boschi di latifoglie e nelle aree aperte di montagna.

Si noti che questa non è la *Consolida maggiore*, anche conosciuto come consolida (*Symphytum officinale*), anch'essa presente in questo libro, sebbene entrambe facciano parte della famiglia delle borragini.

Identificazione: Il *Cynoglossum virginianum* cresce su un fusto eretto e semplice con peli sottili sia sulle foglie che sul fusto. Le foglie alterne sono semplici, lunghe da 10 a 20 cm e larghe da 2,5 a 7,5 cm con bordi lisci. Le foglie sono più grandi e peduncolate all'estremità inferiore del fusto e



Fritzflohreynolds, Wikipedia Commons, [CC 3.0]



Cynoglossum virginianum di AlbertHerring

crescono a rosetta. Man mano che si sale lungo lo stelo, le foglie sono più piccole, si stringono al fusto e sono prive di picciolo. È biennale. I fiori, di colore blu-viola o bianco, compaiono a fine primavera/inizio estate. Ogni fiore ha cinque lobi profondi collegati a un ovario, che è collegato allo stilo. I fiori sono grandi circa 0,8 cm e hanno bordi irregolari. I frutti sono prodotti a metà-fine estate. Ogni fiore contiene da una a quattro noccioline spinose, ognuna delle quali ha un seme ricoperto di setole che si aggrappano ai vestiti. La pianta cresce da una radice a fittone.

Uso medicinale: Sia la radice che le foglie possono essere usate a livello medico, ma la radice è più potente e va usata fresca.

Si noti che si tratta di una pianta diversa dalla Sinfito medicinale, anch'essa presente in questo libro. Non uso questa specie particolare di cynoglossum virginianum perché le notizie sugli usi medicinali non sono supportate da molte ricerche. Uso invece spesso la pianta di sinfito o symphytum officinale.

Prurito della pelle: Il decotto di radice di cynoglossum virginianum è indicato per trattare il prurito della pelle.

Ustioni, lividi e contusioni: Le foglie di *Cynoglossum virginianum* sono state utilizzate come cataplasma per ustioni e contusioni. Anche in questo caso, preferisco il *Symphytum officinale* e non uso il *Cynoglossum virginianum*.

Avvertenze: Evitare dosi elevate e l'uso prolungato, che può causare problemi al fegato.

Lobelia rossa, *Lobelia cardinalis*

La lobelia è una bella pianta vistosa con fiori rossi brillanti. È difficile non notare questa pianta. Fa parte della famiglia delle *Campanulacee*. Cresce nei terreni umidi, nelle paludi, sulle rive dei torrenti e lungo i fiumi.

Identificazione: I fiori sono di colore rosso cardinale e sono a due labbra con cinque lobi profondi. Crescono su un racemo eretto alto circa 2 - 3 piedi (60 cm - 90 cm) e fioriscono durante l'estate e l'autunno. Le foglie dentate, da lanceolate a ovali, sono lunghe 20 cm e larghe 5 cm.

Uso medicinale: Gli usi tradizionali del fiore di lobelia sono riportati di seguito. Non è più usato così spesso come un tempo nella medicina erboristica, ma è ancora una pianta importante da conoscere. Tutte le parti sono utilizzate in campo medico.

Bronchite: La lobelia è utilizzata come espettorante per la bronchite.

Epilessia, Difterite, Tonsillite: Le proprietà antinfiammatorie e narcotiche delle radici aiutano a trattare malattie convulsive e infiammatorie come queste. Rilassa gli spasmi e permette al corpo di guarire.

Malattie degli occhi: Un tè debole fatto con 1 cucchiaino di radice o di foglie per tazza di acqua bollente è utile per lavare gli occhi.

Distorsioni, contusioni e irritazioni cutanee: Come applicazione esterna per alleviare il dolore e favorire la guarigione di distorsioni, stiramenti, contusioni e altre irritazioni superficiali, provate il tè di fiori di cardinale o una preparazione di o una



preparazione di aceto di semi di lobelia. Rilassa i muscoli e accelera la guarigione, anche se preferisco altre piante per questo utilizzo.

Avvertenze: Alcune altre piante del genere *Lobelia* sono tossiche, quindi è bene prestare attenzione all'uso del fiore cardinale, poiché potrebbe essere potenzialmente tossico in dosi maggiori. I sintomi di tossicità includono nausea, vomito, diarrea, saliva eccessiva, debolezza, dilatazione delle pupille, convulsioni o coma.

Preparazione dell'aceto di lobelia: Utilizzare il metodo rapido solo in caso di emergenza. È preferibile una macerazione più lenta. Ingredienti: 4 once (113 g) di semi di *Lobelia* in polvere e 1 litro di aceto. Macerare l'aceto e la polvere di semi per sette giorni, agitando ogni giorno. Filtrare la miscela attraverso un filtro a fibra di cocco per rimuovere la polvere di semi. Conservare in un luogo fresco e asciutto. Metodo rapido: Mettere l'aceto e la polvere di semi nella parte superiore di una caldaia a doppio fuoco e coprire. Portare l'acqua a ebollizione nella pentola inferiore. Riscaldare la miscela di aceto in questo modo per 1 ora. Raffreddare e filtrare.

Mela di maggio, *Podophyllum peltatum*

La mela di maggio deve essere usata per via interna con grande cautela, se si sceglie di usarla. Fa parte della famiglia delle *Berberi-dacee* (Crespino). Si trova soprattutto nei prati umidi e nei boschi aperti.

Identificazione: La mela di maggio è alta da 20 a 30 cm e ha foglie molto grandi. Le foglie sono lisce, appaiate e a forma di ombrello. Le foglie sono palmate, da 20 a 30 cm di diametro, con 3-9 lobi.

Alcuni fusti producono una sola foglia senza fiori o frutti, mentre altri producono due o più foglie e da 1 a 8 fiori penduli (spesso uno solo) nell'ascella tra le foglie.

I fiori cerosi, larghi 2,5 cm, sono bianchi, rossi o

gialli, con 6-9 petali e sbocciano a maggio. Queste piante crescono in ciuffi che hanno origine da un unico rizoma.

Uso commestibile: I frutti sono commestibili quando sono maturi, ma le altre parti della pianta sono velenose. I frutti sono velenosi finché non maturano. Maturano in un frutto carnoso giallo o rosso, lungo 5 cm, a forma di uovo e rugoso.

Il frutto completamente maturo può essere consumato crudo o cotto e viene spesso utilizzato per marmellate e torte. I semi e la scorza non sono commestibili e devono essere rimossi prima di cucinare o mangiare. Il frutto ha un sapore simile a quello della zampa. I frutti sono commestibili quando sono maturi, ma le altre parti della pianta sono velenose. I frutti sono velenosi finché non maturano. Maturano in un frutto carnoso giallo o rosso, lungo 5

cm, a forma di uovo e rugoso.

Il frutto completamente maturo può essere consumato crudo o cotto e viene spesso utilizzato per marmellate e torte. I semi e la scorza non sono commestibili e devono essere rimossi prima di cucinare o mangiare.

Uso medicinale: Verruche, nei, verruche genitali e cancro della pelle: La resina della Mela di maggio ricavata dai fusti della pianta è utile per trattare verruche e nei. Applicare la resina diluita sulla verruca, sul neo o sul tumore della pelle, facendo attenzione a poter conservare la resina solo nella zona interessata.



Derek Ramsey, [GNU 1.2]

Indossare i guanti quando si sprema la resina dai gambi e mescolarla con l'alcol a una diluizione del 20% di resina (1 parte di resina diluita con 5 parti di alcol). Questa diluizione deve essere rigorosamente rispettata. Concentrazioni superiori possono danneggiare la pelle, mentre diluizioni inferiori potrebbero non essere sufficientemente efficaci.



Lasciare la resina diluita sulla pelle da una a quattro ore e poi lavare. È sufficiente una sola applicazione. Le lesioni sbiancano nel giro di poche ore e cominciano a scomparire entro uno o due giorni. Entro tre giorni le lesioni iniziano a scomparire.

Altri cancro: La mela di maggio è stata utilizzata nel trattamento di altri tipi di cancro. Tuttavia, la pianta è piuttosto tossica e può essere fatale. Utilizzate la mela di maggio solo sotto la supervisione di un medico altamente qualificato.

Avvertenze: Non utilizzare in gravidanza o su bambini piccoli. Evitare di maneggiare la resina a mani nude, poiché viene assorbita attraverso la pelle e può essere tossica o addirittura mortale.

Mitchella repens

La *Mitchella repens*, conosciuta anche come bacca di pernice, è nota soprattutto per il suo utilizzo in caso di problemi mestruali e per facilitare il parto. Ama i terreni sabbiosi e tollera l'ombra. Fa parte della famiglia delle *Rubiacee*.

Identificazione: La *Mitchella repens* è una sempreverde strisciante a foglia larga che cresce come copertura del terreno molto bassa. La pianta è alta da 5 cm a 7,5 cm e si estende da 15 cm a 30 cm. Le foglie opposte sono ovali o rotonde, di colore verde scuro e lucide. Ogni foglia è lunga fino a 1 cm, con venature biancastre che crescono a coppie lungo gli steli.

I fiori bianchi appaiati compaiono all'estremità degli steli da maggio a luglio. Ogni fiore ha quattro lobi ed è a forma di tromba. Una coppia di fiori forma una bacca rosso vivo che matura a fine estate e può rimanere sulla pianta fino alla primavera successiva.



Uso commestibile: Le bacche sono commestibili, ma piuttosto insipide, quindi di solito vengono utilizzate solo quando le scorte di cibo sono scarse.

Uso medicinale: Le foglie e le bacche di bacca di pernice sono utilizzate per aiutare la ritenzione di liquidi, ma il suo valore principale è quello di accelerare il parto e trattare i problemi mestruali. Ha



un effetto tonico sull'utero e sulle ovaie, anche se per questi usi preferisco altre erbe.

Parto e problemi mestruali: Le foglie vengono utilizzate come infuso nelle ultime settimane prima del parto per accelerare il parto con meno complicazioni. Tuttavia, il tè o le bacche non dovrebbero mai essere usati fino alla fine della gravidanza; se usati troppo presto possono causare un aborto spontaneo. Dopo il parto, il tè viene usato esternamente per lavare il seno e trattare i capezzoli doloranti. Il tè *Mitchella repens* è usato anche per trattare mestruazioni dolorose o irregolari e gonfiore mestruale.

Raccolta: Raccogliere le foglie durante l'estate e farle essiccare al sole o in un disidratatore per utilizzarle successivamente. Conservare le foglie essiccate in un luogo fresco e asciutto. Raccogliere le bacche all'inizio dell'inverno, quando sono al massimo del loro splendore. Utilizzatele fresche o dividetele a metà ed essiccatele per un uso futuro.

Ricette. Tè con foglie di *Mitchella repens*: Utilizzare per i problemi mestruali e il parto. 1 cucchiaino con bacche di pernice. Foglie, 1 tazza di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle erbe essiccate. Lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e gustare.

Muschio spagnolo, *Tillandsia usneoides*

Il muschio spagnolo appartiene alla famiglia delle *Bromeliacee* (Bromeliad). In realtà non è un muschio. È un'epifita tropicale e subtropicale. Si trova nelle savane umide, nelle paludi e nelle pianure. Ama il sole e l'ombra parziale.

Identificazione: Il muschio spagnolo è la barba grigio-argentea che pende dagli alberi. Non confondetelo con il lichene *Usnea*.

Gli steli sono lunghi da 6 a 7,6 metri e sono filiformi,





con foglie lunghe da 2,5 a 7,5 centimetri. Le piante sono ricoperte da piccole scaglie che assorbono l'acqua dall'aria. Non ha radici e assorbe le sostanze nutritive dall'aria, dalla pioggia e dal sole. La pianta fiorisce, ma raramente. I fiori hanno tre petali gialli e tre sepal.

Uso medicinale: Si usa soprattutto come infuso di foglie. Funziona anche come assorbente mestruale o pannolino di fortuna.

Riduzione del colesterolo: Il muschio spagnolo contiene sostanze (come l'acido HMG/3-idrossi-3-metilglutarico) che riducono il colesterolo nel sangue.

Equilibra gli ormoni femminili, il lavoro: Il muschio spagnolo aiuta a facilitare il travaglio e favorisce la produzione di latte materno. È noto che agisce come integratore di estrogeni.

Diabete: Il muschio spagnolo è utile per il trattamento del diabete, abbassando i livelli di glucosio nel sangue. È benefico, ma non sempre è sufficiente per trattare il diabete da solo. Viene utilizzato in combinazione con altre erbe, come la zucca da vino, il fico d'India, il gelso rosso e il ginseng americano. Il muschio spagnolo da solo aiuta a ridurre la glicemia, mentre le altre erbe contribuiscono ad aumentare la produzione di insulina. Il tè al muschio spagnolo è particolarmente utile per i diabetici che hanno problemi di acidosi e chetosi.

Artrite ed emorroidi: Il tè al muschio spagnolo è utile nel trattamento dell'artrite (reumatismi). Ha proprietà antinfiammatorie che aiutano ad alleviare le infiammazioni e i dolori articolari ed è comunemente usato esternamente per trattare le emorroidi.

Pedicolare, *Pedicularis racemosa*

La *pedicularis racemosa* ha un fiore unico nel suo genere. I petali hanno la forma di *pedicularis racemosas*, da cui deriva il nome della pianta. La pianta è anche chiamata pidocchio fogliare. Fa parte della famiglia delle *Orobanchaceae* (ginestra).

Tutte le specie del genere *pedicularis* hanno proprietà medicinali simili.

Identificazione: I fiori della *pedicularis racemosa* hanno petali a forma di *pedicularis racemosas*. I fiori crescono in grappoli su un gambo e hanno un ampio labbro inferiore a tre lobi e un labbro superiore che si curva sui lobi inferiori.

I fiori sono di colore bianco-crema, giallo o rosa, a seconda della posizione, e fioriscono in estate. Le foglie alterne sono strette, prive di picciolo (o con picciolo corto) e hanno margini dentati.

La pianta cresce da 10 a 20 pollici (25 cm - 50 cm) di altezza.

Uso medicinale: Le foglie e i petali dei fiori sono attivi dal punto di vista medico. Sono rilassanti e danno una sensazione di pace e appagamento. Si può usare come tè, tintura o miscela da fumare. Tutti



Thayne Tuason, proprio lavoro, Wikipedia Commons cc 4.0

hanno effetti medicinali.

Fumarla non produce una sensazione di "sballo", ma piuttosto una pacifica sensazione di benessere con occasionali leggere vertigini. Il mio vicino di casa la fumava e la soprannominava "Ridicularis" invece di "Pedicularis", perché funzionava così ridicolmente bene.

Stress emotivo e ansia: La *pedicularis racemosa* è rilassante e aiuta a gestire lo stress emotivo e l'ansia.

Rilassante della muscolatura scheletrica: Per le tensioni muscolari e i piccoli tremori muscolari, la *pe-dicularis racemosa*, sotto forma di tè o tintura, è un eccellente rilassante muscolare, che allevia il dolore rilassando i muscoli.

I massaggiatori spesso la somministrano ai pazienti prima di un massaggio per sciogliere la tensione muscolare.

Rilassante e lievemente sedativo: Questa erba agisce come un leggero sedativo, alleviando il dolore, rilassando il corpo e portando un senso di calma.

Mal di testa da tensione e stress: La *pedicularis racemosa* è utile per trattare la cefalea tensiva e il mal di testa causato dallo stress. Basse dosi sono di solito rapidamente efficaci per rilassare il corpo e alleviare il mal di testa.

Fumo e astinenza da droghe: Questa erba è calmante e rilassante. Aiuta ad affrontare alcuni sintomi di astinenza da droghe o fumo.

Insomnia: La *pedicularis racemosa* è un buon aiuto per il sonno. Aiuta il corpo a rilassarsi e ha proprietà leggermente sedative.

Raccolta: Raccogliere le foglie in qualsiasi momento. I petali dei fiori si raccolgono nella

tarda mattinata, quando sono freschi e la rugiada si è asciugata. Essiccare i fiori e le foglie per un uso futuro. Raccogliete solo il necessario, poiché non è una pianta comune, e lasciatene in abbondanza nell'area di raccolta.

Avvertenze: La pianta è rilassante e può dare una sensazione "spaziale". Iniziate con una dose bassa e aumentate in base alle necessità.

Ricette. Tè *Pedicularis racemosa*: Ingredienti: 1 cucchiaino (5 g) di petali e foglie di fiori di *pedicularis racemosa* essiccati e schiacciati e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. *racemosa* e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente.

Mettere le erbe in una bustina da tè. Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrate le erbe e bevete il tè, secondo necessità. Ingredienti: 1 cucchiaino (5 g) di petali e foglie di fiori di *pedicularis racemosa* essiccati e schiacciati e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. *racemosa* e 1 tazza (250 ml) di acqua bollente.

Mettere le erbe in una bustina da tè. Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrate le erbe e bevete il tè, secondo necessità.

Radice di unicorno, *Aletris farinosa*

La radice di unicorno appartiene alla famiglia delle *Nartheciaceae* e si trova in luoghi soleggiate. In America viene chiamata con molti nomi, tra cui radice dell'agucia, radice delle coliche, erba delle stelle, erba del tubo bianco, erba dell'agucia, mais del corvo, stella fiammeggiante, morso del diavolo, erba delle stelle e erba della pula. Non confondetela con la falso unicorno, la *Chamaelirium luteum*.

Identificazione: La vera radice di unicorno ha foglie radiali di colore giallo-verde, simili a quelle dell'erba, lunghe da 5 a 15 cm. Le foglie sono lisce e solide. Le sue venature parallele sono piuttosto evidenti, con 6-10 venature per foglia. Le foglie radiale crescono direttamente dalla parte superiore dell'estremità del rizoma strisciante. Si diffonde tramite rizomi sotterranei.

Il fusto eretto della radice di unicorno è rotondo vicino alla base, ma è angolare sopra, e cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm) di altezza. Quando la radice di unicorno è in fiore è facilmente identificabile, quindi se non siete sicuri, aspettate i fiori. Il suo fusto rotondo presenta un grappolo a spiga di fiori bianchi, piccoli e a forma di urna. I fiori hanno un aspetto insolito per la loro superficie esterna verrucosa.

I fiori sono cilindrici, con una sfumatura giallastra all'apice ruvido e rugoso e sei divisioni alla sommità.

Uso commestibile: La radice è commestibile. Cuocerla prima di mangiarla. Ha un sapore di sapone leggermente dolce. Le foglie si usano per fare il tè.

Uso medicinale: La radice è narcotica e ha effetti narcotici. La radice può essere assunta per via orale come radice essiccata, in polvere, tè o tintura.

La radice di unicorno è utilizzata come lassativo, anti-flatulento, rimpiazzante degli estrogeni, sedativo, trattamento della diarrea, dell'artrite e come antispasmodico. È un antidolorifico e ha effetti narcotici. La radice può essere assunta per via orale come radice essiccata, in polvere, tè o tintura. È possibile utilizzare anche la foglia come tè.

Tendenze all'aborto spontaneo: Le proprietà estrogeniche della radice di unicorno la rendono preziosa nel trattamento di un ampio assortimento di



Di John Flannery CC BY-SA 2.0



problemi legati alla sfera femminile. È un tonico per gli organi riproduttivi femminili e di grande utilità nel trattamento dei casi di aborto abituale, se assunta durante la gravidanza.

Disturbi mestruali, menopausa, PCOS, secchezza vaginale e invecchiamento della pelle: L'attività estrogenica della radice di unicorno la rende un buon trattamento per molti disturbi mestruali e per i sintomi della menopausa, tra cui secchezza vaginale e vampate di calore. Utilizzare la tintura di radice.

Si usa anche per trattare altri disturbi ginecologici come amenorrea, dismenorrea, PCOS, vagina prolassata e altre complicanze ginecologiche femminili. Si può usare sulla pelle in olio o pomata come crema anti-invecchiamento.

Artrite, dolori muscolari e articolari: Le radici della radice di unicorno agiscono come antidolorifici e sedativi. Usate la radice per fare una pomata da spalmare su muscoli e articolazioni doloranti. La pomata allevia il dolore e calma i muscoli.

Coliche e flatulenza: La radice di questa erba provoca dolori gastrici quando è fresca. Tuttavia, le foglie essiccate sono un trattamento per le coliche e la flatulenza. Utilizzare le foglie solo per preparare un tè e somministrarlo in piccole dosi. La quantità di infuso necessaria dipende dalle dimensioni e dall'età del bambino; si inizia con poche gocce, aumentando la dose lentamente. È possibile utilizzare anche piccole quantità di radice in polvere.

Indurre il vomito per eliminare tossine e veleni: Se assunta in dosi massicce o utilizzata fresca, la radice di unicorno agisce come emetico e induce il

vomito. In dosi minori di pianta essiccata, allevia le contrazioni dello stomaco e calma le infiammazioni. È importante notare che l'erba stessa può essere tossica, quindi è meglio seguire i consigli di un medico.

Favorisce l'appetito: La radice di unicorno è nota per la sua capacità di stimolare l'appetito.

Raccolta: Indossate i guanti quando raccogliete le radici e le foglie per evitare di essere feriti dalle foglie a spiga della pianta. Raccogliete le radici alla fine dell'estate e fatele seccare per utilizzarle in seguito. Non utilizzare la pianta fresca a meno che non si stia cercando di indurre il vomito.

Avvertenze: Poiché la radice di unicorno ha proprietà narcotiche e sedative, è facile assumerne una quantità eccessiva. Usatela con cautela e iniziate sempre con piccole dosi. Può essere tossica in dosi massicce. Asciugare le radici e le foglie prima dell'uso.

Ricette: Tè alla radice di unicorno: Solo a scopo curativo, non consumare come bevanda abituale.

Alcuni rametti di radice di unicorno essiccata e sminuzzata, 1 tazza d'acqua. Mettere la radice di unicorno nell'acqua e scaldare fino all'ebollizione. Togliere dal fuoco e lasciare in infusione il tè per 10-15 minuti. Filtrare la radice e utilizzare il tè a piacere per scopi terapeutici.

Tè alle foglie di radice di unicorno: 1/2 cucchiaino di foglie secche di radice di unicorno, 1 tazza di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie di radice di unicorno e lasciare in infusione il tè per 8-10 minuti. Filtrare le foglie e gustare.

Pomata alla radice di unicorno: La preparazione della pomata alla radice di unicorno è un processo in due fasi. Prima si deve mettere in infusione l'olio, poi si prepara la pomata.

Infusione con olio: 1 tazza (250 ml) di olio d'oliva biologico o un altro olio vettore, 1/4 di tazza (60 g) di radice di unicorno essiccata. Sminuzzare o macinare la radice di unicorno in piccoli pezzi; meglio se macinata. Mettere la radice in un barattolo di vetro e coprirla con un olio vettore adatto, come l'olio d'oliva. Lasciare in infusione l'olio per 4-6 settimane per rilasciare gli oli benefici della radice. Se si desidera accelerare il processo, è possibile riscaldare delicatamente l'olio per 10-12 ore. Filtrare l'olio attraverso un filtro da caffè o una stamigna per eliminare la radice. Conservate l'olio in un luogo fresco e buio. Seguire la nostra ricetta La preparazione di unguenti a pagina 32.

Radice rossa, Tè del New Jersey, *Ceanothus americanus* e altre *Ceanothus* spp.

La radice rossa si trova su argini secchi e ghiaiosi e nei boschi aperti. Molte specie di *Ceanothus* hanno le stesse proprietà medicinali. Fa parte della famiglia delle *Ramnacee* (olivello spinoso).

Identificazione: La radice rossa si riconosce per i suoi fiori bianchi e il profumo di verde invernale delle sue foglie. Cresce fino a un'altezza di 4 piedi (120 cm), anche se molte piante sono più corte. Tende a crescere molto in larghezza. I rami sottili sono erbacei nella parte superiore e legnosi alla base. L'apparato radicale è consistente e profondo, con peli radicali simili a fibre vicino alla superficie.

Le radici più profonde sono grasse e legnose, con piccoli grumi. L'apparato radicale ampio e profondo aumenta la capacità della pianta di sopravvivere agli incendi. La pianta produce fiori bianchi e merlettati in infiorescenze a grappolo su lunghi peduncoli. Questi piccoli fiori bianchi appaiono in grappoli ovali all'estremità dei rami. I frutti prodotti sono secchi e si aprono naturalmente per rilasciare i semi.

Uso commestibile: Le foglie hanno un sapore rinfrescante e un profumo di verde invernale. Sono un buon tè senza caffeina.

Uso medicinale: La radice e la corteccia della radice sono utilizzate a scopo medicinale. I fiori possono essere utilizzati come sapone.

Febbre, tosse, bronchite, mal di gola, pertosse e tonsillite: La radice e la corteccia della radice rossa sono utilizzate per il trattamento di febbre, mal di gola e problemi di mucosità. Funziona anche per trattare le infezioni delle vie respiratorie superiori. Le radici sono astringenti e antispasmodiche con proprietà espettoranti. Ha un elevato contenuto di tannini. Provate il tè di radice rossa o un decotto di corteccia di radice rossa e usatelo come gargarismo.



Stimola il sistema linfatico, mononucleosi: L'infuso di radici e corteccia stimola il sistema linfatico e il sistema immunitario. Favorisce la guarigione dalla mononucleosi.

Alta pressione sanguigna: Le radici e la corteccia della radice contengono delicate proprietà ipotensive che riducono la pressione sanguigna.

Emorroidi: La combinazione di tannini e le proprietà antinfiammatorie della radice di Ret aiutano a ridurre il gonfiore e ad alleviare il dolore delle emorroidi. Utilizzare per via topica.

Ferite cutanee, dermatiti, herpes e tumori cutanei: Un decotto ricavato dalla corteccia della radice della radice rossa cura le ferite e le malattie della pelle. L'elevato contenuto di tannini riduce il liquido nelle lesioni e le proprietà astringenti riducono i sintomi. La corteccia essiccata e polverizzata può anche essere spolverata sulle ferite cutanee.

Lavaggio del corpo: I fiori hanno un alto contenuto di saponine e fanno una buona schiuma per la pulizia del corpo o degli indumenti.

Per utilizzarli per la pulizia, schiacciare i fiori e immergerli in acqua. Utilizzare la schiuma come un sapone delicato. In alternativa, strofinare i fiori su tutto il corpo per produrre una schiuma. L'uso dei fiori in questo modo ha l'ulteriore vantaggio di lasciare il corpo e i vestiti piacevolmente profumati.

Mal di denti: Prendere un boccone di decotto di corteccia di radice rossa e rotarlo delicatamente in bocca per alleviare il dolore e ridurre il gonfiore. Tenetelo in bocca per qualche minuto, poi sputatelo.

Raccolta: Raccogliere le radici in primavera o in autunno, quando il loro colore è il rosso più intenso, e farle essiccare per l'uso futuro. Assicurarsi di tagliare le radici prima di essicarle, poiché sono difficili da tagliare una volta essiccate.

Avvertenze: Non utilizzare in caso di assunzione di farmaci anticoagulanti.

Ricette. Tè alle radici rosse: 1 cucchiaino (5 g) di radice rossa essiccata e macinata, 1 tazza (250 ml) di acqua. Unire l'acqua e la radice e portare a

ebollizione. Far bollire il tè per 5 minuti, quindi lasciarlo raffreddare a temperatura da bere e filtrarlo.

Decotto di corteccia di radice rossa: 1 oncia (28 g) di corteccia di radice vegetale, macinata o tritata finemente, 1 pinta (500 ml) di acqua. Portare

a ebollizione la corteccia di radice e l'acqua e ridurre il calore a fuoco lento. Far sobbollire la corteccia di radice per 30 minuti se si tratta di corteccia macinata o per 45 minuti se si tratta di corteccia tritata finemente. Filtrare il decotto.

Rodiola rosea, *Rhodiola rosea*

Rhodiola rosea è una pianta succulenta appartenente alla famiglia delle *Crassulaceae*, diffusa nella parte settentrionale dell'emisfero boreale. L'epiteto specifico *rosea* si riferisce al tipico profumo di rosa emanato dal rizoma.

È una pianta da fiore perenne che a volte viene piantata come copertura del terreno. Fa parte della famiglia delle crassulacee (Pianta d'alto fusto).

La *rhodiola rosea* ama il freddo e si trova soprattutto sulle rive soleggiate di fiumi e torrenti, nei letti di neve e sui ripiani rocciosi.

Identificazione: Questa pianta cresce da 4 a 15 pollici (da 10 cm a 37,5 cm) di altezza, con diversi steli che crescono da uno spesso ceppo di radici. Gli steli sono eretti con foglie succulente e un rivestimento ceroso che aiuta la pianta a conservare l'acqua.

Le foglie sono piatte e lisce, alterne e prive di picciolo, con una leggera colorazione blu. Le foglie più basse sono squamose, mentre quelle del fusto sono ovali con punta acuminata e denti simili a quelli di una sega. La *rhodiola* fiorisce da luglio ad agosto, formando fiori giallo-verdastri o gialli con quattro sepali e quattro petali.

I fiori staminati hanno 8 stami e sono più alti di quelli pistillati. I fiori sono riuniti in un capolino emisferico.

I frutti sono quattro follicoli uniti con molti semi.



Pianta di Rhodiola rosea, Dolina Tomanowa, CC di SA 2.5

Uso commestibile: Le foglie, gli steli, i fiori e le radici sono commestibili. Le foglie e i germogli giovani sono buoni da mangiare crudi o cotti come una verdura. Le piante più vecchie sono leggermente

amare. I gambi possono essere cotti al vapore come gli asparagi. Le radici sono buone crude, cotte o fermentate come i crauti.

Uso medicinale: La radice di *rhodiola* è un potente adattogeno. È utile per migliorare l'umore, aumentare la concentrazione mentale, regolare la reazione dell'organismo allo stress e normalizzare gli ormoni.

Gli effetti della *rhodiola* sono spesso migliori a dosi ridotte, quindi è importante iniziare con una dose più bassa e aumentarla solo se necessario.

Resistenza fisica e potenza sessuale: Gli atleti assumono la radice di *rhodiola* per migliorare la forza e la resistenza fisica. Aumenta i livelli di energia e diminuisce gli effetti dell'esercizio fisico intenso sul corpo. Permette all'atleta di spingere di più senza sentire lo stress fisico.

Promuove inoltre la salute sessuale, la libido e la resistenza. Può aumentare la fertilità.

Stanchezza e affaticamento surrenale: La stanchezza può essere causata da diversi fattori, dall'anemia alle condizioni generali di salute o allo stress. Le proprietà adattogene della radice di *rhodiola* aiutano ad aumentare l'energia e a ridurre la stanchezza in quasi tutti questi casi.

Funzione tiroidea sana: La radice di *rhodiola* promuove una sana funzione del sistema immunitario e regola molti degli ormoni che permettono all'organismo di funzionare normalmente, compresa la tiroide.

Promuove il funzionamento sano della tiroide e aiuta a bilanciare gli ormoni. Questo è uno dei motivi per cui aumenta l'energia, ma fa anche molto di più per aiutare la tiroide a funzionare correttamente.

Memoria e funzione cerebrale: La *rhodiola* aumenta la capacità mentale del cervello e contribuisce alla chiarezza mentale. Migliora la conservazione della memoria, rafforza l'umore, riduce la stanchezza e calma l'ansia. La calma e il miglioramento delle funzioni aiutano le persone a rilassarsi.

Allevia l'ansia e la depressione: Per le persone che soffrono di ansia e depressione, la *rhodiola* può essere un toccasana. Calma l'ansia, aiuta la persona a pensare con chiarezza e risolve l'umore. Non è indicata per le persone che soffrono di epi-sodi maniacali, ma per gli altri è spesso considerata una cura. Attenzione: non assumere la *rhodiola rosea* con antidepressivi o SSRI



prescritti, perché possono interagire.

Disturbo post-traumatico da stress (PTSD):

La rhodiola regola gli ormoni cerebrali che causano ansia, flashback e altri sintomi del PTSD. Iniziare con una dose bassa.

Trattamento della tubercolosi:

Una combinazione di fiori di rhodiola e radice di

astragalo viene utilizzata come trattamento per la tubercolosi. Mangiate i fiori crudi della pianta di rhodiola rosea e assumete quotidianamente la polvere di radice di astragalo.

Raccolta: Raccogliere la rhodiola rosea in autunno, dopo le prime gelate, quando la pianta sta morendo. Cercate le piante più vecchie con radici grandi, poiché le radici più vecchie hanno un maggior valore medicinale. Tagliatele a fette sottili prima di essiccarle. Le radici diventeranno di colore marrone chiaro, ma non è un problema. Conservatele avvolte in un sacchetto di carta per un massimo di tre anni.

Avvertenze: Non utilizzare se si soffre di un disturbo autoimmune, poiché potrebbe causare una riacutizzazione. Non utilizzare se si assumono SSRI o se si soffre di bipolarismo. Non utilizzare se si assumono farmaci per la tiroide. Consultare il medico se si assumono anticoagulanti o ACE-inibitori.

Può avere effetti stimolanti, quindi è meglio assumerlo al mattino per non interferire con il sonno.

Sanguinaria canadese, *Sanguinaria canadensis*

La Sanguinaria serve soprattutto per il trattamento di cancri della pelle, ulcere e ferite che non guariscono. Ho sempre conosciuto quest'erba come Sanguinaria, ma è anche chiamata redroot e red puccoon.

Il succo è rosso e tinge rapidamente la pelle ed è stato usato dalla tribù degli Algonchini per dipingere la pelle durante i rituali. Fa parte della famiglia delle *Papaveraceae* (papavero).

Usare con grande cautela! Quest'erba cresce nelle macchie umide e nei boschi secchi, nelle pianure alluvionali e vicino ai corsi d'acqua.

Identificazione: La Sanguinaria è un fiore selvatico rizomatoso e senza gambo che fiorisce all'inizio della primavera. L'erba cresce da 15 cm a 25 cm di altezza. Le foglie diventano dormienti a metà o fine estate. Quando il fiore della radice di sangue sta spuntando, di solito è avvolto da una foglia basale profondamente smerlata, grigio-verde e palmata. La Sanguinaria ha un fiore ermafrodita con 8-12 fragili petali bianchi, stami gialli e due sepalii posizionati sotto le foglie, che cadono dopo l'apertura dei fiori. La radice è un rizoma rosso sangue che si ramifica e fa crescere nuovi rizomi.

Uso medicinale: Si consiglia cautela. La Sanguinaria è una pianta tossica e può causare gravi problemi. Usare solo piccole dosi come consigliato da un medico o trovare una pianta alternativa. La radice è utilizzata a livello medico.



Tumori cutanei, ulcere, nei, macchie cutanee, verruche, eczemi e altre patologie della pelle: Il trattamento dei problemi della pelle è la cosa migliore per la Sanguinaria. Tuttavia, va usata con molta cautela e in quantità moderate, poiché uccide anche le cellule sane e può provocare cicatrici permanenti e lo sfaldamento della pelle.

Tradizionalmente, le persone preparavano e applicavano una pomata a base di Sanguinaria sulla zona interessata.

La si copriva con una benda e la si lasciava in posa per circa una settimana. Di solito è sufficiente una sola applicazione, ma aree estese, lesioni profonde o altri casi difficili possono richiedere applicazioni ripetute.

La Sanguinaria uccide le cellule cancerose o danneggiate e copre l'area con una crosta. Lasciate

che guarisca e controllate l'area per assicurarvi che tutto il cancro sia stato rimosso e che non ritorni. La Sanguinaria ha anche proprietà antinfiammatorie, antibatteriche, antifungine e anestetiche che aiutano la pelle a guarire e alleviano il dolore. L'unguento può essere usato per rimuovere le placche, le verruche, i nei e altre lesioni cutanee indesiderate. Applicare la pomata direttamente sulla lesione, potendo conservare il prodotto lontano dalla pelle sana. Se decidete di usare questa pianta, fatelo con molta cautela e a piccole dosi. Una volta al mese uso una maschera per il viso con una piccolissima quantità di Sanguinaria (insieme ad altri ingredienti). Questo è un buon esempio dell'uso che ne faccio in piccole e frequenti dosi.

Trattamento dei problemi respiratori: La Sanguinaria è un rilassante della muscolatura bronchiale usato per trattare l'asma, la pertosse, l'influenza e come trattamento per il raffreddore.

Problemi gastrointestinali: La polvere di Sanguinaria tratta le emorragie gastrointestinali, i crampi addominali, la nausea e il vomito. In dosi elevate, agisce come emetico, causando gli stessi problemi che tratta. Usare con molta attenzione o trovare un'erba alternativa.

Difterite, tubercolosi e malattie respiratorie: Piccole dosi di decotto di Sanguinaria sono un agente antibatterico utile per il trattamento di malattie batteriche come difterite, tubercolosi, asma, bronchite e polmonite. Per le malattie respiratorie, ha l'ulteriore vantaggio di pulire il muco e la congestione e di sopprimere la tosse e congestione e di eliminare la tosse. Tuttavia, preferisco altri rimedi più sicuri. Per il mal di gola, si può diluire il decotto in un bicchiere d'acqua e usarlo come gargarismo.

Problemi mestruali: Piccole dosi di decotto di Sanguinaria sono utili per trattare i problemi mestruali, tra cui l'eccessivo sanguinamento e i



crampi. Anche in questo caso, preferisco altre piante per questo scopo.

Cura dei denti: Gli estratti di Sanguinaria aiutano a combattere infezioni come la gengivite e a prevenire la formazione di carie, tartaro e placca. A questo scopo, aggiungete una goccia di decotto di Sanguinaria al dentifricio o utilizzate un tè diluito come risciacquo.

Raccolta: Indossare guanti protettivi per proteggere le mani dal rischio di macchiarsi di rosso e per evitare che il farmaco venga assorbito attraverso la pelle. Si raccoglie preferibilmente in autunno, quando la forza della pianta sta tornando alla radice e le cime stanno morendo. Scavare la radice e l'area circostante, rimuovendo i rizomi. Lasciarne qualcuno per le piante dell'anno prossimo. Essiccare per un uso futuro.

Avvertenze: Si consiglia grande cautela. Sanguinaria è una pianta tossica che può causare visione tunnel, nausea e morte. Non utilizzare la sanguinaria se si potrebbe essere incinta o se si sta allattando. Potrebbe inoltre causare cicatrici permanenti o disfigurazione se utilizzato in modo topico.

Sigillo di Salomone, *Polygonatum spp.*

Il sigillo di Salomone cresce nelle zone temperate. Fa parte della famiglia degli asparagi e i giovani germogli possono essere mangiati come gli asparagi. È una pianta diversa dal falso sigillo di Salomone, anch'esso presente in questo libro. È facile distinguerle quando sono in fiore o in seme, perché il sigillo di Salomone porta i fiori a forma di campana e le bacche blu scuro sulla parte inferiore dello stelo, mentre il falso sigillo di Salomone ha grappoli di fiori piumosi terminali con bacche rosse.

Identificazione: Il sigillo di Salomone raggiunge i



90 cm di altezza e i 25 cm di larghezza. Gli steli si inarcano con grazia e le foglie lisce di colore verde chiaro sono grandi e di forma ovale e crescono alternate sullo stelo. La base della foglia stringe il fusto e le foglie hanno venature parallele. I fiori, bianchi o giallo-verdi, sono tubolari e crescono in piccoli grappoli da due a 10 fiori che si sviluppano dalla parte inferiore del fusto all'ascella delle foglie. I piccoli fiori campanulati ricadenti fioriscono da aprile a giugno e producono una bacca nero-azzurra delle dimensioni di un piccolo pisello. Il sigillo di Salomone si sviluppa da un rizoma spesso e multiscario che si diffonde sottoterra.



Uso commestibile: I giovani germogli si mangiano cotti come verdura e anche i rizomi possono essere consumati cotti, dopo essere stati messi a bagno in acqua per eliminare l'amaro. I rizomi possono essere essiccati, polverizzati e usati come farina per fare il pane. Le bacche non devono essere mangiate e grandi quantità possono essere tossiche.

Uso medicinale: Uso principalmente il sigillo di Salomone come cataplasma o pomata per uso esterno. Può anche essere usato internamente come tè o tintura. La maggior parte delle persone usa il rizoma come medicinale. È un'erba lubrificante.

Previene gli ematomi, guarisce le macchie e ripara i tessuti: Per la pelle contusa, le infiammazioni e i gonfiori, le infezioni, le emorroidi e i foruncoli, provate un cataplasma fatto con le radici in polvere mescolate con un po' d'acqua o d'olio. Una pomata a base di foglie contratte e olio può essere usata per trattare un occhio nero. Un'applicazione di tè direttamente sulla pelle è usata per l'acne e le macchie. Le persone che soffrono di acne ricorrente possono usare il tè come lavaggio.

Infiammazioni dello stomaco, dissenteria: La radice del sigillo di Salomone ha proprietà mucillaginose che sono antinfiammatorie e leniscono le irritazioni del tratto digestivo. Provate il tè infuso a freddo di sigillo di Salomone per aiutare a guarire i problemi gastrointestinali, tra cui indigestione, bruciore di stomaco, infiammazioni del tratto

digestivo, diarrea e ulcere.

Problemi respiratori, tubercolosi: Le proprietà antinfiammatorie del sigillo di Salomone aiutano a lenire le vie respiratorie irritate del sistema polmonare, mentre le sue proprietà espettoranti sciolgono il muco nei polmoni e aiutano l'organismo a espellerlo. L'infuso di sigillo di Salomone cura sia la tosse secca che quella produttiva, le infezioni respiratorie e il mal di gola. È stato usato come trattamento efficace per la tubercolosi e le emorragie polmonari. I coloni e i nativi americani usavano le radici e i fiori essiccati e polverizzati come tabacco da fiuto per liberare i passaggi nasali e bronchiali.

Traumi muscolari, debolezze, strappi muscolari e legamenti: I muscoli, i tendini, i legamenti e le articolazioni strappati, contusi o eccessivamente stirati possono essere aiutati assumendo la tintura fresca di radice di sigillo di Salomone o il tè di sigillo di Salomone. Strofinare la tintura o il tè sul tessuto infiammato 2 o 3 volte al giorno fino alla guarigione del tessuto. È utile anche per trattare distorsioni, ossa rotte, ernie del disco, articolazioni dolorose, artrite e tendinite. Lenisce l'irritazione e l'infiammazione dei tessuti connettivi e della cartilagine.

Problemi riproduttivi: Il sigillo di Salomone è usato come trattamento per i problemi riproduttivi sia negli uomini che nelle donne. Aiuta la secchezza vaginale, guarisce i tessuti infiammati e favorisce il concepimento. È anche efficace per trattare i crampi mestruali e i problemi durante o dopo la pausa mestruale. Provate il sigillo di Salomone o la tintura di sigillo di Salomone per i problemi di fertilità o di eiaculazione precoce.

Sistema cardiovascolare, diuretico e disintossicante: Il sigillo di Salomone agisce come tonico cardiaco per regolare il cuore e abbassare la pressione sanguigna alta. Funziona anche come leggero diuretico per liberare il corpo dai liquidi in eccesso e disintossicarlo. A questo scopo, utilizzare il tè del sigillo di Salomone. Consultare il medico se si utilizzano farmaci da prescrizione o se si hanno problemi cardiaci noti.

Sedativo leggero: Il tè e la tintura del sigillo di Salomone calmano il sistema nervoso e tranquillizzano il corpo. Inoltre, allevia il dolore e il disagio e ha un effetto tonico che rafforza l'organismo.

Rafforza il sistema immunitario: La tintura e il tè sono utili per regolare lo stress del sistema immunitario. Rafforza la risposta immunitaria, agisce come antinfiammatorio e permette ai tessuti di guarire.

Raccolta: Lasciate che la pianta cresca per alcuni anni fino a diventare un grande gruppo che necessita di essere diviso. Raccogliere in autunno, dopo che i fiori iniziano a sfiorire. Scavare i rizomi, lasciando

alcune gemme su ogni pianta per un raccolto futuro. Essiccare per un uso futuro.

Avvertenze: Non utilizzare il sigillo di Salomone in caso di gravidanza o allattamento. Il sigillo di Salomone può causare problemi ai diabetici, riducendo i livelli di zucchero nel sangue e interferendo con il controllo della glicemia. Non utilizzare il sigillo di Salomone prima di un intervento chirurgico. Può interferire con il controllo della glicemia durante e dopo l'intervento. Non mangiare grandi quantità di frutti: sono velenosi.

Ricette: Un po' di questa erba è sufficiente e una quantità eccessiva può essere irritante.

Tè infuso a freddo al sigillo di Salomone: L'infuso freddo conserva maggiormente le proprietà mucillaginose ed è più utile per il trattamento di problemi bronchiali e digestivi. Per altri problemi va bene un infuso caldo. Ingredienti: 1 cucchiaino e mezzo di radice di Salomone, tritata finemente, 3 tazze di acqua fredda. La sera, mettere 1 cucchiaino e mezzo di radice di Salomone in una bottiglia da 0,7 litri o in un barattolo da un quarto di litro. Aggiungere 3 tazze di acqua fredda al barattolo o alla bottiglia e chiudere bene. Lasciare in infusione il tè per tutta la notte a temperatura ambiente. Il giorno successivo, sorseggiare il tè durante la giornata, bevendo l'intera bottiglia entro la prima serata. Il tè può essere bevuto freddo o leggermente riscaldato, a seconda delle esigenze.

Tè del Canada, *Gaultheria procumbens*

Questo membro della famiglia delle *Ericaceae* (*Ericaceae*) è spesso riconosciuto per il suo profumo. Sebbene la maggior parte dell'olio di tè del Canada sia oggi di origine sintetica, la maggior parte delle persone è in grado di riconoscerne l'odore caratteristico. È noto anche come bacca orientale, bacca di dama, tè di montagna, bacca di cervo, bacca di bosco, bacca di terra o bacca di spezie.

Identificazione: Questa pianta semilegnosa forma tappeti di foglie a bassa crescita. Le piante sono alte circa 15 cm e hanno foglie sempreverdi, il che le rende una scelta popolare per la copertura del terreno. Ama i boschi con terreni umidi e acidi, con luce solare filtrata o ombra parziale.

Le foglie ovali o a forma di cucchiaino di colore verde brillante hanno un aspetto lucido e un aspetto ceroso o coriaceo. Le foglie sono attaccate in gruppi vicino alla punta di un piccolo stelo rossastro. I fiori cerosi, dall'aspetto ricadente e campaniforme, compaiono in giugno o luglio, ma sono spesso nascosti sotto la copertura del terreno.



Fiori di tè del Canada, Wing-Chi Poon, CC di SA 2.5

Le bacche, di colore rosso scarlatto brillante, maturano nel tardo autunno e in inverno.

Uso commestibile: Le bacche del tè del Canada possono essere consumate crude o cotte e le foglie producono un buon tè.

Uso medicinale: L'olio distillato di tè del Canada contiene un'elevata concentrazione di salicilato di metile, un composto chimico utilizzato nella produzione dell'aspirina. Viene utilizzato in creme e unguenti per alleviare il dolore di muscoli e articolazioni doloranti. A causa della sua tossicità, l'olio essenziale di tè del Canada non deve mai essere assunto per via interna. L'olio essenziale di tè del Canada viene metabolizzato in acido salicilico, che è un farmaco antinfiammatorio non steroideo (FANS).

Trenta millilitri di olio, circa un grammo, contengono l'equivalente di 171 compresse di aspirina per adulti, una quantità altamente tossica. Questo illustra la concentrazione dell'olio e il motivo per cui non dovrebbe mai essere assunto per via interna, nemmeno in piccole quantità. Poiché l'olio è così potente, anche piccole dosi assunte per via interna possono essere tossiche. L'olio essenziale di tè del Canada si ottiene dalle foglie per distillazione a vapore.

Le bacche e le foglie di tè del Canada sono efficaci contro il dolore e aiutano a ridurre il gonfiore e l'infiammazione. Si usa per via topica come cataplasma, in creme e unguenti.

Mal di gola: Il tè del Canada è un ottimo rimedio per alleviare il dolore e l'infiammazione della gola. Fare dei gargarismi con un boccone di tè alla volta, utilizzando l'intera tazza di tè nel corso della giornata, secondo le necessità. Non ingerire.

Mal di testa, dolori e disturbi: Il tè con le foglie della pianta tè del Canada fornisce un rapido sollievo dal mal di testa e da altri dolori associati all'artrite, alla sciatica e alla lombalgia.

Agisce rapidamente per alleviare il dolore e a lungo termine per ridurre l'infiammazione e il gonfiore che causano il dolore. Non per uso prolungato.

Coliche: È necessario prestare attenzione nell'uso di qualsiasi rimedio erboristico con i bambini, quindi

consultare un medico qualificato prima di usare il tè del Canada o qualsiasi altra erba su un bambino.

L'infuso di tè del Canada è utile per alleviare le coliche. Utilizzare solo poche gocce di un infuso debole per alleviare i dolori gassosi e facilitare la digestione, ancora meno per i bambini piccoli. È meglio consultare un medico o semplicemente usare un'altra erba più sicura.

Cataplasma per le infiammazioni cutanee: Le foglie secche o fresche possono essere utilizzate come cataplasma per bolle, gonfiore, ulcere cutanee, ferite e piaghe.

Avvertenze: L'olio essenziale di tè del Canada è una forma concentrata di salicilato di metile e non deve essere usato per via interna. L'uso non diluito può anche scatenare una dermatite da contatto in alcune persone. Diluire sempre l'olio con un olio vettore o utilizzarlo in una crema o un unguento.

Tossilagine, *Tussilago farfara*

La tossilagine fa parte della famiglia delle *Asterie* e delle margherite ed è strettamente imparentata con la farfara.

Identificazione: Tossilagine è una perenne piuttosto insolita. I fiori assomigliano al tarassaco, ma compaiono presto, in aprile, e muoiono prima della comparsa delle foglie. Cresce tra i 4 e i 6 pollici (da 10 a 15 cm) di altezza e di solito si trova in aree aperte con terreno smosso.

La parte superiore della foglia è liscia, mentre la parte inferiore è ricoperta di peli bianchi lanuginosi. Le foglie in cima alla pianta sono verdi, mentre quelle più vicine al terreno sono bianche o grigiastre. Queste



foglie basali sono lunghe da 5 cm a 25 cm e sono seghettate sui bordi. I singoli fiori di colore giallo brillante sono grandi poco più di mezzo pollice (1,25 cm) e assomigliano al dente di leone. La sua piccola radice bianca si diffonde sotto terra.

Uso commestibile: I fiori e le foglie di tossilagine sono commestibili. Sono buoni in insalata (solo in piccole quantità). Le foglie giovani si usano anche nelle zuppe o negli stufati.

Per utilizzare le foglie come verdura, lavarle dopo averle bollite per eliminare l'amaro. Le foglie e i fiori secchi o freschi possono essere utilizzati per preparare un tè aromatico.

Uso medicinale: Sia le foglie che i fiori hanno valore medicinale, anche se i fiori presentano le concentrazioni più elevate di composti medicinali.

Le radici vengono utilizzate raramente, ma hanno anch'esse proprietà medicinali. Questa pianta ha proprietà antinfiammatorie e antitosse, grazie alla presenza di mucillagini e tannini.

Asma, pertosse, laringite, tosse, enfisema e congestione bronchiale: Il nome botanico *Tussilago* significa “dissipatore di tosse” e svolge bene il suo compito, infatti, perché questa pianta si usa per alleviare la congestione ed espellere il muco. È particolarmente utile per le tossi croniche come l'enfisema e la pertosse. Il decotto di tossilagine, assunto durante il giorno, è usato come rimedio per la tosse cronica di tutte le cause.

Eczema, piaghe e infiammazioni cutanee: I fiori, preparati come cataplasma, sono utili applicati direttamente su infiammazioni cutanee, piaghe ed

eczemi.

Avvertenze: Le foglie di tossilagine contengono piccole quantità di composti tossici, che vengono distrutti dalla cottura. Consumare le foglie crude con parsimonia e bollire, scolare e sciacquare le foglie quando si usano come verdura.

Ricette. Decotto di tossilagine. 1 etto (28 g) di foglie di tossilagine, 1 litro d'acqua, miele grezzo, a piacere. Unire le foglie di tossilagine e l'acqua a fuoco medio-alto e portare a ebollizione. Ridurre la fiamma e far bollire il decotto finché l'acqua non si riduce della metà. Raffreddare e filtrare il decotto per eliminare le foglie. Addolcire il decotto con miele grezzo a piacere. Può essere amaro, a seconda dell'età delle foglie. Bere 1/4 di tazza (60 ml) alla volta, durante la giornata o al bisogno, per dare sollievo.

Unghia di gatto, *Uncaria tomentosa*

È una pianta utile e cerco di tenerne una scorta a portata di mano. Fa parte della famiglia delle *Rubiacee* (erba di mare).

Identificazione: L'*Uncaria tomentosa* è una pianta legnosa tropicale le cui spine uncinata a forma di artiglio le danno il nome. La pianta cresce fino a 30 metri di lunghezza, arrampicandosi su tutto ciò che trova sul suo cammino.

Le foglie allungate di colore verde brillante crescono in coppie opposte. Hanno un bordo liscio che può essere arrotondato o appuntito. I fiori sono gialli, a forma di trombetta, e hanno cinque petali. I barbigli sono a forma di uncino e arricciati come un artiglio di gatto.

Uso medicinale: Si utilizza la corteccia interna della vite o della radice. Si assume in polvere, in capsule, come tè o come tintura a doppia estrazione.

Trattamento e prevenzione del cancro: La pianta unghia di gatto previene e aiuta a curare il cancro. Contiene proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antitumorali che impediscono alle cellule cancerose di svilupparsi nell'organismo. Aiuta il sistema immunitario a combattere le cellule cancerose esistenti potenziando la funzione dei globuli bianchi. Le persone in chemioterapia riferiscono che aiuta ad alleviare il dolore e altri sintomi legati ai farmaci chemioterapici.

Sindrome dell'intestino irritabile, morbo di Crohn, colite, ulcera e altri problemi gastrointestinali: La pianta aiuta a sostenere il sistema digestivo, alleviando le infiammazioni dello stomaco e dell'intestino. Ha proprietà antibatteriche,



antifungine e antivirali che aiutano a liberare l'organismo dalle cause scatenanti. Combatte le malattie dell'intestino, dello stomaco e della vita, ripristinando la flora naturale dell'organismo e curando l'apparato digerente.

Applicazioni antinfiammatorie e condizioni autoimmuni: L'infiammazione è la causa di molte malattie del corpo, tra cui le malattie autoimmuni, l'artrite e le malattie cardiache. Ridurre il gonfiore delle articolazioni, delle ferite e degli organi corporei aiuta l'organismo a guarire più velocemente e a ridurre il dolore. Sono ancora in corso ricerche sul suo utilizzo in alcune malattie autoimmuni e alcuni consigliano di non assumerlo se si ha un problema autoimmune a causa del modo in cui potenzia il sistema immunitario.

Osteoartrite e artrite reumatoide: Gli effetti antinfiammatori di questa erba sono molto benefici per l'osteoartrite e l'artrite reumatoide. Calma l'infiammazione, riduce il gonfiore e allevia il dolore associato.

Potente antivirale: Questa pianta è utile nel trattamento delle malattie virali grazie ai suoi glicosidi dell'acido chinovico. È usato per trattare herpes, Epstein-Barr, epatite B e C, HPV, HIV, febbre dengue e altre malattie virali. In caso di necessità, la proverei contro qualsiasi malattia virale tropicale.

Aiuta il corpo a guarire, Sindrome da fatica cronica: Le sue proprietà antinfiammatorie e antibatteriche aiutano l'organismo a non contrarre infezioni e a calmare la risposta dell'organismo al danno, favorendo la guarigione. Aiuta anche le persone affette da sindrome da fatica cronica.

Abbassa la pressione sanguigna: Aumenta la circolazione in tutto il corpo e contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna nelle persone affette da ipertensione.

Sostiene il sistema immunitario e aiuta in caso di esposizione alla muffa: L'artiglio di gatto contiene isopteropodina, che aiuta ad aumentare il numero di globuli bianchi, elimina i radicali liberi dall'organismo e aiuta a combattere le infezioni. Le sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti aiutano anche a contrastare l'esposizione alle micotossine.

Regola gli ormoni femminili e il ciclo mestruale: L'unghia di gatto aiuta a regolare gli ormoni femminili che potranno conservare la regolarità del ciclo mestruale e aiuta ad alleviare il gonfiore, i crampi e i cambiamenti d'umore ad esso associati. Se siete incinte o state cercando di concepire evitate questa pianta. Può causare aborti spontanei e può impedire il concepimento.

Disintossicazione: L'unghia di gatto è utile per disintossicare l'intero organismo e depurare il sangue e la linfa. È eccellente per rimuovere tossine, farmaci, metalli pesanti e altre sostanze estranee dal corpo. Inoltre, grazie ai suoi effetti depurativi, potenzia l'efficacia di reni, milza, pancreas e apparato digerente.

Avvertenze: Non assumere la pianta in caso di gravidanza, allattamento o tentativo di gravidanza. Non assumere se si soffre di un disturbo autoimmune. Potrebbe causare una riacutizzazione.

Consultate il vostro medico se state assumendo anticoagulanti o altri farmaci da prescrizione, poiché interagisce con alcuni di essi. Gli effetti collaterali possono includere nausea, diarrea e vertigini.

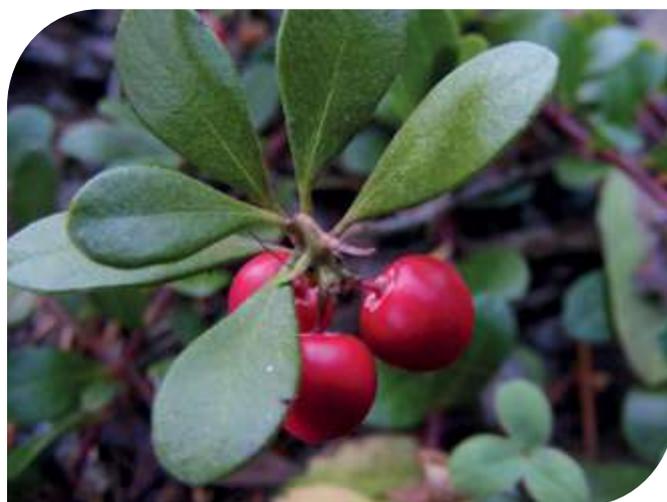
Uva ursina, Arctostaphylos uva ursi o Arbutus uva ursi

Chiamata anche kinnikinnik, uva ursi, uva ursina, mirtillo rosso di montagna, mirtillo nero, uva orsina e uva rossa, questa erba è un piccolo arbusto sempre verde. Ama i terreni acidi e asciutti, soprattutto quelli sabbiosi e ricchi di ghiaia. Fa parte della famiglia delle *Ericaceae* (brughiere). È comunemente usata nelle miscele per fumatori.

Identificazione: Le foglie alterne a forma di paletta sono piccole e lucide, con un aspetto spesso e rigido. La parte inferiore è di colore più chiaro rispetto alla parte superiore verde. Le foglie sono lunghe fino a 2,5 cm e hanno punte arrotondate. Le foglie sono sempreverdi e passano dal verde scuro al verde rossastro e poi al viola in autunno. I piccoli germogli, di colore marrone scuro, hanno tre squame.

L'uva ursina ha piccoli fiori bianchi o rosa a forma di urna che compaiono in grappoli terminali da maggio a giugno. I fiori maturano in drupe carnose di colore rosa o rosso vivo. I frutti hanno un diametro che va da 0,75 cm a 1,25 cm e possono rimanere sulla pianta fino all'inverno. Ciascun frutto munito di cinque minuscoli semi duri.

L'apparato radicale presenta una radice principale



Gayuba, Jesse Taylor - proprio lavoro, [CC di SA 3.0]

fibrosa con steli interrati che danno origine ai fusti dell'erba. Questi steli formano tappeti stratificati con piccole radici e hanno steli che crescono fino a 15 cm di altezza quando sono maturi, con una corteccia marrone-rossastra. I rami più giovani sono di colore bianco o verde chiaro.

Uso commestibile: I frutti dell'uva ursina sono commestibili, ma non sono gustosi, quindi vengono raramente mangiati o utilizzati in cucina. A volte sono utilizzati nel pemmican, una preparazione alimentare tipica dei nativi d'America.

Uso medicinale: Le foglie e le bacche sono utilizzate come medicinali. Io di solito la uso sotto forma di tintura per uso interno.

Infezioni delle vie urinarie, nefrite, calcoli renali, cistite e gotta: Le foglie di uva ursina trattano molto bene le infezioni dei reni (nefrite), della vescica (cistite) e delle vie urinarie. È un diuretico, che aumenta il volume dell'urina, e ha proprietà antisettiche che riducono le popolazioni batteriche nei reni, nella vescica e nelle vie urinarie. Allevia l'infiammazione della vescica e contribuisce ad alleviare il dolore dei calcoli renali. Riduce inoltre l'acido urico nell'organismo ed è quindi utile nel trattamento della gotta.

Le foglie di uva ursina funzionano meglio per i disturbi del tratto urinario quando l'urina è meno acida o addirittura leggermente alcalina. Utilizzare al primo segno di infezione. Io la uso spesso per le infezioni urinarie come tintura miscelata con Usnea, Solidago e radice di uva dell'Oregon; inoltre, bevo succo di uva ursina non zuccherato o assumo un integratore concentrato di uva ursina. Per ridurre l'acidità, seguite una dieta a base di verdure, eliminando la carne e i prodotti lattiero-caseari dalla dieta fino a quando il problema non sarà eliminato.

Il sesso doloroso nelle donne e il sistema urinogeno-vitale: Il tè o la tintura di uva ursina trattano le infiammazioni di lunga durata dell'uretra nelle donne. I tannini contenuti nelle bacche e nelle foglie hanno una forte azione astringente e riducono l'infiammazione del sistema urinogenitale.

Infezioni vaginali: L'uva ursina è un efficace trattamento interno contro le infezioni vaginali, comprese quelle da lievito. Ha effetti astringenti e antinfiammatori che aiutano a lenire la regione vaginale.

È anche possibile utilizzare l'infuso di foglie e bacche come doccia o bagno di vapore due volte al giorno.

Uso post-partum e emorragia uterina: Bere il tè all'uva ursina subito dopo il parto aiuta ad aumentare le contrazioni uterine e a prevenire le emorragie. Aiuta a prevenire le infezioni post-partum e favorisce la guarigione delle incisioni. Può essere utilizzato anche come doccia o bagno di vapore, grazie ai suoi effetti astringenti e rassodanti. Non è indicato per un uso interno prolungato se la madre sta allattando.

Previene lo scorbuto: Le bacche e le foglie di uva ursina sono ricche di vitamina C, necessaria per prevenire lo scorbuto. Nei mesi invernali può essere difficile trovare fonti adeguate di vitamina C. Bere tè all'uva ursina o mangiare le sue bacche aggiunge vitamina C alla dieta.



Uva ursina, di Yvonne Zimmermann, proprio lavoro, [CC di SA 3.0]

Crampi allo stomaco e all'intestino: L'uva ursina ha proprietà miorilassanti che calmano i crampi gastrici e intestinali. Ha inoltre proprietà antisettiche efficaci contro le cause più comuni di diarrea e disturbi gastrici.

Raccolta: Le foglie dell'uva ursina possono essere raccolte da metà primavera a metà autunno. Raccogliere le bacche mature prima delle prime gelate.

Avvertenze: L'uva ursina non deve essere utilizzata da persone che soffrono di pressione alta, da donne incinte o da donne che allattano. L'uva ursina può indurre nausea in alcune persone e può causare irritazione allo stomaco. L'ammollo delle foglie di uva ursina durante la notte prima dell'uso può essere utile. Non è indicato per un uso prolungato. Si consiglia l'uso per un trattamento acuto.

Ricette. Tè alle foglie e alle bacche di uva ursina: *L'ammollo delle foglie e delle bacche prima di preparare il tè elimina parte dei tannini e aiuta a ridurre i disturbi digestivi in caso di uso interno. È possibile utilizzare anche solo le foglie.

3 cucchiaini (45 g) di foglie e bacche essiccate, tritate, 1 litro d'acqua. Mettere a bagno le foglie e le bacche secche in acqua fredda per una notte o per un giorno al massimo. Scolare. Portare a ebollizione un quarto di litro d'acqua. Aggiungere le foglie e le bacche essiccate. Ridurre il calore a fuoco lento e coprire bene. Far sobbollire il tè per circa cinque minuti. Spegnerlo il fuoco. Lasciare in infusione il tè, ben coperto, per 30 minuti. Filtrare. Bere una tazza (250 ml) due o tre volte al giorno, tiepida, a stomaco vuoto.

Veratro verde, *Veratrum viride*

Esistono diverse piante che vanno sotto il nome di Veratro. In questo caso in particolare ci riferiamo al veratrum viride, non alla *phytolacca acinosa* o ad altre alghe. Fa parte della famiglia dei gigli. Si trova in pascoli, prati, boschi aperti, terreni umidi e paludi.

Identificazione: Il veratro è una pianta erbacea perenne che cresce dai 2 ai 7 piedi (da 60 cm a 210 cm) di altezza. Le foglie sono larghe nella parte inferiore e disposte a spirale sul fusto robusto. Le foglie sono lunghe da 10 a 35 cm e larghe da 5 a 20 cm. La lamina fogliare di questa pianta è più larga al centro e si assottiglia alle due estremità (ovata). Le foglie sono piumose nella parte inferiore. I fiori sono disposti su una grande infiorescenza ramificata lunga da 1 a 2 piedi e mezzo (70 cm). I fiori sono lunghi da 0,63 cm a 1,27 cm e presentano sei tepali di colore verde o giallo-verde.

L'ovario è posizionato sopra l'attaccatura del sepalò e produce semi piatti e alati. Il frutto si divide lungo due o più cuciture quando è secco per rilasciare i semi. Il frutto cresce fino a 3,2 cm di lunghezza.



Walter Siegmund – Opera proprio, CC di SA 3.0

Uso medicinale

Trattamento dell'ipertensione e del battito cardiaco accelerato: La radice di veratro contiene acido chelidonico e altri alcaloidi. Alcuni degli alcaloidi dilatano i vasi sanguigni periferici e abbassano la pressione sanguigna rallentando il battito cardiaco. Dai composti di veratro sono stati sviluppati diversi farmaci contro l'ipertensione e il battito cardiaco accelerato.

Quest'erba è molto efficace, quindi se ne dovrebbero usare solo dosi molto ridotte, poiché un sovradosaggio è potenzialmente letale. Preferisco altri metodi casalinghi rispetto a questa pianta per abbassare la pressione sanguigna e il battito cardiaco, poiché la forza può variare da pianta a pianta e da come viene prodotta. Se decidete di usare il veratro a questo scopo, iniziate con dosi molto piccole di decotto e



sottoponetevi a uno stretto controllo medico.

Riduzione della febbre nelle malattie acute:

Nelle situazioni di malattia acuta, come la peritonite e la polmonite acuta, il decotto di Veratro agisce come febbrifugo (abbassa la febbre). Tuttavia, non dimenticate gli altri effetti del decotto e usatelo con parsimonia sotto stretto controllo medico. Preferisco di gran lunga l'achillea per abbassare la febbre.

Dolore corporeo, artrite e dolori muscolari:

Un decotto delle foglie o delle radici, diluito con water, funziona come un lavaggio per ridurre o alleviare i dolori alle spalle, i dolori intensi dell'artrite, i forti dolori dei muscoli e delle parti del corpo, i dolori nella parte posteriore del collo e le scosse elettriche veloci in tutte le parti del corpo. In alternativa, utilizzare una pomata a base di veratro come massaggio per alleviare il dolore.

Altri usi: Le radici di veratro sono leggermente saponose e possono essere utilizzate per fare il bucato. Grattugiate la radice e aggiungetela all'acqua.

Raccolta: Indossare i guanti durante la raccolta. Raccogliere le singole foglie e lasciare la pianta intatta. Essiccare le foglie per conservarle. Raccogliere i rizomi solo da piante mature. Raccogliere le radici in autunno ed essiccarle per un uso futuro.

Avvertenze: Se si usa il Veratro per via interna, si consiglia di usare solo piccole dosi. La veratro è considerata molto tossica. La pianta veratrum viride contiene numerose tossine che possono causare vomito e nausea. Se il veleno non viene evacuato, iniziano le vertigini e i sudori freddi, la respirazione rallenta, la pressione sanguigna e il ritmo cardiaco si abbassano e il cuore cede, portando infine alla morte.

Ricetta. Decotto di veratro: 1 oncia (28 g) di foglie tritate, 1 pinta (500 ml) di acqua. Coprire le foglie tritate con acqua e portare a ebollizione.

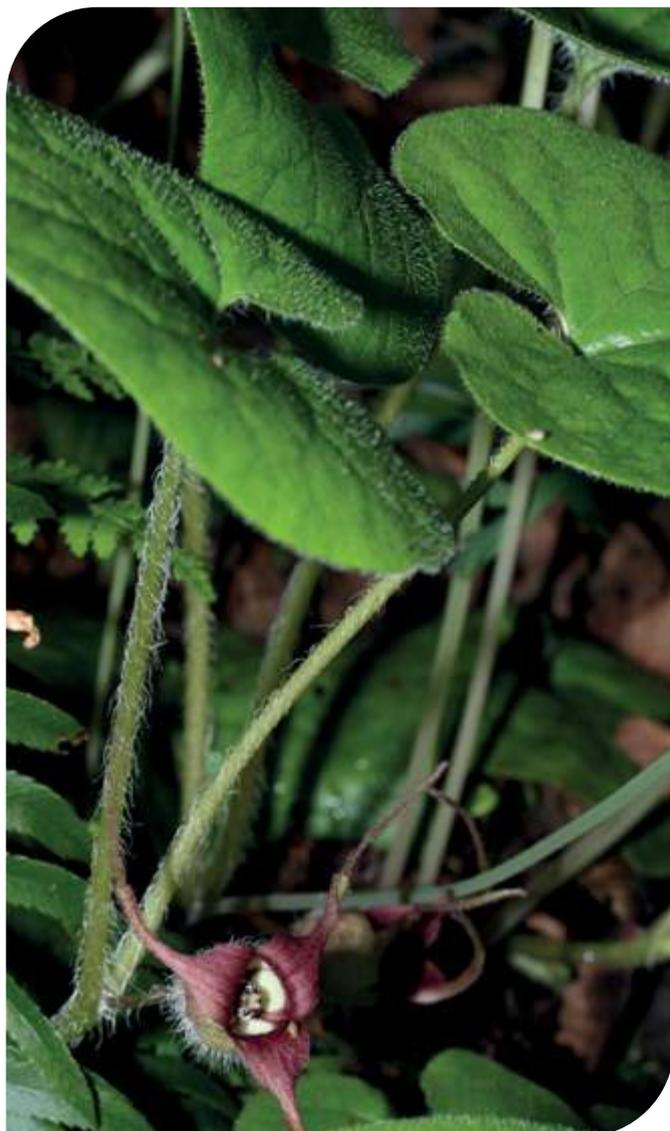
Spegnere il fuoco e lasciare in infusione le foglie per 10-15 minuti. Scolare le foglie e conservare il decotto in frigorifero per un massimo di 3 giorni o congelarlo.

Zenzero selvatico, *Asarum caudatum*

Lo zenzero selvatico è un membro della famiglia delle piante da parto. Non è un vero zenzero, ma ha il sapore e l'odore della popolare spezia. A me piace come aromatizzante e non ho mai sperimentato effetti collaterali, ma molti lo considerano potenzialmente pericoloso a causa del suo contenuto di acido aristolochico. Da usare con cautela. Fa parte della famiglia delle *Aristolochiaceae* (Erba del parto).

Identificazione: Lo zenzero selvatico è una pianta a bassa crescita che ama l'ombra. La pianta cresce da un rizoma e produce due foglie opposte a forma di cuore, leggermente pelose, di dimensioni comprese tra 7,5 cm e 12,5 cm. In primavera produce fiori singoli di colore marrone-rossastro, con un diametro che va da 1 a 1,5 pollici (da 2,5 cm a 3,75 cm). È facile non notare i fiori, che crescono sotto la copertura delle foglie.

Uso commestibile: La radice non va mangiata in grandi quantità, ma utilizzata come aromatizzante.



Zenzero selvatico con fiore, Walter Siegmund [CC BY-SA 3.0]

Ha un forte odore aromatico che è una combinazione di zenzero e pepe. Le foglie e le radici sono un ottimo tè. Non va innaffiato con aceto o alcool. L'acido aristolochico non è molto solubile in acqua, quindi il metodo di ingestione preferito è il tè.

Uso medicinale: La radice di zenzero selvatico è nota soprattutto per il suo effetto sull'apparato digerente. È lenitivo, lassativo e tonico.

Raffreddore e influenza: L'infuso di radice favorisce la sudorazione ed è utile nel trattamento di raffreddori e influenze. È un antinfiammatorio, antiossidante e antimicrobico, che aiuta a combattere la malattia di base.

Combatte le infezioni: I composti contenuti nella radice di zenzero selvatico inibiscono la crescita di molti ceppi batterici, riducendo il rischio di infezioni e aiutando a liberare l'organismo dalle infezioni esistenti. Non uccide i germi esistenti, ma ne previene la riproduzione.

Gengivite e parodontite: I batteri orali che causano gengiviti e parodontiti rispondono al trattamento con lo zenzero selvatico. Provate a usare il tè di radice di zenzero selvatico non zuccherato come collutorio almeno due volte al giorno, dopo lo spazzolamento. Risciacquare e sputare.

Nausea, indigestione e intossicazione alimentare: Lo zenzero selvatico è efficace per calmare lo stomaco e la nausea. Il tè allo zenzero selvatico aiuta a svuotare lo stomaco, prevenendo o riducendo l'indigestione. Aiuta ad alleviare il dolore e il disagio causati da indigestione e gonfiore. Non utilizzare in caso di gravidanza perché stimola l'utero.

Diabete, glicemia alta e colesterolo: Il tè allo zenzero selvatico può aiutare a regolare i livelli di zucchero nel sangue nei diabetici e ad abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, in particolare il colesterolo "cattivo" LDL.

Crampi mestruali: Lo zenzero selvatico riduce i crampi muscolari, rilassando i muscoli e alleviando infiammazioni e dolori. Aiuta anche a favorire le mestruazioni.

Ferite e infezioni cutanee: La radice di zenzero selvatico aiuta a prevenire le infezioni esterne.

Tritate o grattugiate la radice e applicatela come cataplasma direttamente sulla pelle colpita o preparate un tè forte da usare come lavaggio o impacco.

Raccolta: Le foglie di zenzero selvatico possono provocare una reazione allergica o un'irritazione cutanea in alcune persone, quindi usate i guanti quando raccogliete la pianta. Io preferisco raccogliere le radici in primavera, ma possono essere scavate in qualsiasi momento. Utilizzatele fresche o essiccatele per un uso futuro.

Le foglie per il tè possono essere raccolte durante tutta la primavera e l'estate.

Avvertenze: Lo zenzero selvatico è considerato sicuro in piccole dosi, ma contiene acido aristolochico, una tossina che può causare problemi renali o addirittura essere fatale in dosi estremamente elevate. Utilizzare lo zenzero selvatico in dosi medicinali come tè ed evitare di mangiarne grandi quantità. Lo zenzero selvatico stimola il ciclo mestruale e può causare aborti spontanei in dosi elevate. È stato usato come contraccettivo e deve essere usato con cautela.

Ricette. Tè alla radice di zenzero selvatico: Avrete bisogno di: 1 cucchiaino da tè (5 g) di radice di zenzero tritata o grattugiata, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente e miele grezzo, se si desidera, per renderlo più dolce. Versare l'acqua bollente direttamente sulla radice di zenzero grattugiata e lasciare in infusione per 5-10 minuti. Filtrate il tè e gustatelo. Per utilizzare il tè come impacco o lavaggio, utilizzare 1 cucchiaino (15 g) di radice di zenzero grattugiata o tritata e lasciarla in infusione fino a quando non si raffredda.



Alberi e Arbusti



Abete balsamico, *Abies balsamea*

L'abete balsamico è molto diffuso come albero di Natale. È noto anche come abete rosso, abete bianco o pino d'argento. È facilmente riconoscibile per la sua forma a cono, le foglie corte e aghiformi e il suo profumo di abete. Fa parte delle *Pinacee*.

Identificazione: La maggior parte degli abeti balsamici cresce da 13,7 a 19,8 metri di altezza quando è matura. Gli alberi di Natale venduti per uso interno hanno solo pochi anni e sono ancora immaturi. L'albero cresce nella classica forma dell'albero di Natale, anche se gli alberi coltivati per la vendita sono sagomati. In natura, l'albero forma una chioma stretta e più arrotondata rispetto alla punta singola della maggior parte degli alberi commerciali. Le foglie sono aghi corti e piatti di colore verde scuro, lunghi circa un pollice (2,5 cm) e di colore blu-argento nella parte inferiore.

La corteccia è liscia e grigia, con bolle piene di resina che formano un aspetto ruvido e squamoso sugli alberi più vecchi.



Coni di semi di abete balsamico con resina, Cephas - Opera propria, CC by SA 3.0

I coni dei semi sono lunghi da 1,5 a 3 pollici (da 3,75 a 7,5 cm) e di colore viola scuro, diventano marroni e si aprono per rilasciare i semi quando sono maturi. I semi sono alati e vengono rilasciati a settembre.

Uso medicinale: Le foglie e i rametti possono essere utilizzati per preparare il tè, tinture ed estratti medicinali, mentre la pece viene utilizzata

così com'è o per preparare un tè medicinale. Ha proprietà antibiotiche, analgesiche e antitumorali. Anche l'olio essenziale distillato e l'olio estratto sono preziosi medicinali. L'olio essenziale distillato è più forte, ma l'olio estratto può essere utilizzato se non è disponibile l'apparecchiatura per la distillazione.



Guarigione e infezioni: tagli, piaghe, ferite e abrasioni: La pece o resina di abete balsamico è facile da usare come tale su tagli, piaghe e ferite di ogni tipo. Coprite la zona colpita con la pece. Forma una copertura protettiva, aiuta a prevenire e curare le infezioni e aiuta le ferite a guarire rapidamente. Ha proprietà antisettiche e cicatrizzanti. Per i tagli più grandi, utilizzare l'appiccicosità per "incollare" i bordi della ferita e aiutarla a guarire una volta pulita. L'olio infuso può essere applicato anche in caso di infezioni.

Labbra screpolate e herpes labiale: In inverno, spalmate un po' di pece di abete balsamico sulle labbra per prevenire le screpolature. Se le labbra sono screpolate o se si ha una malattia da raffreddamento, la pece aiuta la zona a guarire rapidamente.

Bronchite, tosse e mal di gola: Per la congestione bronchiale e toracica, la tosse, la tubercolosi e il mal di gola, utilizzare la tintura di abete balsamico o la tisana di abete balsamico. Se si usa la tisana, si può bere al bisogno per calmare il mal di gola, la tosse e gli spasmi bronchiali. Un altro trattamento per la congestione bronchiale è quello di aggiungere aghi di balsamo aghi di balsamo all'acqua e usarla in un

bagno di sudore o in una sauna. Gli oli essenziali contenuti negli aghi addolciscono l'aria e sciolgono il catarro dai polmoni, facilitando la respirazione.

Gonorrea: Il tè di pece di abete balsamico è utile per curare la malattia a trasmissione sessuale della gonorrea.

Agente antitumorale: L'olio essenziale di abete balsamico ha molte proprietà anticancro e antitumorali. L'olio blocca la crescita delle cellule tumorali, ne impedisce la diffusione e uccide le cellule tumorali esistenti. L'olio ha anche proprietà antinfiammatorie, che calmano l'infiammazione della pelle vicina. Il dosaggio comune è di assumere da una a due gocce di olio essenziale distillato di abete balsamico in un cucchiaino (15 ml) di olio d'oliva biologico o aggiungere una o due gocce a una tazza (250 ml) di tè all'abete balsamico. Assumere da due a tre volte al giorno. Iniziate con una goccia, poi aumentate a due quando siete sicuri di non essere allergici. L'olio essenziale di abete balsamico può essere utilizzato insieme ai trattamenti antitumorali convenzionali.

Muscoli dolorosi e dolori al corpo: L'olio essenziale di abete balsamico è un ottimo antidolorifico per i dolori muscolari e del corpo. Mettete una piccola quantità di olio essenziale diluito (diluite sempre gli oli essenziali in un olio vettore) sulla zona dolorante e massaggiare la pelle.

Raccolta. Raccolta della pece di abete balsamico: La pece si trova in vesciche sulla corteccia degli alberi. È sufficiente aprire le vesciche con un coltello, tagliando delicatamente all'interno della vescica. Se la vescica viene aperta con forza, la pece può fuoriuscire. La pece è chiara, liquida e appiccicosa. Con il freddo, è densa e ha una consistenza quasi gelatinosa. Raccolgo la pece in un piccolo barattolo di vetro con un coperchio ermetico.

Raccolta delle foglie di abete balsamico: Le foglie e i germogli giovani sono i migliori per la preparazione di tè e tinture. È meglio raccogliere le foglie e i giovani germogli in primavera. Utilizzateli freschi per fare tinture e fate seccare alcune foglie per usarle durante l'anno.

Ricette. Tè alla pece di abete balsamico: Sciogliere una piccola quantità di pece di abete balsamico, circa 1/8 - 1/4 di cucchiaino (0,5ml - 1ml), in una tazza (250ml) di acqua calda o in una tisana. Bere la tisana di pece al bisogno per calmare il dolore alla gola e gli spasmi bronchiali.

Olio di abete balsamico estratto (estrazione a freddo o a caldo). Estrazione a freddo: Foglie, rametti e/o corteccia di abete balsamico essiccati, olio d'oliva biologico o un altro olio vettore adatto. Riempire per 2/3 un barattolo di vetro con aghi di abete balsamico essiccati e piccoli pezzi di ramoscello o corteccia. Coprite gli aghi e i rametti di abete con

olio d'oliva biologico, riempiendo il barattolo fino a 1,25 cm dall'estremità superiore. Mescolare l'olio e le erbe per assicurarsi che non rimangano sacche d'aria. Posizionare il vaso in una finestra soleggiata per 6-8 settimane. Filtrare l'olio attraverso un setaccio fine per rimuovere le foglie, i rametti e la corteccia. Conservare in un luogo fresco e buio e utilizzare l'olio entro un anno.

Estrazione a caldo: Mettete le erbe e l'olio nella parte superiore di una caldaia a doppio fuoco. Riempire il fondo della doppia caldaia con acqua e riscaldare a fuoco lento. Riscaldare lentamente l'olio e le erbe per 2 ore, controllando spesso. Far sobbollire. Non far bollire. Filtrare l'olio attraverso un setaccio fine o un telo da formaggio. Eliminare le erbe. Conservare in un luogo fresco e buio e utilizzare l'olio entro un anno.



Acer da zucchero, *Acer saccharum*

L'acero da zucchero è un albero sorprendentemente sano. Molti pensano allo zucchero quando pensano all'acero da zucchero e pensano che lo sciroppo dolce non sia salutare. Invece è vero il contrario e io ho usato lo sciroppo d'acero come rimedio quando la linfa non è disponibile. Gli aceri appartengono alla famiglia delle *Sapindacee* (uva spina).

Identificazione: I grappoli di fiori giallo-verdi compaiono in aprile o maggio e crescono in ombrelle. I fiori producono un frutto secco chiamato samara che contiene due semi e ali di carta (come un elicottero) che aiutano a disperdersi. Il tronco, i rami e le foglie producono una linfa dolce che viene spillata, bollita e concentrata per produrre lo sciroppo d'acero.

Uso commestibile: Lo sciroppo d'acero ricavato dalla linfa è un popolare dolcificante, ma la linfa può anche essere usata come bevanda nella sua forma grezza. I semi sono commestibili sia crudi che cotti - basta rimuovere le "ali". I pezzi della corteccia interna possono essere cotti, essiccati e macinati in farina per addensare o mescolati con i cereali per la cottura. Adoro i fiori e i giovani germogli dell'acero a foglia larga (*Acer macrophyllum*) sia crudi che cotti. Sono una delle verdure dolci primaverili preferite dove vivo.

Uso medicinale: La corteccia interna e la linfa sono le parti utilizzate per la medicina.

Tonico e diuretico del sangue: Un tè preparato con la corteccia interna viene utilizzato come tonico del sangue. Aiuta a rimuovere le tossine dal corpo e a pulire il sangue. Ha anche effetti diuretici, quindi deve essere assunto all'inizio della giornata e con moderazione.



Tosse, congestione bronchiale: Il tè di corteccia d'acero, ricavato dalla corteccia interna dell'acero da zucchero, ha proprietà espettoranti. Scioglie il catarro nei polmoni e aiuta l'organismo a liberarsene. Rende la tosse più produttiva e allevia la necessità di tossire eccessivamente. Oltre al tè, lo sciroppo d'acero è lenitivo per la gola e per la tosse. Io lo uso come base per gli sciroppi per la tosse.

Rimedio per gli occhi: Tradizionalmente, un infuso composto della corteccia veniva usato come collirio per curare la cecità, anche se non si conosce il tipo di cecità. La linfa è utile per trattare gli occhi irritati.



Osteoporosi: La linfa dell'acero da zucchero è ricca di minerali necessari per la salute delle ossa, tra cui calcio, potassio e magnesio.

Ulcere gastriche e cancro

gastrico: Le ulcere gastriche causate da lesioni alla mucosa dello stomaco e dall'infezione da parte del batterio *Helicobacter pylori* talvolta progrediscono fino al cancro gastrico. Sia l'ulcera che il cancro possono essere prevenuti con il consumo regolare di linfa di acero da zucchero e la linfa può guarire le ulcere gastriche esistenti.

Pressione sanguigna: L'elevato contenuto di minerali nella linfa d'acero è utile per poter conservare i livelli di pressione sanguigna.

Protegge il cuore: Nella linfa sono presenti zinco, potassio, magnesio e altri minerali necessari per la salute del cuore. Inoltre, la linfa d'acero aiuta a controllare l'ipertensione arteriosa.

Aiuta a prevenire il diabete e a regolare

gli zuccheri nel sangue: Lo sciroppo e la linfa d'acero sono salutari per il controllo della glicemia. Non aumentano la glicemia come altri dolcificanti e prevengono il diabete di tipo 2 se usati in quantità moderate. L'acido ascorbico presente nella linfa contribuisce ad aumentare la sensibilità insulinica e stimola il pancreas a produrre più insulina.

Supporto al sistema immunitario: L'uso regolare della linfa d'acero stimola il sistema immunitario e aiuta l'organismo a eliminare i

microbi nocivi. Può essere utilizzata anche quando si combatte un'infezione o si è esposti ad agenti infettivi.

Acne e macchie della pelle: La linfa e lo sciroppo d'acero contengono antiossidanti e proprietà antinfiammatorie che aiutano a guarire le macchie acne e a prevenirne la formazione di nuove. Applicare lo sciroppo d'acero direttamente sulla macchia infetta e lasciarlo agire per 10-20 minuti. Sciacquare con acqua tiepida.

Ridurre lo stress e la depressione: La linfa e lo sciroppo d'acero contengono minerali e antiossidanti che aiutano l'organismo ad affrontare gli effetti dello stress e a calmare il sistema nervoso per ridurre la depressione.

Combatte le malattie infiammatorie croniche e degenerative:

Le malattie infiammatorie come l'artrite, le malattie infiammatorie intestinali, le malattie cardiache e molte malattie auto-immuni vengono calmate dal contenuto antinfiammatorio e antiossidante della linfa d'acero. Protegge il cervello e l'organismo dallo stress ossidativo, dalle infiammazioni croniche e dagli effetti dell'invecchiamento.

Aumenta gli effetti degli antibiotici:

Quando viene assunta con gli antibiotici, la linfa d'acero ne potenzia gli effetti e sembra rendere gli antibiotici più potenti. La combinazione di antibiotici e linfa d'acero funziona meglio e più rapidamente degli antibiotici da soli.

Raccolta dell'acero: L'acero produce zucchero durante l'estate e lo immagazzina nelle radici sotto forma di amido. Durante l'inverno, l'albero utilizza la linfa immagazzinata per fornire energia alla pianta. Possiamo

"spillare" l'albero per raccogliere questa energia per noi. In primavera, praticate un foro per il rubinetto e inserite un beccuccio con un secchio sottostante per raccogliere la linfa. Quando il clima diventa più caldo, la linfa fluisce dal foro del rubinetto al secchio attraverso il beccuccio. Il periodo migliore per raccogliere la linfa è da marzo ad aprile. La linfa può essere utilizzata fresca così com'è o fatta bollire per ottenere lo sciroppo. Per ottenere un quarto di sciroppo d'acero occorrono circa 37 litri di linfa.



*Steve Hurst, foto di
USDA-NRCS PLANTS
Database*

Amamelide, *Hamamelis virginiana*

L'amamelide, nota anche come arbusto delle streghe, è uno spettacolo molto gradito in inverno, poiché i suoi fiori giallo-bassi compaiono nel tardo autunno e spesso fino all'inizio della primavera. L'*hamamelis virginiana* è un arbusto alto o un piccolo albero, solitamente alto da 6 a 9 metri e largo altrettanto. Fa parte della famiglia delle *Hamamelidaceae* (Amamelide).

Identificazione: È abbastanza facile identificare l'amamelide per la sua particolare forma a baldacchino e per la sua foglia alterna allungata, lunga da 3 a 6 pollici (da 7,5 cm a 15 cm), con uno strato superiore verde scuro e una superficie inferiore verde chiaro. Le foglie hanno margini grossolanamente dentati. Il mio modo preferito di cercare la pianta è quello di andare a caccia nel cuore dell'inverno. Di solito è l'unico albero in fiore. Segnate il luogo e tornate quando volete.

La pianta cresce con più tronchi e forma un grappolo disordinato. Ha fiori di colore giallo brillante con petali a forma di cinghia e diventa stancante quando non riceve abbastanza sole. La corteccia e i rametti sono solitamente di colore marrone chiaro o grigio, a seconda dell'habitat. La corteccia si presenta a chiazze ruvide e diventa squamosa man mano che l'albero invecchia.



Amamelide, Wikipedia Commons

Uso commestibile: Il frutto dell'albero dell'Amamelide, simile a una capsula, può essere aperto per esporre il seme di noce commestibile.

Uso medicinale: Cura della pelle: Per i cosmetici e i prodotti per la cura della pelle e della persona, l'Amamelide Astringente, ricavata dalla corteccia dell'albero, agisce come agente condizionante della pelle e viene utilizzata come tonico sulla pelle secca e danneggiata per ripristinare l'elasticità della pelle. Riduce l'infiammazione e l'irritazione e lenisce la pelle.



Muscoli doloranti:

L'applicazione di amamelide sui muscoli doloranti allevia il dolore e l'infiammazione. Si può anche far bollire la corteccia in acqua e utilizzarla in una sauna o in un bagno di vapore. Aggiungete pezzi di corteccia o piccoli rametti su rocce calde per un bagno di vapore rilassante e calmante.

Raffreddore e tosse: La corteccia di amamelide è un astringente contenente tannini. Restringe i tessuti e riduce il muco e l'infiammazione da raffreddore o influenza. Lenisce le vie respiratorie infiammate e riduce il gonfiore. Il tè di amamelide caldo (non bollente) può essere applicato come impacco per le malattie respiratorie, tra cui tosse, raffreddore e persino asma. Applicare l'impacco sul petto e sulla gola e respirare i vapori.

Arresto dell'emorragia da ferite: Applicare l'astringente amamelide sulle ferite sanguinanti per stringere i tessuti e arrestare l'emorragia. Per le ferite di grandi dimensioni, immergere un panno in amamelide astringente o in amamelide tè e coprire la ferita.

Emorroidi e altro prurito: Amamelide astringente riduce il gonfiore delle emorroidi e lenisce il prurito causato dalle emorroidi e da altre irritazioni cutanee. Per usare l'amamelide astringente per le emorroidi, immergere un panno morbido o un tampone di cotone nell'astringente e usarlo come cataplasma. Sostituire all'occorrenza.

Altri usi: Alcune persone sono in grado di utilizzare un ramo biforcuto di amamelide come bastone da raddomante per trovare l'acqua nel sottosuolo. Il raddomante tiene ogni estremità del ramo a forma di Y, usando la coda per indicare l'acqua. Quando le estremità sono tenute delicatamente, il raddomante punta verso il basso per indicare la presenza di acqua.

Raccolta: L'asportazione della corteccia di un albero di amamelide lo ucciderà, quindi è importante raccogliere solo i rami caduti o potare con cura un ramo, utilizzando strumenti disinfettati. Non rimuovere la corteccia dai tronchi o dai rami principali.

Ricette. Amamelide astringente: Questo astringente a base di amamelide è molto più forte di quelli acquistati in negozio. Contiene tannini concentrati ed è solo per uso esterno. Si usa senza alcol, ma può essere aggiunto per la conservazione.

Raccogliere 1 libbra (0,4 kg) di rametti freschi non appena l'albero è fiorito. Le proprietà toniche sono più forti subito dopo la fioritura. Rimuovere le foglie e i fiori. Tagliare i rametti in piccoli pezzi. Mettere i rametti tritati in un vaso extra-large di acciaio inossidabile o di smalto. Coprire i rametti con un gallone (4 litri) di acqua distillata e portare a ebollizione. Ridurre il calore, coprire la pentola e far sobbollire l'acqua per almeno 6 ore, aggiungendo acqua se necessario per mantenere coperti i rametti.

Per questa fase si può usare una pentola di coccio a fuoco medio o alto, se ne avete una. Lasciate raffreddare il composto, quindi filtratelo per eliminare i rametti. Puoi conservare l'amamelide in frigorifero e usarla entro qualche settimana. Si ottiene un gallone (4 litri). Per una conservazione più lunga, aggiungere 8 once (250 ml) di vodka o alcol di cereali a 16 once (500 ml) di tonica.

Per questa fase si può usare una pentola di coccio a fuoco medio o alto, se ne avete una. Lasciate raffreddare il composto, quindi filtratelo per eliminare i rametti. Puoi conservare l'amamelide in frigorifero e usarla entro qualche settimana. Si ottiene un gallone (4 litri). Per una conservazione più lunga, aggiungere 8 once (250 ml) di vodka o alcol di cereali a 16 once (500 ml) di tonica.

Aspen bianco, *Acronychia oblongifolia*

L'acronychia oblongifolia appartiene alla famiglia delle Rutacee ed è comunemente nota come pioppo bianco, legno giallo, cespuglio di Tucker o bacca di piccione. È originaria dell'Australia orientale, in habitat di foresta pluviale e di margine della foresta pluviale. Come sempreverde subtropicale, ha aspetti simili agli agrumi per quanto riguarda l'aspetto, le abitudini di crescita e l'uso culinario.

Identificazione: *L'acronychia oblongifolia* è un arbusto o albero di medie dimensioni della foresta pluviale che cresce da 12 a 15 metri di altezza e da 4 a 8 metri di larghezza. Ha un tronco liscio e marrone scuro, a volte con sottili rughe.

Le foglie oblunghe, da 3 a 12 cm, sono di colore verde scuro e disposte a coppie opposte lungo gli steli. Le foglie sono aromatiche e possono avere un profumo di limone quando vengono strofinate. Sono prive di peli e ricoperte da numerose macchie di olio.

L'acronychia oblongifolia fiorisce da febbraio a giugno. I fiori, di colore bianco crema, sono disposti in grappoli lunghi 60 mm e hanno quattro petali e otto stami che si alternano in lunghezza.

Il frutto dell'*acronychia oblongifolia* matura da maggio a dicembre. Ha una forma sferica, quattro lobi e ciuffi di peli alle estremità. È largo 10 mm, carnoso e di colore bianco, giallo o violaceo.

Uso commestibile: Appartenente alla famiglia degli agrumi, i frutti dell'*acronychia oblongifolia* sono commestibili e hanno una consistenza croccante. Hanno un sapore aromatico di limone-arancio con note di miele ed eucalipto. Possono essere consumati freschi, aggiunti alle insalate, cucinati con pesce e pollame o trasformati in conserve, salse e succhi.



Acronychia oblongifolia, foglia e frutto, Zaareo - Lavoro proprio, CC BY-SA 3.0

Uso medicinale: Ustioni e irritazioni cutanee. Le foglie e le gemme possono essere utilizzate come cataplasma per trattare ustioni o irritazioni della pelle.

Antinfiammatorio: *L'acronychia oblongifolia* contiene un composto chimico chiamato salicina, che è un antinfiammatorio simile all'aspirina. Può essere utilizzata per trattare dolori e disturbi, tra cui reumatismi, sciatica e nevralgie.

Infezioni delle vie urinarie, problemi alla vescica e alla prostata: Un decotto fatto con le foglie e la corteccia è usato per trattare lievi infezioni del tratto urinario e altri disturbi. La corteccia interna



Acronychia oblongifolia, foglia e frutto, Zaareo - Lavoro proprio, [CC SA 3.0]

ha effetti lassativi.

Raccolta: La raccolta dei frutti dell'*acronychia oblongifolia* è semplice: cadono dai rami quando sono maturi e possono essere raccolti da terra a metà estate e in autunno. Per raccogliere la corteccia interna, tagliare i piccoli rami non più grandi di un mignolo con una piccola sega o con una potatrice manuale. Con un coltello affilato, rimuovete con cura la corteccia esterna e raschiate la corteccia interna verde chiaro-biancastra. Le foglie e le gemme possono essere raccolte quando sono verdi, preferibilmente in primavera.

Ricetta: Decotto antinfiammatorio. Versare 1 quarto (950 ml) di acqua bollente su 1 oncia (29,5 ml) di corteccia di pioppo essiccata. Lasciare in infusione da 15 minuti a 1 ora: filtrare e bere.

Albero del rafano, *Moringa oleifera*

La *Moringa oleifera* è comunemente nota come albero delle bacchette, albero del rafano, albero del benzoile o albero dell'olio di ben. È un albero estremamente utile per le sue proprietà curative, nutrizionali e per l'olio prodotto dai baccelli dei semi. Questo albero deciduo ha una crescita molto rapida, passando da una piantina alla maturità in un solo anno. Le radici hanno un sapore simile al rafano e le foglie vengono consumate come verdura verde. È utile anche per la purificazione dell'acqua. È l'unico genere della sua famiglia, le *Moringaceae*.

Identificazione: Gli alberi maturi raggiungono un'altezza di 12,1 metri se non vengono potati e hanno un diametro del tronco di 0,45 metri. La maggior parte dei coltivatori pota gli alberi a un massimo di 1,8 m, in modo da poter raccogliere facilmente le foglie e i baccelli dei semi. La corteccia dell'albero è di colore grigio-biancastro e circondata da uno spesso sughero. I giovani germogli hanno una corteccia pelosa di colore violaceo o verde-bianco. I rami sono ricadenti e fragili, mentre le foglie sono piumose e tripennate. I fiori asessuati compaiono entro i primi 6 mesi dall'impianto. Crescono in steli sottili e pelosi in grappoli ricadenti. Ogni fiore è lungo circa 1,25 cm e largo 1 cm. Cinque petali bianco-giallastri di dimensioni variabili circondano il centro profumato. Nelle regioni fredde i fiori compaiono tra aprile e giugno, mentre nelle regioni calde la fioritura avviene due volte l'anno o tutto l'anno quando il clima è caldo e non ci sono temperature fresche significative. La produzione di baccelli si verifica di solito nel secondo anno e aumenta nel terzo anno. I baccelli pendono dai precedenti grappoli dai precedenti grappoli di fiori, formando un baccello marrone a tre lati, lungo da 25



Moringa oleifera, Obsidian Soul, [CC 3.0]

a 50 cm. Ogni seme ha un diametro di circa 0,8-1,25 cm, con ali cartacee che favoriscono la dispersione.

La *Moringa* si propaga facilmente da seme o da talea e il tasso di germinazione è elevato se piantata in un terreno ben drenato.

Uso commestibile: Le foglie di *Moringa* si cucinano e si mangiano come un piatto verde. Nelle zone in cui l'alimentazione è scarsa, la *Moringa* viene spesso utilizzata come condimento per il riso o altri alimenti. Le foglie essiccate vengono cosparse sul cibo a ogni pasto per aggiungere vitamine.

Uso medicinale: Si dice che la *Moringa* sia in grado di invertire o curare molti problemi di salute, soprattutto quelli causati dall'inquinamento ambientale e dalle tossine. È anche molto efficace per le malattie causate da una cattiva alimentazione, in quanto ha un alto contenuto di vitamine e minerali. Quasi tutte le parti della pianta possono essere utilizzate a livello medico.

Antinfiammatorio, antinvecchiamento e antiossidante: La *Moringa* si è guadagnata il soprannome di “pianta miracolosa” grazie alla sua capacità di combattere le infiammazioni e gli effetti dell'invecchiamento, compresi i disturbi oculari legati all'età.

Diabete: Il consumo di *Moringa* ha un effetto positivo sull'insulina se consumato con un pasto ad alto contenuto di carboidrati e pochi grassi. Aiuta a controllare i livelli di zucchero nel sangue.

Disintossicare l'organismo e migliorare la digestione: La *Moringa* è utile per un'ampia varietà di condizioni mediche grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e ai suoi effetti depurativi. La *Moringa* è utile per il trattamento di cancro, ulcere gastriche, malattie del fegato, infezioni del tratto urinario, edemi e malattie renali. È utile anche nel trattamento dei problemi del tratto digestivo, tra cui diarrea, costipazione e infezioni fungine come la *Candida*.

L'olio di *Moringa* è particolarmente benefico per la funzione epatica e aiuta l'organismo a liberarsi dai metalli pesanti e da altre tossine.



Moringa oleifera, [CC 3.0], <http://www.cropsforthefuture.com>

Problemi articolari e artrite: L'artrite e altri problemi articolari migliorano con l'uso quotidiano della *moringa*. È molto efficace nel ridurre l'infiammazione e le vitamine e i minerali prontamente disponibili aiutano a ricostruire le



Fiori di moringa, Venkatx5, [CC 3.0]

articolazioni e a fermare ulteriori danni. Le persone riferiscono che il dolore si riduce nel giro di 2-4 settimane con l'uso quotidiano.

Tratta i problemi della pelle: La *Moringa* contiene composti naturali antibatterici, antimicotici e antivirali che proteggono la pelle dalle infezioni. L'olio di *Moringa* funziona bene per questi scopi ed è efficace per ridurre l'infiammazione e trattare l'acne, le infezioni della pelle, le malattie gengivali, la forfora, gli ascessi ed eliminare le verruche virali, i piedi dell'atleta e il prurito da calzino. Aiuta anche a lenire e guarire ferite, morsi e ustioni. Applicato regolarmente, l'olio idrata la pelle ed elimina le chiazze secche e pruriginose.

Stabilizza il sistema nervoso e migliora la salute del cervello: Gli alti livelli di triptofano della *Moringa* aiutano a stabilizzare le funzioni nervose e cerebrali e ad aumentare la produzione di serotonina. Viene utilizzata per gli sbalzi d'umore, l'insonnia, la stanchezza e la depressione.

Depurazione dell'acqua: I semi di *Moringa* possono essere utilizzati per purificare l'acqua. I metalli pesanti, le tossine e i sali presenti nell'acqua si legano ai semi di *Moringa* e li eliminano dall'acqua. I semi hanno anche effetti antibatterici, antivirali e antifungini. Secondo quanto riportato, è sufficiente 1/2 grammo di semi di *Moringa* macinati per purificare 1/2 gallone (2 litri) di acqua contaminata.

Betulla, *Betula* spp.

Le betulle appartengono alla famiglia delle *Betulaceae* e sono imparentate con gli ontani e i noccioli. Ne esistono oltre 60 specie in tutto il mondo.

Identificazione: Le betulle sono caducifoglie e crescono rapidamente, ma non raggiungono le altezze imponenti di molti alberi. La maggior parte cresce fino a circa 9,1 m di altezza, anche se la betulla gialla e la betulla di carta raggiungono circa 24 m di altezza. Spesso crescono in gruppi.

Le betulle hanno spesso diversi fusti o tronchi principali, che conferiscono all'albero una forma irregolare. Alcune sembrano cespugliose, altre hanno una chioma arrotondata. La corteccia delle betulle può essere molto varia. La betulla di carta ha una corteccia bianca e sottile che si sfoglia in strisce simili alla carta. La corteccia della betulla gialla si arriccia in piccole strisce di corteccia color bronzo. Le betulle di fiume mature hanno una corteccia squamosa di colore grigio-nero. Le foglie della betulla sono alterne, dentate e con venature pennate.

Le foglie sono ovali o triangolari, larghe all'apice e appuntite all'estremità. Le betulle hanno fiori maschili e femminili sullo stesso albero. I fiori maschili compaiono a fine estate e rimangono sull'albero. I fiori femminili sono piccoli amenti verdi che si formano all'estremità del ramo. Una volta impollinati, diventano conici, si aprono e cadono.

Commestibili e altri usi: La linfa della betulla può essere spillata e trasformata in sciroppo. La linfa può anche essere consumata tal quale. È nutriente e contiene vitamine, minerali e aminoacidi. La corteccia interna della betulla contiene xilitolo, un dolcificante che uccide anche i batteri indesiderati nella bocca quando viene usato per via orale (come nelle gomme da masticare). La corteccia di betulla viene utilizzata per la realizzazione di cesti e contenitori ed è un ottimo accendifuoco.

Uso medicinale: Le foglie, i ramoscelli, gli amenti, la corteccia, le gemme e la linfa sono tutti utilizzati in campo medico. Hanno proprietà antinfiammatorie, astringenti e diuretiche. La betulla contiene salicina, che aiuta a contrastare il dolore ed è un anticoagulante. La corteccia interna di betulla contiene anche betulina, un triterpene che si estrae meglio in olio, aceto o alcol, poiché non si estrae bene in wa-ter. La utilizziamo al meglio come acido betulinico. Il fungo Chaga, che cresce sulle betulle, è una buona fonte di acido betulinico, antivirale, antitumorale e antibatterico.



Antinfiammatori, artrite, eczema e muscoli doloranti: Le foglie, le gemme, la corteccia e i rametti di betulla hanno proprietà antinfiammatorie che si ottengono facilmente facendo bollire i rametti, le gemme e le foglie. Un tè o un decotto medicinale può essere usato per via interna o come lavaggio sulla pelle. Si usa per trattare artrite, articolazioni dolorose, eczema e muscoli doloranti. È possibile preparare una pomata utilizzando l'olio di betulla infuso a partire dalle gemme.

Diuretico, edema, problemi cardiaci e renali: Le proprietà diuretiche della betulla aiutano l'organismo a rilasciare i liquidi in eccesso, abbassando la pressione sanguigna e aiutando i reni. La betulla aiuta anche a ridurre il colesterolo e a rompere i calcoli renali.

Infezioni delle vie urinarie e dei reni:

La corteccia di betulla è utile per trattare le infezioni del tratto urinario e la cistite. Aiuta innanzitutto a rimuovere l'acqua in eccesso dal corpo, ad aumentare l'urina e ad eliminare le infezioni. Ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche che aiutano a trattare la malattia di base.

Stimola il sistema digestivo: Gli estratti di betulla stimolano l'apparato digerente e favoriscono la digestione. Le sue proprietà antinfiammatorie sono utili per calmare il sistema digestivo e alleviare crampi, dolori addominali, gonfiore e diarrea.

Provate la ricetta qui sotto dell'estratto di aceto di foglie di betulla.

Tosse e congestione: L'estratto di aceto di foglie di betulla, la cui ricetta è riportata di seguito, è efficace per trattare la tosse. Aggiungere le foglie a un vapore acqueo e inalare per alleviare la congestione.





Ustioni e geloni: La corteccia interna della betulla è utile per trattare i geloni e le ustioni. Lenisce la pelle danneggiata, riduce il dolore e l'infiammazione e aiuta la pelle a guarire. Rimuovere la corteccia dell'albero e ridurla in poltiglia aggiungendo, se necessario, la linfa dell'albero, in modo da ottenere una poltiglia umida.

Applicare la polpa sulla pelle danneggiata e coprire con un panno pulito. Se la zona è infetta, utilizzare un cataplasma di foglie e gemme di foglie nello stesso modo.

Supporta il sistema immunitario: Il tè di foglie di betulla è eccellente per sostenere il sistema immunitario. È antinfiammatorio, antibatterico e contiene molte vitamine, minerali, saponine, flavonoidi, tannini e altri composti eccellenti per il sistema immunitario. Aiuta a depurare e a guarire l'organismo.

Cancro: L'acido betulinico della betulla è in fase di ricerca attiva come farmaco antitumorale. Si noti che il fungo chaga, che cresce sulle betulle, converte efficacemente la betulina presente nella betulla in acido betulinico. Per il chaga, vedere pagina 256.

Raccolta: Raccogliete la linfa all'inizio della primavera e le gemme e i rami nella tarda primavera, prima che le gemme si aprano. Raccogliere la corteccia interna in primavera o in autunno.

Raccogliete le foglie di betulla in estate, quando sono fresche e di colore verde brillante, e raccoglierle al mattino prima che il calore disperda l'olio. Utilizzatele fresche (meglio) o essiccate per un uso futuro. Spellare la corteccia in strisce sottili e poco profonde con un coltello affilato.

Avvertenze: La foglia di betulla è considerata sicura per uso esterno e interno. Tuttavia, le madri incinte o che allattano non dovrebbero usarla.

Alcune persone sono allergiche alla betulla e non dovrebbero utilizzarla. Le foglie di betulla possono aumentare la ritenzione di sale nell'organismo e possono aumentare la pressione sanguigna nei soggetti sensibili. Evitare la betulla se si soffre di pressione alta. Non usare se si stanno assumendo diuretici o pillole per l'acqua. Bere molta acqua quando si usa la betulla.

Ricette: Estratto di aceto di foglie di betulla. Foglie di betulla schiacciate, aceto di sidro di mele. Schiacciare le foglie di betulla e metterle in un barattolo pieno per circa 3 quarti. Ricoprire le foglie con aceto di sidro di mele e mescolare per far uscire le bolle d'aria. Aggiungere altro aceto fino a riempire il barattolo. Chiudere bene. Lasciare le foglie in ammollo per 4-6 settimane, agitando il barattolo ogni giorno o due. Filtrate le foglie ed etichettate l'aceto. Usare l'aceto durante i pasti, nei condimenti o da bere in acqua durante i pasti. Buono per 1 anno.

Olio di foglie di betulla o estratto di corteccia interna: Riempire un barattolo per circa 3 quarti con foglie fresche di betulla e/o corteccia interna. Coprite le foglie con olio d'oliva o di mandorle biologico e riempitelo fino all'orlo. Coprite il barattolo e mettetelo in un luogo soleggiato su un davanzale e lasciatelo in infusione per 6-8 settimane, agitando il barattolo ogni giorno o due. Filtrate l'olio in un barattolo di vetro con coperchio ermetico ed etichettatelo. Conservare in un luogo fresco e buio.

Biancospino, *Crataegus monogyna*

Come i suoi parenti della famiglia delle rose e dei meli, il biancospino è sia nutriente che medicinale. Condividono anche le lunghe spine legnose che possono essere molto dolorose se non vengono evitate. Il biancospino, chiamato anche albero di maggio o melo spinoso, è un arbusto a foglie caduche della famiglia delle *Rosaceae* (Rose).

Identificazione: Il biancospino può crescere come cespuglio spinoso o come albero. Lo trovo spesso lungo i sentieri soleggiati nei boschi ed è spesso

piantato sulle strisce di parcheggio nelle città. I fiori bianchi, rossi o rosa sbocciano a maggio. I suoi numerosi fiori sono generalmente bianchi e hanno un diametro inferiore a 2,5 cm. Il calice ha 5 lobi e cinque petali. Le piccole bacche maturano fino a diventare di colore rosso intenso o talvolta nero. Le bacche sono commestibili e hanno un sapore agrodolce che viene spesso cucinato con lo zucchero.

Le foglie sono alterne, seghettate e ovate, lunghe da 5 cm a 7,5 cm e possono essere lobate o tagliate con denti. Sono di colore verde scuro con base verde-bluastro e variano in dimensione e forma. L'intero albero raramente raggiunge i 30 piedi (9,1 m) e

può essere molto più piccolo. È ricoperto di spine acuminata che raggiungono i 5 cm di lunghezza.

Uso commestibile: I frutti sono commestibili sia crudi che cotti, ma sono più gradevoli se cucinati come marmellata o gelatina. Possono essere essiccati e macinati per essere aggiunti al pane. I giovani germogli sono buoni se mangiati crudi. Le foglie essiccate producono un gradevole tè e i semi possono essere tostati e utilizzati come sostituto del caffè. I fiori possono essere utilizzati come aromi per sciroppi e budini.

Uso medicinale: Il biancospino ha molti usi medicinali, ma il suo valore per i pazienti cardiaci è il più significativo. Per i cardiopatici, viene solitamente assunto quotidianamente sotto forma di tè o tintura ed è considerato un'erba molto sicura. Per ottenere i benefici è necessario un uso prolungato e costante. Chi non gradisce il tè o la tintura può utilizzare la polvere di biancospino in capsule. Le bacche, i fiori e le foglie sono tutti utilizzati a livello medico.

Biancospino per il cuore. Insufficienza cardiaca: Il biancospino è un comune rimedio erboristico per i disturbi cardiaci. Le persone che seguono un regime giornaliero a base di biancospino, insieme a un moderato esercizio fisico e a una buona dieta, ottengono ottimi risultati. Nota dell'editore: l'insufficienza cardiaca è una condizione grave e non deve essere trattata da soli. Consultate il vostro medico e seguite i suoi consigli.

Malattie cardiache: Il biancospino ha molti effetti benefici sul cuore e tratta molteplici cause e sintomi, tra cui: abbassamento della pressione sanguigna, miglioramento della frequenza cardiaca, della gittata cardiaca e della tolleranza all'esercizio fisico moderato.

Angina pectoris: L'angina è causata dalla diminuzione del flusso sanguigno al cuore e può essere un sintomo di una malattia cardiaca.

Il trattamento con biancospino è efficace per prevenire e curare le cause e i sintomi. Dilata i vasi sanguigni, migliorando il flusso sanguigno al cuore e al resto del corpo.

Il biancospino è più efficace per le persone che praticano una leggera attività fisica aerobica (consultare sempre il medico).

Ritmi cardiaci irregolari: Le persone che assumono biancospino per problemi cardiaci riportano una significativa diminuzione delle palpitazioni.

Aterosclerosi: Il biancospino aiuta ad aprire i vasi sanguigni e ad aumentare il flusso sanguigno, alleviando o riducendo i sintomi dell'arteriosclerosi.



EugeneZelenko, [CC di SA 3.0]

Alta pressione sanguigna: Le bacche, i fiori e le foglie di biancospino sono efficaci per ridurre la pressione arteriosa diastolica. Il biancospino deve essere usato regolarmente per alcune settimane per vedere i risultati.

Colesterolo alto: Le persone che assumono bacche di biancospino presentano una riduzione del colesterolo LDL (cattivo) e dei livelli complessivi di colesterolo. Ha anche un effetto benefico sui trigliceridi, sul colesterolo epatico e sulla perdita di grasso corporeo.

Tonico per la salute generale: Le bacche di biancospino sono antinfiammatorie e contengono potenti antiossidanti che eliminano i radicali liberi che causano danni all'organismo.

Queste due proprietà sono estremamente utili per mantenere la salute e prevenire le malattie croniche nell'organismo.

Le bacche di biancospino proteggono l'organismo dallo stress ossidativo, eliminano molti ceppi di batteri e proteggono gli organi.

Sistema immunitario: Gli antiossidanti contenuti nel biancospino aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a eliminare le tossine dall'organismo. Inoltre, il biancospino contiene elevate quantità di vitamina C, che migliora la capacità dei globuli bianchi di combattere le infezioni.

Miglioramento della digestione, infezioni intestinali: Il tè al biancospino migliora il processo digestivo. Aiuta a ridurre la stitichezza, il gonfiore e i crampi, oltre a trattare le infezioni intestinali e i parassiti come le tenie.

Condizioni della pelle: Le bacche di biancospino possono essere utilizzate per via topica per alleviare condizioni della pelle come eczema e psoriasi. Le



proprietà antinfiammatorie aiutano ad alleviare gonfiori, eruzioni cutanee, prurito e aiutano le ferite a guarire.

Malaria e altre febbri: La corteccia del biancospino è astringente e provoca la sudorazione. Questa proprietà la rende utile nel trattamento delle febbri da malaria e di altre cause.

Raccolta: Raccogliere i fiori e le foglie quando sono disponibili ed essicarli in un disidratatore a bassa temperatura o appenderli ad asciugare. Raccogliere i frutti quando sono maturi per essicarli. La frutta deve essere forata o dimezzata per l'essiccazione e richiederà più tempo per essere essiccata. Essiccare la frutta in un disidratatore a basso regime o in forno al minimo. Conservare la frutta secca, i fiori e le foglie in contenitori sigillati in un luogo fresco, buio e asciutto.

Avvertenze: Il biancospino è generalmente ben tollerato, ma in alcuni soggetti presenta effetti collaterali. Questi includono disturbi di stomaco, sudorazione, affaticamento, nausea, vertigini o

agitazione. Tra gli effetti collaterali gravi si annoverano respiro affannoso, reazioni allergiche, irregolarità cardiache e sbalzi d'umore. Consultare un medico prima di assumere il biancospino, soprattutto se si stanno assumendo farmaci.

Ricette. Tintura di bacche di biancospino: Avrete bisogno di: 1 pinta (500 ml) di bacche fresche di biancospino, vodka, brandy o altro alcolico a 80 gradi o più* e un barattolo di vetro sterile con coperchio a tenuta. Mettere le bacche in un barattolo di vetro sterile fino a 1,25 cm sotto il bordo.

Ricoprire le bacche con vodka 80 proof e coprire con un coperchio ermetico. Lasciare in infusione le bacche e l'alcol per 6-8 settimane in un luogo fresco e buio. Agitare il barattolo ogni giorno. Filtrare le bacche e mettere l'alcol in un barattolo di vetro pulito. Etichettare e datare la tintura.

*È possibile utilizzare anche l'aceto di sidro di mele, ma la tintura non sarà altrettanto potente e non durerà a lungo.

Cedro rosso occidentale, *Thuja plicata*

Il cedro rosso occidentale è un albero incredibilmente utile e spirituale, con una ricca storia come materiale da costruzione. Molte persone apprezzano l'albero per il suo legno bello e utile e per la sua corteccia utilizzata per cesti, vestiti e corde. Con i suoi 60 metri di altezza, il cedro rosso occidentale ha molto da ammirare.

Prendo sempre nota quando ne vedo uno. Fa parte della famiglia delle *Cupressaceae* (Cipresso). Predilige i terreni umidi e i climi più freschi.

Identificazione: Con un'altezza fino a 60 metri e un diametro fino a 6 metri, questo albero si distingue per la sua altezza. Probabilmente sapete già se ce n'è



Foglie e pigne di Cedro rosso, Walter Siegmund CC3.0

uno nella vostra zona. Si tratta di un caratteristico sempreverde con base larga, tronco scanalato e corteccia da grigia a rosso cannella. Le foglie sono giallo-verdastre con scaglie piatte e opposte. I rami hanno spesso una forma a J che si incurva verso il cielo. Nel tardo autunno, l'albero si riempie di fiori rotondi che gli conferiscono un aspetto dorato, soprattutto quando il polline viene rilasciato in una densa nuvola gialla. I fiori si trasformano in piccoli coni da seme con 8-12 scaglie. Ogni cono è lungo circa 3,75 cm.

Uso medicinale: Il cedro rosso occidentale è un antimicotico, antivirale, antibatterico e antiossidante. È stato usato per secoli dai nativi americani e continua a essere usato oggi.

Trattamento dei problemi della pelle: La corteccia di cedro rosso è utile per trattare foruncoli, tigna, infezioni fungine della pelle, piaghe e gonfiori. La corteccia in polvere può essere trasformata in una pasta da applicare direttamente sull'infezione. Si può anche usare la polvere di corteccia secca per cauterizzare le piaghe e fermare il sanguinamento. Un infuso di corteccia interna funziona come un lavaggio per lenire la pelle irritata. Un cataplasma di corteccia interna macinata è utile per carbuncoli e foruncoli.

Tonico salutare: il tè al cedro rosso è una buona medicina per sostenere la salute del cuore e del corpo. Preparo un tè con la corteccia e i rametti per un buon tonico generale del corpo. Non usare se i reni sono deboli e se provoca disturbi allo stomaco, provare una tintura.



Abdallah di Montréal, Canada

Riduce l'infiammazione, il dolore e il gonfiore:

Un forte decotto di foglie di cedro rosso applicato direttamente sulla pelle aiuta ad alleviare i dolori muscolari e articolari. Per l'artrite, si prescrive un infuso debole più volte al giorno fino a quando il dolore articolare non si attenua.

Trattare la forfora: Per alleviare la forfora, utilizzare un decotto di rametti e foglie. Migliora il cuoio capelluto e arresta il prurito e la desquamazione della forfora.

Verruche, infezioni da funghi e lieviti e infezioni virali della pelle: Il cedro rosso ha forti proprietà antivirali che uccidono il virus che causa le verruche. Applicare una tintura di foglie o un infuso di olio 3 volte al giorno fino alla caduta della verruca. Tratta anche le infezioni fungine della pelle e delle unghie e altre infezioni virali della pelle. Applicare l'olio di cedro rosso occidentale direttamente sulla zona interessata più volte al giorno e continuare ad applicarlo per almeno una settimana dopo la scomparsa di tutti i sintomi. A questo si può associare l'uso interno come tintura. Un infuso di foglie può essere utilizzato anche come doccia per le infezioni vaginali.

Fungo del piede: Per i funghi dei piedi, utilizzare una pomata o immergere i piedi nel tè di cedro. Preparare il vostro tè esterno con una tazza di foglie di cedro rosso in 10 tazze di acqua bollente. Lasciate raffreddare il tè fino a raggiungere la temperatura giusta per un bagno caldo. Mettetelo in una bacinella e immergete i piedi per 10-15 minuti.

Stimola il sistema immunitario: Il cedro rosso migliora la funzione immunitaria stimolando i globuli bianchi a combattere le infezioni, a ripulire la debrina e ad attaccare le cellule cancerogene.

Infezioni respiratorie: Le infezioni respiratorie rispondono prontamente al vapore infuso con corteccia o olio di cedro rosso. Il cedro migliora il flusso sanguigno verso i polmoni e permette all'organismo di assorbire più ossigeno. Mettete una foglia di cedro tritata nel vostro vaporizzatore e respirate profondamente il vapore per almeno 5 minuti a seduta. Utilizzate il vapore fino a 5 volte al giorno per liberare le vie respiratorie. In caso di congestione sinusale o tosse cronica, potrebbe essere necessario vaporizzare più spesso.

Raccolta: Tutte le parti dell'albero sono utili, compresi il legno, la corteccia, le radici e le foglie. Le parti più facili da usare a livello medico sono le foglie e la corteccia, quindi mi concentro su queste. Raccogliete le foglie alla fine dell'estate o all'inizio dell'autunno, quando il contenuto di olio è più alto, o quando è necessario durante l'anno. Bisogna durante l'anno. Potare i piccoli rami fino a ottenere la quantità desiderata. Utilizzateli freschi o fateli seccare per un uso futuro. Schiacciare appena prima dell'uso per rilasciare gli oli.

Avvertenze: Il cedro rosso è un medicinale forte e deve essere usato con moderazione e attenzione. Non utilizzate il cedro rosso in nessuna forma se siete incinte. Stimola le contrazioni uterine e potrebbe causare un aborto spontaneo. Alcune persone sono allergiche al cedro rosso. Le irritazioni cutanee possono essere gravi. Provate l'olio su una piccola porzione di pelle e controllatela per qualche giorno prima di usarlo su un'area più ampia. Utilizzare il cedro rosso a basse dosi e per brevi periodi di tempo. Non usare il cedro rosso se i reni sono deboli.

Ricette. Olio di cedro rosso occidentale.

Ingredienti: Foglie di cedro fresco, finemente tritate, olio vettore come olio d'oliva biologico o olio di cocco. Tritate finemente le foglie di cedro fresco e mettetele nella parte superiore di una caldaia a doppio fuoco. Riempire d'acqua la pentola inferiore in modo che l'acqua non tocchi il fondo di quella superiore. Ricoprire le foglie con olio d'oliva o altro olio vettore. Riscaldare delicatamente l'olio in modo che si scaldi, ma senza farlo bollire. Accendete e spegnete la pentola nel corso della giornata per poter conservare l'olio caldo senza eccessi di calore.

Controllare e riempire il livello dell'acqua nel vaso di fondo durante la giornata. Riscaldare delicatamente l'olio, accendendolo e spegnendolo, per una settimana o finché l'olio non diventa verde scuro e ha un forte odore di cedro. Filtrare l'olio di cedro attraverso la stamigna e strizzare il panno per eliminare il più possibile l'olio. Etichettare e datare l'olio e conservarlo in un luogo fresco e buio.

Tè al cedro rosso occidentale: Ingredienti: 1 cucchiaino (15 g) di foglie di cedro fresche o secche, tritate, 1 tazza (250 ml) di acqua fredda. Mettere le foglie di cedro tritate nell'acqua fredda e coprire. Lasciare in infusione per alcune ore o per tutta la notte. Bere da 1/4 a 1/2 tazza (da 60 ml a 120 ml), due volte al giorno. Conservare il tè rimanente in frigorifero.

Chaparral, *Larrea tridentata*

La larrea tridentata appartiene alla famiglia delle *Zygophyllaceae*. È nota anche come cespuglio di creosoto e governadora. Ha un forte odore di creosoto.

Identificazione: Il cespuglio di chaparral è un arbusto sempreverde che cresce da 3 a 10 piedi (da 0,9 a 3 m) di altezza. I fusti di questa pianta portano foglie opposte composte, resinose, di colore verde scuro. Ogni foglia ha 2 foglioline che si uniscono alla base. I fiori hanno cinque petali gialli. I frutti sono ricoperti da una fitta peluria bianca.



Uso commestibile: Non è generalmente considerata commestibile. Quando c'è questa pianta aggiungo qualche foglia alla mia borraccia. Mi aiuta a mantenere la bottiglia d'acqua pulita e priva di microbi.

Uso medicinale: Le foglie sono utilizzate in medicina. Sono antimicrobiche, antibatteriche, antiossidanti e attive contro i protozoi.

Trattamento del mal di denti: Per i denti sensibili e il mal di denti dovuto a carie, scaldare le punte dei giovani germogli della pianta per produrre linfa, quindi far gocciolare la resina della linfa nella cavità del dente. In questo modo il dente viene sigillato temporaneamente e il dolore cessa.

Ferite, ustioni, contusioni, eruzioni cutanee: **Antibatterico e antimicrobico:** Una pomata

a base di foglie di chaparral è una buona scelta per ferite, ustioni, contusioni ed eruzioni cutanee. Anche una tintura esterna è una buona scelta se la pelle non è rotta. Il chaparral ha effetti antimicrobici e antibatterici sulla superficie della pelle. Io lo estraggo principalmente in olio per uso esterno, ma si può anche fare un impiastro con le foglie macinate, applicarlo sulla pelle e coprirlo con un panno pulito.

Acne, psoriasi, eczema, forfora: Antimicotico: la tintura o l'olio di chaparral possono essere usati esternamente su acne, eczema, psoriasi e forfora. Le proprietà antibiotiche e antinfiammatorie sono benefiche, così come i tannini. È un ottimo antifungino esterno.

Artrite: La tintura di chaparral, preparata con alcol o olio, funziona come massaggio per alleviare il dolore dell'artrite.

Problemi polmonari e respiratori, malattie veneree e infezioni del tratto urinario: Problemi polmonari e respiratori, malattie veneree e infezioni del tratto urinario

Raccolta: Preferisco raccogliere il chaparral nella stagione secca, prima che la pianta sia fiorita, in modo che la massima concentrazione di principi attivi si trovi nelle foglie. La raccolta avviene preferibilmente a mezzogiorno, quando l'attività chimica della pianta è massima. La pianta può essere essiccata in un luogo caldo e ombreggiato, oppure al caldo artificiale a temperature inferiori a 130 gradi Fahrenheit (54 gradi Celsius). Uno dei metodi più semplici per essiccare



Chaparral, foto di Adbar, CC by SA 3.0

l'erba consiste nel raccogliere le foglie, metterle in un grande sacco di carta e riporre il sacco in un luogo caldo e asciutto per alcuni giorni. Conservare in un barattolo di vetro ermetico in un luogo fresco e buio.

Ricette. Unguento di Chaparral: Olio vettore come olio di oliva biologico o olio di cocco liquido, foglie di chaparral essiccate, cera d'api. Riempire il barattolo a metà con il chaparral essiccato. Ricoprire le erbe con olio d'oliva biologico, riempiendo il barattolo fino all'orlo. Coprire il vaso con un coperchio

ermetico ed etichettare. Mettete il vaso in un luogo soleggiato per 6-8 settimane, agitando ogni tanto. Scolate le erbe. Misurare l'olio e aggiungere 1/4 della quantità di cera d'api (se avete 1 tazza (240 ml) di olio, aggiungete 1/4 di tazza (60 g) di cera d'api). Riscaldare delicatamente i due prodotti fino a quando la cera non si scioglie, utilizzando una caldaia a doppio fuoco. Mescolare la cera e l'olio e versare nei contenitori per farli indurire. Utilizzare entro due anni.

Ciliegio della Virginia, *Prunus virginiana*

Le ciliegie prodotte da quest'albero sono commestibili, ma oggi vengono raramente consumate a causa della loro acidità e astringenza. Quest'albero fa parte della famiglia delle *Rosaceae* (Rose).

Identificazione: Il prunus virginiana è un piccolo albero o un arbusto deciduo che può raggiungere i 9,1 m di altezza. Ha foglie ellittiche semplici e grandi, lunghe 10 cm e larghe 6,4 cm. Sono di colore verde scuro, con la parte superiore lucida e la parte inferiore più chiara, e hanno margini dentati. In autunno diventano gialle.

Tra i grappoli di foglie si trovano fiori bianchi appariscenti, lunghi da 7,5 a 15 cm. I fiori sbocciano in maggio e giugno, mentre i frutti compaiono in agosto.

La corteccia del ciliegio ha un colore che varia dal marrone o grigio, al viola e al rosso, e la struttura della corteccia è liscia e sottile quando è giovane. Con l'età la corteccia diventa più irregolare e sgualcita.

Uso commestibile: Le parti commestibili del Ciliegio della Virginia sono i frutti ed i semi. La bacca cruda è commestibile ed ha un buon sapore, ma è altamente astringente. In cucina, vengono utilizzate per torte e gelatine, dove lo zucchero contrasta il loro sapore acido.

Le bacche contengono elevate quantità di pectina, quindi vengono spesso combinate con frutti poveri di pectina, per la produzione di sciroppi, marmellate e gelatine. I frutti sono utilizzati anche per produrre vino e sciroppi. Le bacche essiccate si usano per fare il pemmican, mentre i rametti e la corteccia producono un buon tè. I semi non vanno mangiati se hanno un sapore amaro.

Uso medicinale: Oltre agli usi riportati di seguito, la corteccia interna viene utilizzata come agente aromatizzante per sciroppi per la tosse e altri farmaci per la tosse. Al giorno d'oggi non viene utilizzata spesso in altri modi.



De Matt Lavin, di Tim1357, [CC 2.0]

Malattie dello stomaco: I frutti essiccati del ciliegio selvatico e la corteccia vengono utilizzati per la diarrea, il gonfiore, il bruciore di stomaco e le ulcere dello stomaco.

Tosse con muco e bronchite: La corteccia di ciliegio utilizzata come base per la medicina della tosse e tratta direttamente la tosse umida e la bronchite. Si consiglia di abbinarla ad altre erbe più potenti.

Avvertenze: Si dice che i semi abbiano un'alta concentrazione di cianuro di idrogeno, un veleno che conferisce ai mandorli il loro sapore caratteristico. Questa tossina è facilmente riconoscibile dal sapore amaro. Di solito è presente in piccole quantità. In grandi quantità può essere letale; tuttavia, in piccole quantità, è stato dimostrato che l'acido cianidrico stimola la respirazione, migliora la digestione e sopprime la crescita del cancro. Usatelo con attenzione.



Corniolo da fiore, *Cornus florida*

I cornioli da fiore appartengono alla famiglia delle *Cornaceae*.

Identificazione: Il corniolo cresce come arbusto o come piccolo albero deciduo. Le foglie opposte e lisce sono di forma ovale e presentano venature parallele prominenti con un'estremità appuntita. Le foglie sono di colore verde intenso sulla superficie superiore e bianco vellutato sulla parte inferiore e sono lunghe da 5 a 12,5 cm. Le loro venature si curvano verso il basso quando si avvicinano ai margini della foglia. I fiori bianchi o rosa compaiono in aprile o maggio. I fiori compaiono prima delle foglie. I piccoli fiori sono al centro di al centro di quattro vistose brattee bianco-crema che appaiono come petali. Si formano piccole drupe rosse contenenti uno o due semi ciascuna. Il corniolo cresce come arbusto o come piccolo albero deciduo. Le foglie opposte e lisce sono di forma ovale e presentano venature parallele prominenti con un'estremità appuntita. Le foglie sono di colore verde intenso sulla superficie superiore e bianco vellutato sulla parte inferiore e sono lunghe da 5 a



12,5 cm. Le loro venature si curvano verso il basso quando si avvicinano ai margini della foglia. I fiori bianchi o rosa compaiono in aprile o maggio. I fiori compaiono prima delle foglie. I piccoli fiori sono al centro di al centro di quattro vistose brattee bianco-crema che appaiono come petali. Si formano piccole drupe rosse contenenti uno o due semi ciascuna.

Uso commestibile e altri usi: I frutti possono essere mangiati se cotti. I rametti di corniolo sbucciati e masticati sono un ottimo spazzolino da denti e aiutano a sbiancare i denti.

Uso medicinale: I frutti, le foglie, la corteccia e la corteccia della radice sono utilizzati per via medica.

Riduzione della malaria e della febbre: La corteccia del corniolo contiene chinino, utile per il trattamento della malaria. Il tè induce anche la sudorazione, che rinfresca il corpo.

Cura delle ferite e dei muscoli doloranti: Per tagli, ustioni e altre ferite della pelle, provate un impiastro a base di foglie di cinorrodo. È un antinfiammatorio e un analgesico.

Il decotto di corteccia di corniolo è utile per alleviare il dolore dei muscoli doloranti. Strofinare il decotto sui muscoli doloranti o usatelo sulle articolazioni doloranti.



Libreria di Immagini di Piante, Ser Amantio di Nicolao, [CC di SA 2.0]

Emeptro nero, *Empetrum nigrum*

L'emeptro nero è un arbusto basso e sempreverde che di solito è alto da 10 a 25 cm e forma un fitto tappeto sul terreno. Appartiene alla famiglia delle *Ericaceae* (brughiere).

Identificazione: Le foglie aghiformi di colore verde chiaro sono semplici e strette, con margini laterali fortemente arricciati. Ama crescere in zone rocciose. Le foglie sono dotate di ghiandole che producono sostanze tossiche e vengono eliminate ogni 2-4 anni.



L'emeptro nero produce piccoli fiori singoli di colore rosa-viola durante l'estate e un frutto aspro di colore blu-nero.

Uso commestibile: Le bacche sono l'unica parte commestibile della pianta, ma i rametti possono essere utilizzati per il tè. Le bacche hanno un sapore acre e amaro, motivo per cui raramente viene consumata fresca. Di solito vengono utilizzate per torte, marmellate, succhi e vino.

Le bacche maturano in autunno e rimangono per gran parte dell'inverno, costituendo una buona fonte di vitamina C nel periodo invernale. Le bacche hanno un alto contenuto di antociani e sono un ottimo antiossidante.

Uso medicinale: I frutti, i rami/rami/steli e le radici sono utilizzati come medicinali.

Diarrea, dissenteria e gastroenterite: La diarrea e altre malattie dello stomaco rispondono bene all'infuso di foglie di emeptro nero, preparato con le foglie e gli steli. L'infuso stimola la mucosa, calma il tratto digestivo e riduce l'infiammazione. Le bacche cotte sono utilizzate per la gastroenterite.

Antibatterico e antimicotico: I rami di emeptro nero sono sia antibatterici che antimicotici.

Lavaggio oculare: Un infuso ricavato dalle radici dell'emeptro nero può essere utilizzato come lavaggio oculare per gli occhi irritati.

Antistaminico, antinfiammatorio e antidolorifico: Le bacche contengono la quercetina, antistaminico e antinfiammatorio. Questo antinfiammatorio aiuta ad alleviare il dolore



e può essere utilizzato per qualsiasi malattia causata dall'infiammazione.

Raccolta: I frutti sono maturi e pronti per essere raccolti tra agosto e settembre. Possono essere raccolti fino all'inizio dell'inverno o possono essere lasciati svernare sulla pianta per essere raccolti in primavera.

Ricette. Infuso di foglie di emeptro nero: 1 oncia (28 g) di foglie e gambi della pianta di emeptro nero, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Tritare le foglie e gli steli in pezzi fini e coprirli con acqua bollente.

Coprire bene il contenitore. Lasciare in infusione le erbe finché il liquido non si è raffreddato a temperatura ambiente. Scolare le erbe.

Frangula, *Rhamnus* o *Frangula purshiana*

Chiamata anche cortecchia sacra, la frangula è nota per il suo uso come lassativo. È molto efficace, ma comporta dei rischi se usata a lungo termine, soprattutto se la salute di una persona è già compromessa. Preferisce terreni umidi e acidi e si trova abitualmente ai margini di radure e foreste. Fa parte della famiglia delle *Ramnacee* (olivello spinoso).

Identificazione: La frangula cresce fino a 9,1 metri di altezza. Ha foglie ovate finemente dentate, lunghe da 3 a 5 pollici (da 7,5 cm a 12,5 cm), con nervature parallele prominenti che si dipartono dalla vena centrale.

Le foglie sono di colore verde lucido nella parte superiore e di un verde più chiaro e opaco nella parte inferiore. La cortecchia liscia va dal marrone rossastro al grigio argento. All'inizio o a metà primavera, l'albero produce piccoli fiori con cinque petali



Frangula purshiana, Thayne Tuason - Proprio lavoro, [CC di SA 4.0]

giallo-verdastri che crescono in grappoli a forma di ombrello. Appaiono bacche rosse che maturano in viola scuro o nero. Le bacche hanno una polpa gialla e due o tre semi ciascuna.

Uso commestibile: Il frutto viene talvolta consumato crudo o cotto, ma si dice che sia

leggermente tossico e che abbia anche un effetto lassativo. Dalla corteccia si ricava un tè dopo l'essiccazione o la macerazione. Ha un sapore amaro. Non utilizzare la corteccia fresca.

Uso medicinale. La frangula viene solitamente prescritta sotto forma di tè, ma molte persone non tollerano l'intenso sapore amaro. La corteccia può essere polverizzata e assunta in capsule come alternativa più gradevole al palato. I suoi effetti medicinali si avvertono di solito entro 6-8 ore. La frangula è consigliata solo per un uso a breve termine, non più di 2 settimane.

Utilizzare sempre la dose minima efficace. Usare solo corteccia di frangula stagionata (vedere la sezione dedicata alla raccolta).

Lassativo naturale:

La corteccia di frangula è un lassativo naturale per il trattamento della stitichezza.

L'erba agisce come stimolante sull'intestino crasso, stimolando le contrazioni e muovendo il cibo attraverso il sistema digestivo.

Stimolazione di cistifellea, fegato, stomaco e pancreas: La frangula stimola la cistifellea a produrre più bile. Questa azione favorisce la digestione e previene e rompe i calcoli biliari. Migliora le secrezioni dello stomaco, del fegato e del pancreas, trattando problemi come l'ingrossamento del fegato e la cattiva digestione.

Abbassa il colesterolo: Si dice che la frangula abbia un effetto benefico sui livelli di colesterolo. Tuttavia, non è raccomandata a questo scopo a causa dei suoi effetti collaterali a lungo termine e dei suoi potenziali rischi.

Emorroidi: Grazie alle proprietà lassative della frangula, è utile, temporaneamente, nel trattamento delle emorroidi. Riduce la necessità di abbassarsi, alleviando la condizione.

Proprietà antimicrobiche: La frangula ha proprietà antibatteriche e antifungine. È efficace contro l'*Helicobacter pylori*, che causa ulcere,

L'*E. coli*, lo *Staphylococcus aureus* e altri. È efficace anche contro il lievito *Candida*.

Sistema nervoso centrale: La frangula migliora l'ansia, il benessere emotivo e altri problemi del sistema nervoso centrale in alcune persone.

Effetti antinfiammatori: L'erba è un antinfiammatorio, ma esistono antinfiammatori più efficaci e con minori rischi.

Cancro: La frangula è stata utilizzata per inibire la crescita e la diffusione del cancro. Può essere utilizzata in aggiunta ai tradizionali trattamenti antitumorali, sotto controllo medico.

Raccolta: Raccogliere la frangula in primavera, almeno un anno prima dell'uso medico. L'invecchiamento è necessario per ridurre l'irritazione gastrointestinale. La frangula fresca provoca nausea, vomito, diarrea e intensi spasmi intestinali. Essiccare la corteccia o cuocere a fuoco basso fino a completa essiccazione.

Avvertenze: La frangula è uno stimolante e deve essere usata solo a breve termine, meno di 2 settimane. La frangula non deve mai essere usata durante la gravidanza o l'allattamento. Può stimolare le mestruazioni e aborto spontaneo. La frangula non deve essere somministrata ai bambini. L'uso a lungo termine può provocare diarrea cronica, squilibri elettrolitici, disidratazione e forti dolori intestinali. Può anche causare epatite tossica. La frangula può interagire con alcuni farmaci da prescrizione e non deve essere associata ad altri farmaci se non sotto consiglio di un medico.

Ricette. Tè alla frangula: Per questo tè è necessaria una corteccia invecchiata per almeno 1 anno. Non utilizzare corteccia fresca. Ingredienti: 1 cucchiaino (5 g) di corteccia di cascara sagra invecchiata, 1 tazza (250 ml) di acqua di sorgente o distillata. Portare a ebollizione l'acqua e la corteccia e ridurre il calore a fuoco lento. Far bollire per 30 minuti, quindi filtrare e lasciar raffreddare. Addolcire il tè con miele grezzo o finocchio per mascherare l'amaro.



Frassino, *Fraxinus americana* o *Fraxinus excelsior*

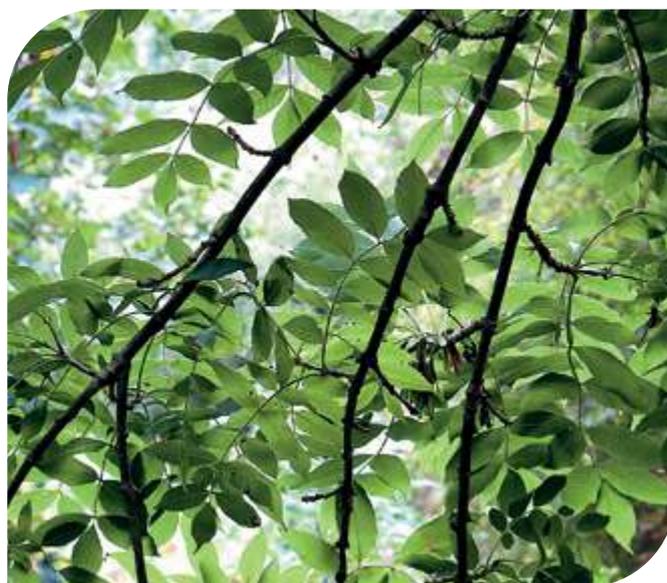
Il frassino, noto anche come frassino comune, frassino piangente, frassino bianco e frassino europeo (*F. excelsior*), è un albero alto e a crescita rapida che può raggiungere i 30 metri di altezza. L'albero cresce alto e sottile quando è giovane, mentre si allarga e diventa più arrotondato con l'età. Fa parte della famiglia delle *Oleaceae* (olivo).

Identificazione: All'inizio della primavera, prima che le foglie siano completamente formate, i rami mostrano grappoli di fiori, con fiori maschili e femminili su piante separate. Ha grandi foglie opposte pennate composte di colore verde scuro, lunghe da 20 a 30 cm, che presentano ciascuna da 5 a 11 foglioline di forma ovale. Le foglioline sono lunghe da 5 a 12,5 cm, sono peduncolate e sono di colore verde lucido sopra e verde chiaro sotto. I margini possono essere leggermente dentati. Il frutto è un achenio alato di colore marrone, chiamato samara, lungo da uno a due pollici (5 cm). Ogni frutto contiene un singolo seme.



Uso medicinale: Le foglie, i semi, la corteccia interna e la linfa sono utilizzati in medicina.

Parto, PCOS, fibromi uterini: L'estratto di foglie di frassino è usato come tonico dopo il parto. Viene



Diritti d'autore di Andrew Curtis, [CC]

utilizzato a livello omeopatico per la PCOS e le fibroidi uterine.

Febbre, crampi allo stomaco, lassativo: La corteccia interna del frassino ha proprietà toniche e astringenti. Può essere assunta come tè per trattare febbre e crampi allo stomaco. Il tè di foglie di frassino è diuretico e utile per eliminare l'acqua in eccesso e le tossine dal corpo. La corteccia interna è un lassativo.

Raccolta: Raccogliere le foglie durante l'estate, quando le foglie sono completamente aperte, ma prima che inizino a cambiare colore. Raccogliere la corteccia in primavera.

Avvertenze: Il frassino può causare vomito se assunto per via interna. Usare cautela. Il frassino è molto potente e non deve essere associato ad altri farmaci senza il parere di un medico o di un operatore sanitario qualificato. Non somministrare il frassino a donne incinte, madri che allattano o bambini piccoli. Non somministrare il frassino a persone con problemi renali o epatici.

Tonico della corteccia di frassino: 1 cucchiaino (5 g) di corteccia interna essiccata di frassino, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Aggiungere la corteccia interna all'acqua bollente e spegnere il fuoco. Lasciare in infusione il tonico per 15 minuti. Filtrare la corteccia.

Gaultheria, Gaultheria shallon

La gaultheria appartiene alla famiglia delle *Ericacee*. Ama un clima caldo e umido. Ha un grande valore medicinale, ma è conosciuta soprattutto per il suo uso negli allestimenti floreali. Mi piace spizzicare le bacche mentre giro per i boschi.

Identificazione: La gaultheria cresce tra i 2 e i 10 piedi (0,6 m - 3 m) di altezza e ha foglie coriacee verde scuro, spesse, lucide e ceroso in cima.

Questo arbusto sempreverde produce grappoli di piccoli fiori bianchi, rosa o rosa che sembrano campanelle a forma di urna. I fiori sono leggermente appiccicosi e pelosi. I fiori sono leggermente appiccicosi e pelosi e lasciano il posto a bacche di colore rosso, viola o blu scuro, ricoperte di piccoli peli. La pianta cresce in cespugli rigogliosi, preferendo zone soleggiate con umidità e buon drenaggio.

Uso commestibile: Le bacche sono più dolci in autunno, dopo le prime gelate, ma sono commestibili per tutta l'estate e l'autunno. Sono piuttosto aspre, simili ai mirtilli rossi o ai mirtilli, ma con un sapore delicato. Le bacche si consumano fresche ma possono anche essere cucinate. Il sapore può variare da pianta a pianta, quindi se non vi piacciono, provate la pianta successiva. Il succo di limone sembra ravvivare notevolmente il sapore. Le bacche possono essere essiccate per un uso futuro.



Bacche di gaultheria, di Darren Giles [CC BY-SA 3.0]

Uso medicinale: Sia la bacca che la foglia sono utili in medicina. Le foglie sono astringenti.

Rafforza il sistema immunitario: La gaultheria ha un effetto astringente che aiuta a trattare infezioni di ogni tipo. È anche un forte antinfiammatorio e contiene acido tannico e molte vitamine e antiossidanti. Può rafforzare la funzione immunitaria e accelerare la guarigione.

Trattamenti cutanei, abrasioni, ustioni e ferite: Per il trattamento della pelle, fare un cataplasma con le foglie in polvere o lavare la pelle con un infuso a base



Fiori di Gaultheria, di Walter Siegmund, [CC di SA 3.0]

di foglie schiacciate. Lasciare asciugare l'infuso sulla pelle o lasciare in posa il cataplasma per 20 minuti o più, a seconda delle necessità.

Problemi cutanei cronici: Mangiare una manciata di bacche di gaultheria al giorno è utile per i problemi cronici della pelle. Le bacche aumentano la circolazione sanguigna della pelle e ne favoriscono la guarigione.

Antidiarrea, dolori gassosi, coliche, disturbi digestivi: Per i disturbi digestivi, provate il tè di foglie di gaultheria. Il tè è sicuro per i bambini e può essere somministrato al bisogno o 2 o 3 ore dopo un pasto in caso di disturbi gastrici. Somministrare frequentemente il tè per trattare la diarrea, fino alla scomparsa dei sintomi.

Tosse secca: Un infuso di foglie di Gaultheria cura la tosse secca e rauca nei bambini e negli adulti.

Problemi respiratori: Il tè di foglie di gaultheria è una buona scelta per i problemi respiratori, tra cui la tubercolosi e le coliche.

Bruciore di stomaco: Il bruciore di stomaco può essere alleviato masticando le foglie o assumendo il tè di foglie di gaultheria al bisogno per alleviare i sintomi.

Obesità e soppressore dell'appetito: La masticazione delle giovani foglie agisce come un calmante dell'appetito e favorisce la perdita di peso.

Infiammazione della vescica: Le foglie di Gaultheria aiutano a ridurre l'infiammazione e ad alleviare le infezioni del tratto urinario, in particolare della vescica. Nella maggior parte dei casi, il tè di foglie di gaultheria assunto più volte al giorno risolve il problema.

Riduce l'infiammazione e favorisce la salute: I flavonoidi e gli antiossidanti delle bacche di gaultheria sono antinfiammatori e contribuiscono a rafforzare il sistema immunitario. Promuovono la salute e aiutano a prevenire le malattie. Mangiate le

bacche e bevete il tè di foglie di gaultheria per una salute ottimale.

Allevia le punture e i morsi di insetti: Per ridurre il dolore e l'infiammazione delle punture d'insetto, fare una pasta con le foglie polverizzate e applicarla direttamente sulla zona interessata. È un buon rimedio quando la piantaggine (*Plantago* spp.) non è disponibile.

Riduce gli effetti dell'invecchiamento: Le bacche di *Gaultheria* sono ricche di vitamine e antiossidanti che riducono i danni dei radicali liberi e gli effetti dell'invecchiamento.

Raccolta: Le bacche si raccolgono al meglio in autunno, quando diventano blu intenso. Sono più dolci dopo la prima gelata, ma possono essere consumate per tutto l'autunno. Raccogliere l'intero stelo delle bacche e metterlo in un cestino. Rimuovere le bacche pizzicandole dal gambo invece di tirarle.

Le bacche possono essere schiacciate ed essiccate per un uso futuro. Raccogliere le foglie verdi e sane dalla primavera all'estate. Tagliate gli steli e legateli insieme con un elastico o uno spago e appendeteli ad asciugare in un luogo fresco e buio. Quando le foglie sono asciutte e accartocciate, staccatele dagli steli e conservatele in un barattolo di vetro sigillato per un uso futuro. Se conservate in modo corretto, le foglie rimangono attive dal punto di vista medico per diversi anni.

Avvertenze: Le foglie sono considerate sicure, ma non devono essere consumate in eccesso.

Ricette. Tè alle foglie di gaultheria. Ingredienti: 5-6 foglie secche o 1 cucchiaino da tavola (15 g) di foglie schiacciate, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle foglie secche e lasciare in infusione per 20 minuti. Filtrare le foglie e bere al bisogno.

Gelso rosso, *Morus rubus*

Il gelso rosso, albero deciduo senza spine, raggiunge i 15 metri di altezza. Ne avevo uno vicino a casa quando sono cresciuta nel New England e ne ho coltivato uno dove ora vivo nel nord-ovest Pacifico. Appartengono alla famiglia delle *Moraceae* (gelso).

Identificazione: Le foglie a forma di cuore sono alterne e lunghe circa 3-6 pollici (7,5 cm - 15 cm) e larghe 2-5 pollici (5 cm - 12,5 cm). Sono largamente cordate, con una tacca alla base e una punta appuntita. La maggior parte delle foglie degli alberi maturi non sono lobate, ma le foglie degli alberi giovani hanno spesso 2 o 3 lobi con un margine serrato. Le foglie hanno una superficie superiore ruvida, mentre la parte inferiore è ricoperta di peli morbidi. Il picciolo della foglia secerne una linfa lattiginosa quando viene tagliato o ferito. I fiori sono piccoli, giallo-verdi o rosso-verdi, con fiori maschili e femminili di solito su alberi separati. I fiori si aprono all'inizio della primavera, quando spuntano le foglie. Il tronco è ricoperto da una corteccia marrone scuro, squamosa o talvolta liscia.



Uso commestibile: Le more di gelso si possono mangiare sia crude che cotte. Vengono utilizzate soprattutto per preparare torte, pasticcini e gelatine, ma a me piacciono anche crude. Si ottiene anche un ottimo vino dolce alla frutta. Il legno essiccato è utile per il barbecue e per affumicare le carni. Aggiunge un sapore affumicato, dolce e delicato.

Uso medicinali: Le foglie, i frutti e la corteccia hanno tutti un valore medicinale. Utilizzate i frutti e le foglie durante i mesi estivi, quando sono facilmente disponibili, e passate al tè alla corteccia durante l'inverno, quando gli alberi sono spogli.

Malattie cardiache: I gelsi sono benefici per il cuore. Riducono l'infiammazione delle arterie e delle vene, abbassano il colesterolo e riducono il rischio di malattie cardiache. Mangiare le bacche o bere il vino, con moderazione, conferisce tutti i benefici.

Malattia di Alzheimer e Parkinson: Mangiare regolarmente more di gelso protegge il cervello dall'infiammazione e dai suoi effetti. Riducono l'infiammazione cronica e rallentano il processo di malattia.

Problemi alle vie urinarie: Il tè alle foglie di gelso è un'arma potente contro le infezioni del tratto urinario e altri problemi. Le foglie sono antinfiammatorie e

antimicrobiche. In combinazione con le loro proprietà curative e con una nutrizione superiore, il tè di foglie risolve rapidamente il problema.

Tigna: La tigna risponde bene all'applicazione di linfa di gelso prelevata dal picciolo della foglia tagliata. Applicare la linfa direttamente sulla zona colpita, secondo le necessità.

Diabete: Le foglie e la corteccia del gelso rosso aiutano a ridurre i livelli di zucchero nel sangue dei diabetici e ad aumentare la produzione di insulina. Inoltre, proteggono il cuore, il fegato e i reni dai danni della malattia. Utilizzare l'infuso di foglie o di corteccia.

Ginepro, *Juniperus spp.*

Il ginepro è di solito un piccolo arbusto, che cresce tra i 2 e i 20 piedi (da 0,6 a 6 m) di altezza. Fa parte della famiglia delle *Cupressaceae* (cipresso).

Identificazione: L'arbusto ha una corteccia bruno-rossastra che si stacca in pezzi cartacei. Le foglie sono aghiformi, che si assottigliano fino a raggiungere una punta spinosa, in verticilli di 3, con bande bianche al centro. I coni appaiono su steli corti. Le bacche sono piccole, da rotonde a ovali, con un diametro massimo di 1,25 cm. Le bacche sono verdi quando sono giovani e nero-violacee quando sono mature. Impiegano fino a 3 anni per maturare, quindi sullo stesso arbusto si trovano spesso sia le bacche verdi che quelle mature. Ogni bacca ha solitamente tre semi.



Uso commestibile: Utilizzare le bacche schiacciate in cucina per aromatizzare carni e salse. Le bacche di ginepro sono utilizzate come aroma per il gin. Le

bacche possono essere utilizzate sia essiccate che fresche e la loro frantumazione rilascia il loro sapore amaro. L'astringenza è più forte nelle bacche fresche e diminuisce con l'essiccazione e la conservazione.

Uso medicinale: Le bacche di ginepro per uso medicinale possono essere incorporate come aromi in cucina o assunte come infuso. Anche gli aghi sono medicinali e, a differenza dei frutti, possono essere raccolti tutto l'anno.

Bruciore di stomaco, indigestione e flatulenza: Le bacche di ginepro sono un amaro astringente che migliora la digestione. Gli amari provocano un aumento della saliva, degli enzimi digestivi e degli acidi gastrici, favorendo la digestione del cibo e aiutando a contrastare flatulenza e gas. Utilizzate l'infuso di ginepro, l'olio di ginepro o consumate le bacche di ginepro mature essiccate e schiacciate.

Diuretico: Il consumo di bacche di ginepro allevia il gonfiore. Aumenta la produzione di urina e allevia la ritenzione idrica causata da lesioni, infiammazioni o eccesso di sodio nella dieta.

Infezioni della vescica e delle vie urinarie: Grazie alla sua azione diuretica, il ginepro aiuta a eliminare le tossine e i batteri presenti nelle vie urinarie, prevenendo così le infezioni del tratto urinario. Inoltre, elimina l'acido urico, aiutando la gotta, e contribuisce a liberare la vescica e la prostata.

Proprietà antibatteriche e antimicotiche: La bacca di ginepro è un trattamento efficace contro molti ceppi batterici, sia gram-positivi che gram-negativi. Si tratta di batteri comuni come l'*E. coli*, lo *Staphylococcus aureus*, la polmonite, la gonorrea e i batteri resistenti agli antibiotici. È anche un forte antifungino interno ed esterno.

Infezioni, irritazioni e ferite della pelle: Una miscela di olio essenziale di ginepro in strutto o in un olio vettore viene utilizzata per trattare le infezioni della pelle e le ferite.

Edema (Idropisia): L'infuso di ginepro tratta gli edemi.

Antinfiammatorio, antiossidante e antinvecchiamento: Le bacche di ginepro sono ricche di proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Gli antiossidanti neutralizzano i radicali liberi, responsabili dei danni alle cellule e dell'invecchiamento che porta allo sviluppo di malattie come il cancro, l'artrite e le malattie cardiache. Inoltre, aiutano a mantenere la pelle sana e a combattere le linee sottili e le rughe dovute all'invecchiamento.

Problemi respiratori: Gli aghi di ginepro possono essere messi in infusione in acqua e il vapore inalato per alleviare i problemi respiratori e liberare le mucose.



Raccolta: Raccogliere solo le bacche mature di colore blu scuro e metterle ad asciugare. Quando si asciugano, perdono parte del loro colore blu e diventano nerastre. Le bacche contengono la maggior quantità di olio proprio quando iniziano a maturare, quindi usatele fresche quando possibile.

Avvertenze: Un consumo eccessivo può causare irritazione ai reni. Utilizzare le foglie di piantaggine o la radice di malva per ridurre al minimo l'irritazione dei reni. Le bacche di ginepro non devono essere utilizzate dalle donne in gravidanza o che allattano. I diabetici e le persone con disturbi emorragici dovrebbero evitare il ginepro. Va evitato anche dopo un intervento chirurgico.

Ippocastano, *Aesculus hippocastanum*

L'ippocastano è un grande albero deciduo appartenente alla famiglia delle *Sapindacee*. Viene spesso utilizzato come albero ornamentale nei parchi e nelle aree verdi.

Identificazione: L'ippocastano è un albero di grandi dimensioni che raggiunge i 15-22,8 metri di altezza quando è maturo e spesso è largo quanto è alto. Bellissimi grappoli di fiori bianchi con una macchia di colore giallo al centro ricoprono l'albero all'inizio a metà maggio. Il colore giallo cambia lentamente in rosa-rosso man mano che la fioritura matura. I grappoli di fiori sono larghi da 5 a 12 pollici (da 12,5 cm a 20 cm) con 20-50 fiori in ogni grappolo. Le foglie sono composte in modo palmato con 5-7 foglioline ovali. Le foglioline sono doppiamente seghettate e lunghe da 10 cm a 25 cm, mentre l'intera foglia è lunga da 30 cm a 60 cm. Il tronco e i rami



William N. Beckon - proprio lavoro, [CC di SA 3.0]



Andrew Dunn - Proprio lavoro, [CC di SA 2.0]

sviluppano una corteccia esfoliante man mano che l'albero matura, con la corteccia esterna che si stacca per mostrare la corteccia arancione sottostante.

Ogni grappolo di fiori produce da uno a cinque frutti. I frutti hanno un diametro di circa 5 cm e sono ricoperti da un guscio spinoso verde chiaro che diventa marrone quando le noci maturano. Il guscio spinoso contiene uno o due semi simili a noci. Ogni seme, di colore marrone lucido, ha un diametro di 1 o 2 pollici (2,5 cm - 5 cm) con una cicatrice chiara alla base.

Uso commestibile: Gli ippocastani non sono commestibili. I semi sono leggermente velenosi e causano malattie se mangiati.

Uso medicinale: L'ippocastano è un tonico utilizzato specificamente per trattare i problemi del sistema vascolare. Aiuta a controllare le vene varicose e le emorroidi e migliora il tono generale delle vene. Si usa sia per via topica che intergenerazionale.



Insufficienza venosa cronica: L'ippocastano è utilizzato come trattamento per l'insufficienza venosa; utilizzare tinture di semi dosate con cura. I preparati medicinali possono essere preparati in casa, ma devono essere usati con cautela, iniziando con dosi basse e aumentando lentamente in base alle implicazioni.

Abbassa la glicemia: L'ippocastano abbassa la glicemia e può essere benefico per le persone affette

da diabete se usato con attenzione e se la glicemia viene monitorata attentamente. Il monitoraggio è necessario per chiunque assuma ippocastano, perché si può incorrere in ipoglicemia con un sovradosaggio. Ci sono scelte migliori, ecco!

Vene varicose: I semi di ippocastano sono un trattamento per le vene varicose. Riduce il dolore e il gonfiore delle gambe e rafforza le vene.

Raccolta: Raccogliere solo le noci che sono cadute a terra e hanno rilasciato i loro semi. Le noci ancora sull'albero non sono mature.

Avvertenze: L'ippocastano è noto per essere leggermente tossico, ma gli estratti di semi preparati con cura sono sicuri se usati correttamente. Non utilizzare sui bambini, durante la gravidanza o l'allattamento.

Usare con cautela nelle persone che assumono farmaci anticoagulanti. Monitorare attentamente i livelli di zucchero nel sangue, soprattutto all'inizio del trattamento o quando si aumenta la dose.

Mirtillo nero, *Vaccinium myrtillus*

Il mirtillo è talvolta chiamato mirtillo nero e mirtillo colorato. Spesso viene confuso con i veri mirtilli. Questa pianta è un concentrato di nutrizione e medicina. Non c'è motivo migliore per mangiare marmellata e gelatina ogni mattina che i benefici medicinali di questa piccola bacca. Osservate attentamente la maturazione, perché anche gli uccelli ne sono ghiotti. Appartiene alla famiglia delle *Ericacee*. La pianta del mirtillo si trova nei prati e nelle foreste umide di conifere ed è un arbusto comune dell'Artico e del Subartico. Ama i terreni acidi.

Identificazione: Questo arbusto deciduo cresce basso al suolo, solitamente a meno di 60 cm di altezza. I fiori sono rosa e a forma di urna. I frutti sono piccoli, di colore blu-nero e contengono molti semi. La polpa è di colore rosso scuro o blu, a differenza del frutto interno verde pallido delle bacche di mirtillo. Le foglie, di colore verde brillante, sono alterne con margini finemente dentati.

Uso commestibile: Il mirtillo è un parente del mirtillo, ma ha un sapore amaro e leggermente aspro, per cui viene utilizzato soprattutto cotto con lo zucchero, anche se a me piace molto crudo. Sono spesso usati per torte e marmellate. Le foglie sono utilizzate per il tè.

Uso medicinale: Il mirtillo è un forte antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico e antifungino che ha molte proprietà benefiche. È anche un antistaminico naturale.



2 Anneli Salo, [CC di SA 3.0]

Le bacche sono ricche di antociani, che le conferiscono il colore blu-nero, e sono un forte antiossidante e un chelante di metalli pesanti. Le bacche e le foglie sono utilizzate come medicinali. Dal punto di vista medico, le bacche possono essere consumate crude, in marmellate o gelatine, oppure essiccate e polverizzate sotto forma di capsule.

Potente antinfiammatorio: I mirtilli sono ricchi di antiossidanti e contribuiscono a ridurre i danni dei radicali liberi. Inoltre, combattono le infiammazioni dell'organismo. Riducendo riducendo l'infiammazione, proteggono da molte malattie croniche causate o aggravate dall'infiammazione, tra cui molte malattie autoimmuni.

Diabete: I composti contenuti nelle bacche e nelle foglie di mirtillo aiutano a ridurre i livelli di glucosio nel sangue e la resistenza all'insulina. La riduzione dei

livelli di zucchero nel sangue aiuta a proteggere reni, occhi, nervi e vasi sanguigni. I mirtilli possono anche contribuire a combattere l'obesità diminuendo l'assorbimento dei grassi e hanno dimostrato di poter trattare e prevenire il diabete di tipo 2.

Migliora la vista: I mirtilli sono notevoli per la loro capacità di migliorare la salute e la funzione degli occhi. Può aiutare a trattare la cecità notturna, la cataratta, la degenerazione maculare, la scarsa visione e l'affaticamento cronico degli occhi.

Il mirtillo protegge le cellule dell'occhio, riduce le infiammazioni e aiuta a prevenire i danni ai nervi oculari nei diabetici. Si usa per via interna; non si usa per via topica negli occhi.

Anti-cancro: Le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti dei mirtilli aiutano a ridurre il rischio di cancro. I mirtilli aiutano a ridurre l'infiammazione e i danni causati dai radicali liberi nell'organismo. Inoltre, inibiscono la crescita delle cellule cancerose e contribuiscono a eliminarle.

Fegato e reni e disintossicazione dai metalli pesanti: I composti delle bacche di mirtillo aiutano l'organismo a eliminare le tossine e a migliorare la funzionalità del fegato e dei reni. Aiutano a bilanciare le sostanze chimiche nei reni e le antocianine aiutano gli organi a chelare i metalli pesanti come arsenico, piombo, cadmio e ferro dal sangue.

Salute del cuore: I mirtilli hanno molti benefici per il cuore e il sistema circolatorio. Favorisce i vasi sanguigni, abbassa la pressione sanguigna e aiuta a regolare i livelli di colesterolo e la placca che causa l'arteriosclerosi. Contribuisce inoltre alla formazione di piastrine sane nel sangue e riduce le probabilità di infarto o ictus. I composti del mirtillo aiutano a rafforzare le pareti dei vasi sanguigni, migliorando le

vene varicose e le emorroidi.

Problemi gastrointestinali, sindrome dell'intestino irritabile e ulcere:

I mirtilli aiutano a lenire il sistema gastrointestinale. I tannini e i composti antinfiammatori riducono l'infiammazione e l'irritazione del tratto intestinale. Aiuta ad alleviare sintomi quali nausea, indigestione, diarrea e IBS. Per via interna, le foglie sono sia preventive che curative dell'ulcera.

Un'estrazione di foglie può essere applicata per via topica sulle ulcere della bocca.

Alzheimer e demenza: Gli antiossidanti contenuti nei mirtilli aiutano a rallentare il declino cognitivo e a ridurre gli effetti dei sintomi esistenti. Inoltre, possono migliorare la concentrazione e la chiarezza mentale generale.

Promuove la salute delle gengive: I mirtilli sono antinfiammatori e contribuiscono a ridurre l'infiammazione e il gonfiore della bocca e delle gengive. I composti antinfiammatori, astringenti e antibatterici aiutano a combattere la gengivite.

Raccolta: Raccogliere le foglie verdi di mirtillo in qualsiasi momento prima dell'inverno. Raccogliere le bacche quando sono completamente mature e di colore blu-nero. Tagliare o pungere ogni bacca ed essiccarle in un disidratatore per un uso futuro.

Avvertenze: I mirtilli sono sicuri, non hanno effetti collaterali noti e vengono spesso consumati come frutto. Tuttavia, possono interferire con alcuni farmaci. Consultare il medico prima di consumare i mirtilli se si hanno problemi di coagulazione del sangue o se si assumono farmaci anticoagulanti o aspirina.

Consultate il vostro medico se siete incinte o state allattando. Anche i diabetici dovrebbero discutere del mirtillo prima dell'uso. Le foglie devono essere utilizzate solo a breve termine.

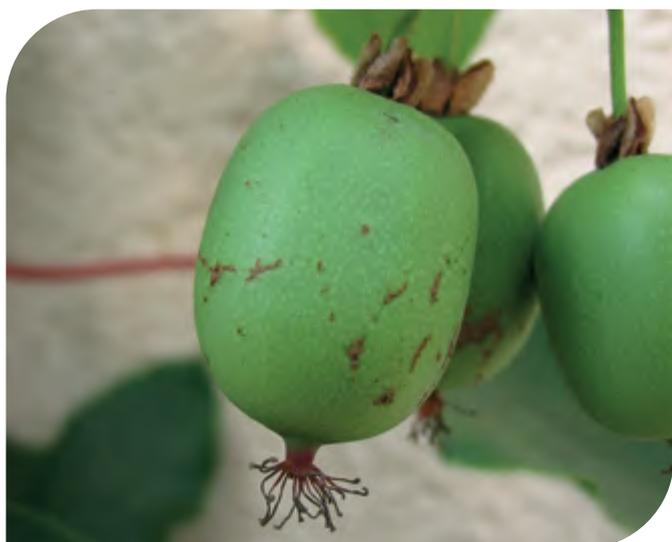


Mini Kiwi, *Actinidia arguta*

Il mini kiwi è una pianta perenne da frutto nota per la sua crescita vigorosa e la capacità di resistere al freddo. È noto anche come baby kiwi, kiwi artico, kiwi cocktail o kiwi bacca. È un frutto popolare e coltivato. Appartiene alla famiglia delle *Actinidiacee* (uva spina cinese).

Identificazione: La pianta è un rampicante deciduo con fusto legnoso. Si arrampica facilmente fino a raggiungere un'altezza di 7,6-9,1 metri, ma può arrivare molto più in alto se si dispone di un sostegno





Mini kiwi, Björn Appel, [CC di SA 3.0]

sufficiente.

Le foglie ovali sono lunghe da 3 a 5 pollici (da 7,5 cm a 12,5 cm). Le foglie sono di colore verde brillante con steli rossastri e i frutti possono essere marroni, verdi o rossastri. I frutti hanno dimensioni simili a quelle di un grosso acino d'uva, con buccia liscia e sapore dolce. Le piante sono maschili o femminili. I piccoli fiori bianchi compaiono a maggio.

Uso commestibile: Il mini kiwi ha un sapore simile a quello del kiwi vero, solo più dolce. Può essere mangiato intero, senza bisogno di rimuovere la buccia.

Di solito viene consumato crudo, ma viene anche utilizzato per marmellate e chutney.

Uso medicinale: Il mini kiwi contiene molte vitamine e antiossidanti benefici che proteggono l'organismo dalle malattie. Se non diversamente indicato, è il consumo del frutto a fornire gli effetti benefici.

Cancro: I kiwi proteggono e curano il cancro. Sono particolarmente efficaci nel trattamento dei tumori dello stomaco, dell'intestino, del colon e del seno.

Mangiate una porzione di kiwi al giorno. Mangiarne troppi può causare un effetto lassativo.

Costipazione: Il kiwi ha un effetto lassativo se mangiato in eccesso e costituisce un buon trattamento per la stitichezza. Mangiate una porzione abbondante di questo frutto per alleviare la stitichezza.

Sindrome dell'intestino irritabile (IBS): La natura protettiva del kiwi sul tratto digestivo è di grande aiuto per le persone che soffrono di IBS. Aiuta a ripristinare i normali movimenti intestinali e calma l'infiammazione del tratto intestinale.

Insomnia e disturbi del sonno: Il mini kiwi è ricco di serotonina e di altri composti benefici per un sonno ininterrotto. Aiuta a combattere l'insonnia e aumenta il benefico sonno REM. Chi soffre di insonnia può semplicemente includere una porzione di mini kiwi nella propria dieta quotidiana.

Anemia: Il mini kiwi è una ricca fonte di ferro e di vitamina C, che lo rende una buona fonte alimentare per le persone con anemia da carenza di ferro. La vitamina C aumenta l'assorbimento del ferro.

Rafforza il sistema immunitario: I mini kiwi rafforzano la funzione del sistema immunitario e aiutano a prevenire il raffreddore e altre malattie correlate, soprattutto nei bambini. Questo effetto è probabilmente dovuto alle elevate concentrazioni di vitamina C; tuttavia, potrebbero essere coinvolti anche altri composti protettivi.

Pressione arteriosa elevata, colesterolo e trigliceridi: La natura protettiva del mini kiwi si estende al sistema cardiovascolare, dove i kiwi prevengono o abbassano l'ipertensione, prevengono la formazione di coaguli di sangue e aiutano i livelli di colesterolo e trigliceridi. Protegge il sistema cardiovascolare e riduce il rischio di infarto e di malattie cardiovascolari.

Mirtillo rosso americano, *Vaccinium macrocarpon*

L'arbusto del mirtillo rosso appartiene alla famiglia delle *Ericacee*. Cresce in torbiere acide, paludi, zone umide e prati poco drenati.

Identificazione: Questi arbusti striscianti e a bassa crescita raramente superano i 20 cm di altezza. Hanno lunghi fusti o rampicanti che si estendono fino





a 2,1 metri di lunghezza. La pianta ha foglie piccole, oblunghe, sempreverdi, punteggiate da piccoli punti nella parte inferiore. Le foglie coriacee sono lunghe da 0,75 cm a 1,25 cm. I fiori, di colore rosa scuro con petali distinti e riflessi, spuntano da giugno ad agosto. Lo stilo e gli stami sono esposti e rivolti in avanti. Il frutto del mirtillo rosso è una piccola bacca più grande delle foglie. La bacca è bianca quando è immatura e di solito diventa rosso scuro quando è matura.

Uso commestibile: Le bacche sono commestibili, ma sono molto acide. L'aggiunta di zucchero le rende più appetibili, così come l'essiccazione.

Uso medicinale: I mirtilli rossi sono un efficace rimedio preventivo e curativo per le infezioni del tratto urinario in fase iniziale. Agiscono impedendo l'adesione dei batteri al rivestimento della vescica e dell'intestino, prevenendo così l'infezione. Se l'infezione è troppo radicata, possono essere necessari altri rimedi, come l'Usnea, l'uva ursina e la radice di uva dell'Oregon. Le bacche di mirtillo rosso hanno alti livelli di antiossidanti, vitamina C e acido salicilico, che aiutano ad alleviare il dolore e a guarire.

Per ottenere tutti i benefici dei mirtilli rossi a scopo terapeutico, è sufficiente consumare il frutto o il suo succo non zuccherato ogni giorno per tutto il tempo necessario. Il succo di mirtilli rossi è aspro, ma più gradevole se diluito in acqua.

Infezioni del tratto urinario: Il consumo di mirtilli rossi, del loro succo o di una pillola a base di mirtilli rossi impedisce ai batteri del tratto urinario di moltiplicarsi e di aggrapparsi alle pareti della vescica, consentendo loro di essere facilmente espulsi dal sistema. Il consumo regolare di succo di mirtillo non zuccherato previene le malattie del tratto urinario e potrai evitare gli antibiotici. I mirtilli rossi non sono altrettanto efficaci nel trattamento delle IVU conclamate. Il succo non uccide i batteri e può

verificarsi una reinfezione se il mirtillo rosso viene interrotto quando i batteri sono ancora presenti nel sistema. Potrebbe essere necessario aggiungere una miscela di antibiotici a base di erbe (vedi sopra).

Salute cardiovascolare: I flavonoidi contenuti nei mirtilli rossi hanno elevate proprietà antiossidanti e antinfiammatorie e riducono il rischio di arteriosclerosi. Inoltre, aumentano i livelli di colesterolo HDL ("buono").

Infezioni batteriche respiratorie: Il succo di mirtillo rosso inibisce l'*Haemophilus influenzae*, che è una causa comune di infezioni respiratorie e auricolari infantili. Il succo impedisce a questi batteri di aderire alla superficie della pelle.

Cura e previene l'ulcera peptica: I mirtilli rossi aiutano a ridurre il rischio di ulcere peptiche causate dall'*Helicobacter pylori*. Oltre a prevenire l'adesione dei batteri alla mucosa gastrica, l'elevato contenuto di flavonoidi dei mirtilli rossi sopprime le infezioni e aiuta l'organismo a guarire.

Effetti antitumorali e anticancro: Il mirtillo rosso è un potente agente antitumorale ed è anche un preventivo del cancro. I composti medicinali contenuti nel frutto inibiscono la crescita e la diffusione di molti tipi di cancro.

Avvertenze: I pazienti che assumono Coumadin (Warfarin) devono prestare attenzione quando assumono il mirtillo rosso. Gli effetti aggiuntivi anti-coagulazione del mirtillo rosso completano il Coumadin. I mirtilli rossi contengono acido salicilico, un componente dell'aspirina. Le persone allergiche all'aspirina non dovrebbero consumare mirtilli rossi.

Ricette. Succo di mirtillo fresco.

4 tazze (1 kg) di mirtilli rossi, 4 tazze (1 litro) di acqua, 1/4 di tazza (60 ml) di succo di limone, 1/4 di tazza (60 ml) di succo d'arancia, zucchero a piacere. Portare i mirtilli rossi e l'acqua a ebollizione, abbassare la fiamma e far sobbollire i frutti di bosco per 25 minuti o fino a quando tutti i frutti di bosco non sono spuntati e le bacche sono cotte.

Passare il composto di mirtilli rossi attraverso un mulino per alimenti con l'impostazione più piccola. Passare il composto attraverso un setaccio a maglie fitte. Schiacciare leggermente la polpa per aumentarne il drenaggio, ma non abbastanza da spingere la polpa. Unire il succo d'arancia e il succo di limone. Aggiungere lo zucchero per addolcire il succo, se lo si desidera.



Mirto di cera, *Myrica caroliniensis* e *M. cerifera*

I frutti del mirto di cera sono molto apprezzati dagli uccelli. Il mirto di cera cresce nelle paludi umide, negli acquitrini e nei boschetti vicino alle coste sabbiose. La cera è utilizzata per la fabbricazione di barattoli e garantisce il "profumo di bacche di alloro". Fa parte della famiglia delle *Miricaceae*.

Identificazione: La pianta è un arbusto sempreverde, a volte deciduo, che cresce dai 6 ai 12 piedi (da 1,8 a 3,65 m) di altezza. Ha lunghe foglie allungate e coriacee di colore verde scuro, con bordi frastagliati, che pendono da piccoli e sottili tronchi. Gli arbusti producono fiori tutti maschili o tutti femminili.

I fiori maschili hanno da 3 a 5 stami, mentre quelli femminili producono frutti globosi ricoperti di cera. I fiori compaiono in primavera e all'inizio dell'estate, mentre i frutti seguono alla fine dell'estate e in autunno. Un'altra pianta, la myrica pensylvanica, cresce più a nord, ma il suo areale si sovrappone.

È possibile distinguere facilmente gli arbusti esaminando le foglie. Le foglie della myrica pensylvanica sono più verdi e mancano di peli sulla parete del frutto e sulle papille.

La myrica pensylvanica non ha tutte le proprietà curative della myrica carolinensis. Dal punto di vista tassonomico sono spesso riuniti sotto *M. cerifera* e in questo libro sono usati quasi interscambiabilmente.



Uso commestibile: Le bacche possono essere consumate crude o cotte e le foglie possono essere utilizzate per aromatizzare come l'alloro.

Uso medicinale: Si utilizzano la corteccia, le foglie e le bacche.

Diarrea, colite e problemi digestivi: Provate le radici mescolate in un bicchiere d'acqua per i problemi intestinali e digestivi. È efficace nel trattamento della



Mirto di cera, Foto di Derek Ramsey - Lavoro personale, [CC por SA 2.5]

diarrea e della colite. Quando la radice di alloro non è disponibile, si possono usare le foglie.

Dissenteria e ulcere: Si utilizza un estratto concentrato ricavato dal frutto (vedi ricetta qui di seguito).

Raffreddore comune e mal di gola: La radice polverizzata in un bicchiere di acqua fredda è un gargarismo lenitivo per il mal di gola e il raffreddore. Si può anche usare il tè freddo di foglie.

La corteccia della radice è un astringente che porta il sangue nella zona interessata per accelerare la guarigione.

Ridurre le febbri: Le stesse qualità che portano il sangue in superficie e accelerano la guarigione dilatano anche i capillari della pelle e inducono la sudorazione, raffreddando il corpo.

Dolori muscolari e articolazioni artritiche: La cera contiene agenti antidolorifici. Combinata con i benefici curativi della radice in polvere, è un'eccellente pomata per le articolazioni e i muscoli doloranti.

Raccolta: Raccogliere la corteccia della radice nel tardo autunno o all'inizio dell'inverno ed essicarla per un uso futuro. Conservate i pezzi in sezioni, poi tritateli o polverizzateli quando ne avrete bisogno per mantenerli freschi. Conservate la corteccia in un contenitore a chiusura ermetica in un luogo fresco e buio. Raccogliere le bacche di alloro quando sono al culmine della maturazione ed estrarre la cera il prima possibile. Conservate sia la cera che l'acqua per uso medicinale.

Ricette. Tè al mirto: 1 cucchiaio (15 g) di foglie secche di alloro o di radice schiacciata, 1 tazza (250 ml) di acqua. Portare l'acqua a ebollizione e versarla sulle foglie o sulla radice. Lasciare in infusione le foglie per 10-15 minuti e la corteccia della radice per 20-30 minuti. Filtrare il tè. Usare caldo o freddo.

Estratto di frutta e cera di bacche di alloro: Sono necessari circa 2,26 kg di bacche per ottenere circa 0,45 kg di cera. Raccogliere le bacche di alloro a metà autunno, quando i frutti sono completamente

maturi. Lavate le bacche in acqua fredda e mettetele in una vecchia pentola, preferibilmente una riservata alla produzione di cera, e copritele con almeno 5 cm di acqua. Portare la pentola a ebollizione, ma senza farla bollire. Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.

Spegnere il fuoco e raffreddare per tutta la notte. Al mattino, rimuovere la cera solida dall'acqua e potrai conservare la cera per altri usi. Rimettere l'acqua a fuoco basso e farla bollire di nuovo per ridurre notevolmente il volume, lasciando solo poche tazze d'acqua. poche tazze d'acqua. In questo modo si concentrano le qualità medicinali in modo che siano necessarie solo poche gocce per ogni dose. Conservare l'estratto per un massimo di 3 giorni in frigorifero o dividerlo in contenitori più piccoli e congelarlo per un uso futuro. Il dosaggio dipende dalla concentrazione dell'estratto. Provate a usare qualche goccia di una soluzione concentrata nel tè. Utilizzate la cera conservata per preparare un unguento.

Sono necessari circa 2,26 kg di bacche per ottenere circa 0,45 kg di cera. Raccogliere le bacche di alloro a metà autunno, quando i frutti sono completamente maturi. Lavate le bacche in acqua fredda e mettetele in una vecchia pentola, preferibilmente una riservata alla produzione di cera, e copritele con almeno 5 cm di acqua. Portare la pentola a ebollizione, ma senza farla bollire. Cuocere a fuoco lento per almeno un'ora.

Spegnere il fuoco e raffreddare per tutta la notte. Al mattino, rimuovere la cera solida dall'acqua e potrai conservare la cera per altri usi. Rimettere l'acqua a fuoco basso e farla bollire di nuovo per ridurre notevolmente il volume, lasciando solo poche tazze d'acqua. poche tazze d'acqua. In questo modo si concentrano le qualità medicinali in modo che siano necessarie solo poche gocce per ogni dose. Conservare l'estratto per un massimo di 3 giorni in frigorifero o dividerlo in contenitori più piccoli e congelarlo per un uso futuro. Il dosaggio dipende dalla concentrazione dell'estratto. Provate a usare qualche goccia di una soluzione concentrata nel tè. Utilizzate la cera conservata per preparare un unguento.

Pomata al mirto – esclusivamente per usi esterni. Da 1/4 a 1/2 tazza (da 60g a 120g) di cera estratta (vedi ricetta precedente), 1 tazza (250ml) di olio d'oliva biologico o di un altro olio vettore, più se necessario, 1 cucchiaino (15g) di radice in polvere. Aggiungere la radice in polvere all'olio d'oliva biologico e metterlo a fuoco basso. Riscaldare l'olio e la radice in polvere per 30 minuti. Aggiungere la cera, mescolando, finché non si scioglie e la cera e l'olio non sono completamente combinati. Raffreddare il composto e verificarne la consistenza. Aggiungere più cera se la pomata è troppo fluida o più olio se è troppo dura. La consistenza dipende dalla cera estratta e può variare da un lotto all'altro.

Noce nero orientale, *Juglans nigra*

Il noce nero orientale è un albero deciduo della famiglia delle *Juglandaceae* (noce).

Identificazione: Gli alberi di noce nero crescono fino a 30 metri di altezza e hanno un tronco alto e dritto con una chioma ovale. La corteccia è grigio-nera con profonde e sottili creste che sembrano dare alla corteccia un disegno a forma di diamante. Di solito non ha ramificazioni inferiori, ma solo la chioma superiore. Le gemme sono di colore chiaro e ricoperte di peli.

Le gemme terminali sono lunghe 0,75 cm e di forma ovale. Le gemme laterali sono più piccole. Le sue grandi foglie composte (da 1 a 2 piedi) sono disposte alternativamente con 13-23 foglioline, ciascuna lunga da 3 a 4 pollici (da 7,5 cm a 10 cm). Le foglioline hanno base arrotondata, punta appuntita e margine seghettato. Le foglie sono di colore verde scuro, lisce sulla pagina superiore e pelose su quella inferiore.

Il noce nero ha fiori sia maschili che femminili. I fiori maschili compaiono prima su amenti ricadenti, lunghi circa 7,5-10 cm, sulla crescita dell'anno precedente. I fiori femminili compaiono sulla nuova



crescita in grappoli da due a cinque fiori.

I frutti (noci) maturano in autunno. Un guscio verde-marrone ricopre la noce marrone. La noce, compreso il mallo, cade a terra in ottobre o novembre e viene raccolta dal terreno. Il seme è piccolo e duro. Mentre la noce non ha odore, la maggior parte delle parti dell'albero ha un caratteristico odore pungente o speziato.

Uso commestibile e altri usi: Il seme è commestibile, sia crudo che cotto. Il sapore è ricco e dolce. La linfa dell'albero può essere spillata e bevuta

o concentrata in sciroppo o zucchero. Il mallo di noce nero funziona bene come colorante.

Uso medicinale: La noce nera è un antinfiammatorio, antifungino, antivirale, astringente, emetico, lassativo, antidolorifico e vermifugo. Il mallo verde è più potente del mallo nero maturo ed è quello che uso come medicinale.

Per trattare e prevenire i parassiti: Il

mallo di noce nera, utilizzato insieme ad aglio, chiodi di garofano, radice di uva dell'Oregon e Assenzio maggiore, è un ottimo rimedio per le infezioni da parassiti e vermi. Ho utilizzato questa miscela di erbe per molti tipi di infezioni parassitarie. Questo rimedio uccide le uova, le larve e gli adulti di vermi e parassiti.

Cura della pelle: Per prevenire e curare macchie, acne, psoriasi, eczema, verruche, edera velenosa e altre malattie della pelle, utilizzare un cataplasma di mallo di noce nero macinato e acqua. Per le pelli sensibili, provare a mescolare un po' di mallo in polvere con un olio vettore.

Antimicotico: Il mallo di noce nera è una scelta eccellente per il trattamento delle infezioni fungine. Il noce nero contiene juglone e tannini molto efficaci per il trattamento delle infezioni da lievito, compresa la *Candida*, nell'intestino e sulla pelle. Esternamente, la noce nera è efficace contro il piede d'atleta, la tigna, il prurito e altre infezioni fungine comuni. Utilizzate il succo del mallo del frutto per uso esterno come trattamento per la tigna o preparate un cataplasma o una pomata con mallo in polvere quando il mallo fresco non è disponibile. Applicare il mallo in polvere assorbente nelle pieghe della pelle per le infezioni superficiali da lievito e gli sfoghi termici.

Digestione e lassativo: L'attività antinfiammatoria della noce nera è utile per trattare disturbi di stomaco, colon o intestino infiammati e per normalizzare il processo digestivo. Il mallo di noce nera cura anche la stitichezza e la diarrea ed è un lassativo.

Salute del cuore: Le noci nere contengono acidi grassi omega-3 e altri composti benefici per il cuore.

Antivirale, HPV, HIV: Da tempo si usa la noce nera per prevenire e curare le infezioni virali. Le noci nere e il mallo di noce nero inibiscono la riproduzione dei virus, compreso l'herpes. Uno studio pubblicato su *Phytotherapy Research* ha rilevato che lo juglone contenuto nel mallo di noce nera inibisce la replicazione del virus dell'HIV. Anche se non ci

sono ancora raccomandazioni terapeutiche, sarebbe consigliabile per le persone esposte o infettate dall'HIV assumere la tintura di mallo di noce nero. Oltre ai mali, le radici e le gemme contengono anche lo juglone. Lo juglone non è solubile in acqua, quindi è meglio usare un estratto/tintezza di alcool.

Raccolta: Indossare i guanti quando si raccolgono le noci nere, poiché il mallo macchia le mani. Raccogliere le noci cadute a terra; le noci rimaste sull'albero non sono ancora mature. Rimuovere il mallo verde o giallastro dalla noce. Mangiate le noci, asciugatele e conservate il mallo per usarlo in cataplasmi, tinture e per polverizzarle quando necessario.

Per conservare le noci nere all'interno del guscio, stenderle e lasciarle asciugare per qualche giorno dopo averle raccolte. Conservatele in un luogo asciutto e al riparo dagli scoiattoli. Per rompere le noci, utilizzare un martello, uno schiaccianoci o una morsa per rompere il guscio. Rimuovere la carne all'interno. Le foglie di noce nero possono essere raccolte per essere utilizzate in tutto il mare.

Avvertenze: Gli effetti collaterali associati all'uso della noce nera non sono comuni. Tuttavia, è importante notare che le allergie alle noci sono molto comuni. Le noci nere o i loro prodotti non dovrebbero essere somministrati a chi è allergico alla frutta a guscio. Il rischio durante la gravidanza è considerato basso, ma è meglio evitare l'assunzione di noci nere per via interna in caso di gravidanza o allattamento.

Ricette. Tintura di mallo di noce nero: Mallo di noce macinato, vodka o altro alcolico a 80° o più. Mettere il mallo macinato in un barattolo pulito e asciutto con un coperchio ermetico. Riempire il barattolo per 1/3. Versare la vodka o un altro alcolico a 80° o superiore sui mallo fino a 1,25 cm di altezza. Coprire ermeticamente e riporre il barattolo in un luogo fresco e buio. Agitare il barattolo ogni pochi giorni. Osservate il livello di alcol e aggiungetene altro se necessario. Lasciare in ammollo il mallo per 6-8 settimane. Filtrare il composto attraverso un setaccio fine o un telo da formaggio. Spremere tutto il liquido.

Eliminare il mallo. Mettere l'estratto alcolico in un luogo fresco, indisturbato, per una notte. Filtrare di nuovo attraverso un filtro da caffè o decantare per rimuovere eventuali residui di mallo. Conservare la tintura in una bottiglia di vetro ben chiusa in un luogo fresco e buio.



Olmaria, *Filipendula ulmaria*

L'olmaria è un arbusto perenne noto per il suo profumo dolce e per i suoi usi medicinali. È nota anche come regina dei prati per la sua capacità di impadronirsi di un prato basso e come idromele per il suo uso nell'aromatizzazione delle bevande alcoliche. Fa parte della famiglia delle rose. Ama i terreni umidi.

Identificazione: L'olmaria cresce fino a 1,2 m di altezza. I fiori sono di colore giallo pastello o bianco crema e hanno un profumo di mandorla. Fiorisce da giugno ad agosto. Le sue foglie pennate sono alterne e presentano da 5 a 7 coppie di lamine seghettate con una lamina terminale.

Uso commestibile: I boccioli e i fiori dell'olmaria sono utilizzati come aromatizzanti per frutta stufata, marmellate, aceto, vino e birra. Ha un leggero sapore di mandorla. Anche le foglie possono essere utilizzate come erba da stufare. L'intera pianta viene spesso essiccata per essere utilizzata come pot-pourri.

Uso medicinale: I boccioli e i fiori sono più spesso utilizzati a livello medico, ma anche le foglie sono preziose per uso medicinale e la radice fresca viene talvolta macinata e utilizzata. Questa pianta contiene sostanze chimiche simili all'acido salicilico che vengono utilizzate per creare l'acido acetilsalicilico, una sostanza chimica sintetica nota come aspirina.

Queste sostanze chimiche conferiscono alla pianta ulteriori proprietà medicinali, tra cui il sollievo dal dolore, la riduzione della febbre e l'uso come antinfiammatorio.

Raffreddore e influenza:

L'azione antinfiammatoria, analgesica e antipiretica (che riduce la febbre) dell'olmaria la rende un efficace



Foto di Hans Hillewaert, opera propria, CC di-SA 3.0

trattamento di supporto per il raffreddore e i dolori dell'influenza.

Utilizzate i boccioli e i fiori per trattare la maggior parte dei sintomi, ma le radici sono più indicate per trattare i sintomi respiratori come tosse, respiro sibilante e raucedine.

Indigestione e ulcera peptica: L'olmaria è un trattamento digestivo per le indigestioni acide e per le ulcere peptiche. Se usata correttamente, protegge il rivestimento dello stomaco, scoraggia le infiammazioni e favorisce la guarigione.

Per i disturbi di stomaco, l'indigestione, la nausea e l'ulcera peptica si usa la radice macinata. Può essere assunta in capsule, come tè o come tintura.

L'olmaria ha anche proprietà antibatteriche note per essere attive contro il batterio *Helicobacter pylori*. Un uso eccessivo può irritare la mucosa gastrica e favorire l'insorgere di ulcerazioni, per cui va usata con saggezza.

Dolori articolari e artrite: L'olmaria viene utilizzata da centinaia di anni come trattamento per i dolori articolari. Dà un sollievo temporaneo dal gonfiore e dal dolore, curando al contempo il tessuto connettivo delle articolazioni.

Infezioni batteriche, UTIS, infezioni cutanee: L'olmaria agisce contro *E. coli*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis*, *Proteus vulgaris* e *Pseudomonas aeruginosa*. Inibisce anche la crescita dell'*Helicobacter pylori*.

Avvertenze: I pazienti con sensibilità all'aspirina o ai solfiti non devono usare l'olmaria. I pazienti con asma devono usare con cautela. Non utilizzare l'olmaria in caso di gravidanza o allattamento. Non usare l'olmaria se si assumono farmaci anticoagulanti, FANS o rimedi erboristici con proprietà fluidificanti



Foto di Christian Fischer, opera propria, CC di-SA 3.0

del sangue. Un uso eccessivo può causare emorragie gastrointestinali. La pianta può essere usata come disinfettante per le ferite, le malattie e le infezioni della pelle.

Anticoagulanti - Coaguli di sangue: L'olmaria contiene eparina, che è un anticoagulante. I suoi livelli più elevati si trovano nei semi, ma si possono

usare anche i fiori.

Tè all'olmaria: 1,5-2 grammi di erbe essiccate di olmaria, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente. Versare l'acqua bollente sulle erbe essiccate e lasciare in infusione per 5-7 minuti. Filtrate il tè e bevetene 1 tazza, 3 volte al giorno. Se si desidera, dolcificare con miele.

Olmo rosso, *Ulmus rubra*

Molte persone affette dal morbo di Crohn e da altri disturbi digestivi ritengono che l'olmo rosso sia un'erba miracolosa, che è anche noto come olmo scivoloso. Dopo una tazza di tè, è facile capire l'origine del nome: la corteccia interna produce una mucillagine densa e scivolosa che si può quasi mangiare con un cucchiaino. L'olmo rosso preferisce le foreste umide. È chiamato anche olmo indiano, olmo alce e olmo dolce. Appartiene alla famiglia delle *Ulmaceae* (olmo).

Identificazione: Questo albero a foglie caduche cresce tra i 40 e i 60 piedi (12,1 m - 18 m). Le foglie alterne sono ovali e lunghe da 10 cm a 17,5 cm. Le foglie hanno una consistenza ruvida, simile alla carta vetrata, e sono morbide e pelose nella parte inferiore. I bordi sono nettamente a doppia dentatura e non sono uniformi alla base. Le foglie sono spesso rossastre quando emergono dal germoglio, diventano verde scuro con la maturazione e poi giallo opaco in autunno. Le infiorescenze sono a grappolo ricadente e i frutti compaiono da marzo a maggio e sono cartacei, alati, circolari, piatti e di colore verde-giallastro. Ogni frutto ha un seme largo circa 1,25 cm e privo di peli.

Uso medicinale: La corteccia interna, preziosa dal punto di vista medico, è bianca e mucillaginosa. Uso l'olmo rosso più spesso come tè di corteccia, masticando un pezzo di corteccia o come tintura.

Tosse e mal di gola, bronchite, pleurite e tubercolosi: Quando la corteccia fresca è disponibile, masticatene un pezzetto per alleviare la tosse o il mal di gola. L'olmo rosso è usato anche nelle moderne pastiglie per la gola. L'infuso di corteccia interna di olmo rosso allevia l'irritazione della gola e aiuta a curare le malattie respiratorie.

Malattia di Crohn, disturbi digestivi, intestino pigro e diverticolite: È qui che l'olmo rosso brilla



Boccioli del fiore dell'olmo scivoloso, Wikipedia Commons

davvero. Le persone affette da Crohn e da colon irritabile traggono grande sollievo dal tè di corteccia all'olmo rosso o da una sua tintura, che spesso descrivono come una cura miracolosa. Funziona anche per altre forme di problemi digestivi e dolori allo stomaco. Ha un effetto calmante sul tratto digestivo e aiuta a riparare le perdite intestinali.

Coliche: L'olmo rosso è sicuro per i bambini ed è nutriente. Conforta l'apparato digerente e lenisce i disturbi delle coliche.

Bruciore di stomaco e GERD: La corteccia di olmo rosso riveste l'esofago, aiutando l'irritazione da reflusso acido.

Infezioni delle vie urinarie: L'olmo rosso possiede composti medicinali che liberano le vie urinarie dall'organismo e ne favoriscono la guarigione. Non è antibatterico, ma aiuta a rivestire il tratto urinario per la guarigione e per impedire ai batteri di attaccarsi.

Foruncoli, herpes labiali e tagli: Mescolare una piccola porzione di corteccia di olmo rosso in polvere con una piccola quantità di acqua bollente. Lasciare riposare per qualche minuto per raffreddare e addensare. Applicare la pasta addensata su foruncoli, piaghe da raffreddamento, tagli e altre irritazioni della pelle.



Dolori articolari, gotta, artrite e contusioni:

La pasta di olmo rosso descritta sopra può essere utilizzata sulla pelle per alleviare i dolori articolari e le contusioni. L'infuso di olmo rosso, assunto per via interna, accelera la guarigione e dà sollievo ai dolori della gotta e dell'artrite.

Raccolta: Per ottenere risultati migliori, raccogliere la corteccia interna degli alberi più vecchi.

Rimuovere la corteccia interna dei rami più grandi man mano che vengono raccolti dall'albero o tagliare un rettangolo di corteccia dall'albero senza tagliare intorno all'albero. Se la corteccia viene rimossa lungo tutto il perimetro dell'albero, questo muore. Una volta liberata la corteccia, rimuovete la corteccia esterna e lasciate quella interna più vicina al legno. Tagliare la corteccia raccolta in piccoli pezzi ed essicarla per un uso futuro.

Tè alla corteccia di olmo scivoloso/budino:

Unire da 1 cucchiaino (5 g) ad alcuni cucchiaini (15 g) di corteccia interna macinata di olmo rosso, 1 tazza (250 ml) di acqua calda o di latte (di mandorla, di



cocco, di canapa, ecc.).

Mescolare l'acqua o il latte con la corteccia macinata e far bollire dolcemente il composto per 10-15 minuti. Aggiungere meno corteccia per una bevanda più sottile o più corteccia per addensarla fino alla consistenza di un budino. Aromatizzare a piacere con cannella, zenzero o miele grezzo.

Ontano nero, *Alnus glutinosa*

L'*Alnus glutinosa*, noto anche come ontano nero, ontano europeo e ontano comune, è un albero di medie dimensioni e di breve durata della famiglia delle *Betulaceae*. Gli estratti dei semi sono noti per essere attivi contro i batteri patogeni e la corteccia è tradizionalmente usata come antinfiammatorio, astringente, emetico e tonico.

Identificazione: L'ontano nero è un albero di medie dimensioni che cresce fino a 30 m di altezza e si sviluppa lungo i margini delle foreste, le paludi



SABENCIA Bertu Ordiales - Bertu Ordiales e Guillermo César Ruiz. Guida agli alberi delle Asturie. Ediciones Trabe, (2007), CC BY-SA 4.0

e i corridoi fluviali. Gli alberi giovani crescono eretti, mentre quelli più vecchi possono essere arcuati. La corteccia degli alberi giovani è marrone-verdastra, liscia e lucida, mentre quella degli alberi più vecchi è grigio scuro.

Le foglie sono corte e arrotondate, lunghe fino a 10 cm. Sono lucide, di colore verde scuro sulla pagina superiore e verde chiaro su quella inferiore, con peli marrone-ruggine sulla pagina inferiore. Peli marrone ruggine sulle nervature. Le gemme violacee e le foglie giovani sono appiccicose di gomma resinosa.

I fiori maschili e femminili si sviluppano separatamente sotto forma di amenti che compaiono in autunno. Gli amenti maschili sono cilindrici, di colore bruno-rossastro e lunghi da 5 a 10 cm. I fiori femminili sono eretti, larghi e verdi, ma in autunno diventano marroni e legnosi, simili alle pigne delle conifere.

Uso commestibile: Sebbene gli amenti dell'ontano nero siano ricchi di proteine e possano essere consumati come cibo di sopravvivenza, le parti dell'ontano non vengono comunemente mangiate. Tuttavia, la corteccia e le foglie dell'albero possono essere utilizzate come decotto o infuso per il tè alle erbe.

Uso medicinale: astringente e antinfiammatorio: Un decotto o un tonico della corteccia di ontano nero è usato per trattare gonfiore, infiammazioni e reumatismi. Come emostatico, il decotto può essere usato per emorragie cerebrali e sanguinamenti.



AnRo0002, [CC por SA 1.0]

Antielmintico, antimicrobico e per le malattie della pelle: La corteccia interna viene fatta bollire nell'aceto e utilizzata come lavaggio della pelle in caso di dermatiti, eczemi, ferite infette, ustioni ed emorroidi e come trattamento antielmintico contro le infestazioni parassitarie. Un cataplasma fatto con le foglie può essere usato anche per trattare la scabbia, le abrasioni cutanee e altri disturbi della pelle.

Lassativo, emetico e antipiretico: La pianta può essere consumata sotto forma di tisana o di estratto di erbe per trattare dolori gastrici, dissenteria, diarrea, costipazione, febbre ed emicrania.

Trattamento del cancro: Nella medicina popolare, un decotto delle foglie è stato usato per trattare i tumori al seno, al duodeno, all'esofago, al piloro, al pancreas, all'utero, al retto e alla gola.

Salute orale: La corteccia macinata viene utilizzata come dentifricio. L'infuso di corteccia di ontano è usato anche come gargarismo per trattare il dolore alla bocca, alla gola, ai denti e le gengive sanguinanti.

Raccolta: Le foglie di ontano nero si raccolgono al meglio in primavera, quando compaiono le nuove

foglie. È possibile appendere le foglie per farle essiccare oppure utilizzare un disidratatore o un forno. Per raccogliere la corteccia esterna, tagliate un piccolo ramo non più grande del vostro braccio. Con un coltello affilato, rasate la lunghezza del ramo per rimuovere lunghe strisce di corteccia esterna. Lo stesso metodo può essere usato per rimuovere la corteccia interna, anche se si possono usare rami più piccoli. La corteccia può essere essiccata su uno stenditoio o in un disidratatore.

Avvertenze: Il polline dell'ontano nero può colpire le persone allergiche al polline degli alberi.

Ricetta: Infuso antinfiammatorio di foglie di ontano. Versare 1 pinta (500 ml) di acqua bollente su 1 cucchiaino abbondante (15 ml) di foglie di ontano essiccate e schiacciate. Lasciare in infusione per 1/2 ora. Filtrare e bere da 1 a 2 tazze (240-480 ml) al giorno.



AnRo0002, [CC por SA 1.0]

Palma nana americana, *Serenoa repens*

La palma nana americana cresce in densi boschetti di piante basse alte da 2 a 10 piedi (da 0,6 a 3 m). Fa parte della famiglia delle *Arecaceae* (palme).

Identificazione: Le foglie della palma nana americana, di colore verde chiaro o bianco-argenteo, formano un ventaglio arrotondato contenente circa 20 foglioline. Il picciolo (gambo della foglia) è ricoperto da denti o spine acuminate, da cui il nome. I piccioli possono essere lunghi da 2 a 3 piedi (da 60 a 90 cm). Le foglie sono larghe da 2 a 3 piedi (da 60 a

90 cm) e sono divise in foglioline lunghe da 2 a 4 piedi (da 60 a 120 cm). I piccoli fiori sono di colore bianco-giallo su pannocchie composte densamente ricoperte, lunghe fino a 2 piedi (60 cm). Il frutto della palma nana americana è una grande drupa di colore nero-rossastro quando è maturo. Le bacche, grandi circa 2,5 cm, compaiono alla fine dell'estate sotto forma di bacche di colore verde o marrone, che maturano in un colore nero-violaceo.

Uso commestibile e di altro tipo: Il cuore è commestibile sia crudo che cotto, così come il frutto maturo, che viene descritto come avente un sapore simile al formaggio blu o alla saponaria. Per accedere al delizioso cuore, tagliare il tronco e togliere la buccia



esterna. Anche i nuovi germogli sono commestibili. I gambi della palma sono utilizzati per la produzione di corde e cesti.

Uso medicinale: Le bacche di palma nana americana sono utilizzate in medicina.

Tonico generale, tosse e indigestione: Provate il succo di bacche schiacciate come tonico generale per la salute. Allevia anche la tosse più fastidiosa ed è un espettorante. Si usa anche per il mal di stomaco, l'indigestione e la dissenteria. Ha proprietà sedative e diuretiche.

Problemi alla prostata: La pianta di palma nana americana viene utilizzata per porre rimedio all'ingrossamento della prostata, il cancro alla prostata e altri problemi della prostata. È un trattamento sicuro per gli uomini con iperplasia prostatica benigna da lieve a moderata. Migliora la necessità di una minzione frequente.

Aumento della libido e ritardo della menopausa: Da tempo si ritiene che la palma nana americana aumenti la libido sia negli uomini che nelle donne. Si dice che aumenti la fertilità nelle donne e che ritardi l'insorgenza della sindrome menopausale.

Alopecia androgenetica (perdita di capelli): Le bacche di palma nana americana trattano l'alopecia androgenetica in alcune persone. Si tratta

di un tipo di perdita di capelli e calvizie causata da uno squilibrio ormonale.

Aumento di peso e mancata crescita: Le bacche di palma nana americana sono anabolizzanti e contribuiscono ad aumentare la massa muscolare e a favorire l'aumento di peso.

Raccolta: Raccogliere a mano le bacche mature di colore nero-violaceo ad August e a settembre stenderle ad asciugare. Conservatele in un luogo fresco, asciutto e buio.

Avvertenze: Evitare l'uso di palma nana americana in caso di disturbi della coagulazione del sangue, malattie del fegato o del pancreas. Non utilizzare la palma nana americana in caso di gravidanza o allattamento. La palma nana americana aumenta la fertilità e rende meno efficace la pillola anticoncezionale. Non somministrare la palma nana americana ai bambini.



Ted Bodner, CC di 3.0

Pioppo, *Populus trichocarpa* e *P. deltoides*

Alcuni considerano il pioppo un albero sacro; per lo meno è una pianta importante per scopi medicinali. Le sue radici corrono in profondità e si dice che trovino l'acqua, mentre l'albero assorbe l'energia delle esperienze che avvengono nelle vicinanze. Il "balsamo di Gilead" si ottiene dalle gemme di cotone e ha un profumo meraviglioso!

Il pioppo cresce lungo i ruscelli, i fiumi e le pianure alluvionali. Ama l'acqua, ma cresce anche in luoghi asciutti. Tutte le varietà possono essere utilizzate per scopi medicinali. Fa parte della famiglia delle *Salicaceae* (Salice).

Identificazione: Il pioppo è un albero di grandi dimensioni, alto da 45 a 60 metri quando è maturo. Presenta una corteccia grigia profondamente solcata e foglie triangolari lucide di colore verde scuro, con denti pronunciati lungo il margine. Le foglie ingialliscono in autunno prima di cadere. In inverno e all'inizio della primavera, l'albero produce grandi gemme lunghe e appuntite. Le gemme sono piene di resina fragrante, di colore dal giallo-arancio al rosso, e sono molto venerate come medicina.

Ogni albero è maschio o femmina. I fiori maschili sono rossastri e ricadono a forma di amento. I fiori femminili formano amenti di 10 cm, seguiti da capsule di semi verde chiaro. Le capsule mature si aprono in tre parti, rilasciando semi bianchi, ricoperti di soffice piuma, che fluttuano nel vento. Quando i semi vengono rilasciati, l'albero si ricopre di peluria cotonosa. Molte persone pensano di essere allergiche al pioppo, ma di solito il colpevole sono le erbe che rilasciano il polline nello stesso momento.

Uso commestibile: Le foglie di pioppo sono commestibili e molto nutrienti e sono ricche di



Brotos de Populus trichocarpa, Josve05a, [CC 2.0]



proteine - hanno un contenuto di aminoacidi superiore a quello di orzo, grano o riso. Tuttavia, il sapore è molto amaro. La bollitura delle foglie e l'eliminazione dell'acqua alleviano in parte l'amaro e aggiungono condimento. Può essere utilizzata nelle zuppe o consumata come verdura. La corteccia interna viene raccolta in primavera. Essiccata e ridotta in polvere viene utilizzata come addensante per le zuppe. Gli amenti, ricchi di vitamina C, possono essere consumati crudi come quelli dell'ontano (hanno un sapore di nocciola) o aggiunti a una zuppa, al vapore o saltati in padella.

Uso medicinale: Le gemme e la corteccia del pioppo sono ricche di acidi salicilici, noti per alleviare il dolore e trattare la febbre. Le gemme resinose delle foglie vengono utilizzate per creare oli e pomate per il trattamento topico di muscoli, articolazioni, tendini e infiammazioni o dolori. La ricetta qui sotto è un unguento molto rinfrescante e lenitivo per i tessuti infiammati. Anche gli estratti possono essere preparati con olio o alcol per ottenere antidolorifici simili all'aspirina. La corteccia interna è usata anche come infuso per abbassare la febbre e come espettorante.

Dolori articolari, dolori muscolari e artrite: L'olio di gemme di pioppo è molto efficace per alleviare il dolore e l'infiammazione delle articolazioni gonfie, del tunnel carpale, dell'artrite e dei muscoli. Massaggiare l'olio o la pomata sulla zona interessata tre volte al giorno. Anche un cataplasma a base di foglie fresche schiacciate è efficace nel trattamento dell'artrite e di altri problemi articolari. Il decotto di corteccia di pioppo può essere usato per alleviare i crampi mestruali.

Lesioni cutanee: Le proprietà antibatteriche, antimicrobiche, antifungine e antiossidanti dell'olio di gemme di pioppo o della pomata lo rendono utile nel trattamento delle lesioni cutanee, tra cui eruzioni cutanee, irritazioni, labbra screpolate, pelle screpolata,

scottature solari e altre ustioni. Aiuta la pelle a guarire e previene le infezioni. Per bolle, piaghe e pelle infetta, fare un cataplasma con le foglie schiacciate. Anche il lavaggio della pelle con il decotto di pioppo è efficace. Le gemme di pioppo aiutano anche a rigenerare le cellule per la guarigione e io le uso insieme all'olio di calendula come crema anti-età per il viso e il collo.

Polmonite, influenza e altre affezioni respiratorie: L'infuso o la tintura di corteccia di pioppo è utile nel trattamento di pertosse, tubercolosi, raffreddore, influenza e polmonite. Uccide e inibisce sia i batteri che il virus dell'influenza se usato nelle fasi iniziali della malattia, aiuta ad alleviare il dolore, a ridurre la febbre e funziona come espettorante.

Mal di gola: Un infuso di corteccia interna di pioppo viene utilizzato come gargarismo per il mal di gola e le afte.

Vermi intestinali: Il decotto di corteccia di pioppo è efficace per liberare l'organismo dai vermi intestinali.

Raccolta: Raccogliere le gemme delle foglie di pioppo tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera. Le gemme sono pronte per la raccolta quando è possibile pizzicarle e vedere la resina al loro interno. Le gemme più grandi si trovano in cima all'albero e sono difficili da raccogliere, ma dopo una tempesta di vento è facile trovare a terra i rami appena abbattuti. Come il salice, le radici sono facili, quindi quando raccolgo i piccoli rami li ripianto in modo che possano crescere nuovi alberi. È sempre una buona idea curare il selvatico quando si raccoglie! Staccate le gemme dai rami (io lascio le gemme terminali sull'albero) e mettetele in un contenitore. La resina appiccicosa aderirà alle vostre mani e al contenitore. Potete indossare dei guanti, ricoprire le mani con una pomata o un olio prima della raccolta, oppure rimuovere la resina con l'alcool per sfregamento.

Avvertenze: Alcune persone possono essere allergiche alla linfa di pioppo. Il pioppo non deve essere utilizzato da persone allergiche all'aspirina o alle api.

Ricette. Olio e pomata di gemme di pioppo: Usate questa pomata esternamente per trattare le condizioni della pelle e per alleviare l'infiammazione

e il dolore delle articolazioni artritiche. Ingredienti: 1 tazza di gemme di pioppo, 3 tazze di olio vettore: olio d'oliva biologico, olio di cocco o altro olio adatto alla pelle, cera d'api. Mettere in infusione l'olio con i boccioli di pioppo. Mettete l'olio in una vecchia caldaia a doppio fuoco a fiamma molto bassa. Aggiungete le gemme di pioppo e lasciate in infusione l'olio. Si dovrebbe sentire l'odore di resina e l'olio dovrebbe cambiare colore. Mi piace eseguire questa fase in un piccolo tegame di coccio o in una doppia caldaia che uso a questo scopo, oppure in un barattolo di vetro posto in un contenitore. Si noti che la resina si attaccherà alla pentola o al barattolo e rimarrà per sempre resinosa (si può pulire con l'alcol). Spesso faccio ripartire le mie gemme con il calore e poi le infondo a freddo in un armadio per altre 6-8 settimane. Potrete anche conservare l'olio a bassa temperatura per qualche giorno.

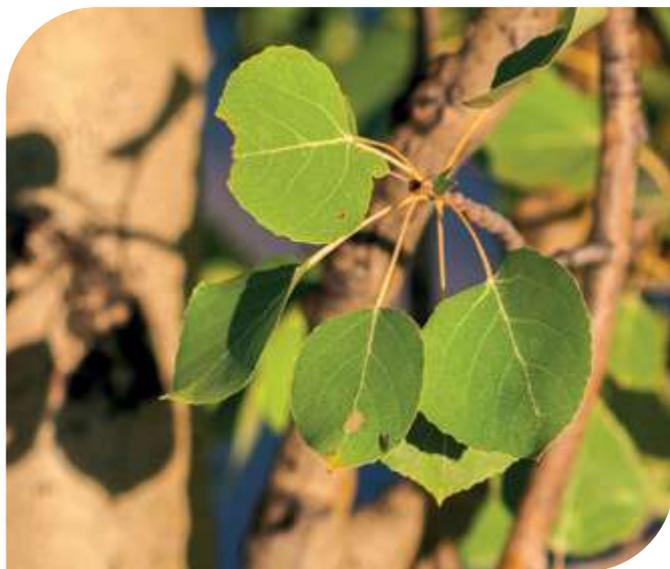
Quando l'olio è in infusione, lasciatelo raffreddare e filtrate le gemme. Riscaldare nuovamente l'olio e aggiungere la cera d'api. Ci vorrà circa mezza tazza di cera d'api per raggiungere la rigidità desiderata (rapporto di 4:1 tra olio e cera d'api). Una volta sciolta la cera d'api, testare la pomata mettendone un cucchiaino nel congelatore per un minuto. Si addenserà e indicherà la consistenza della pomata. Se la si vuole più densa, aggiungere altra cera d'api. Se la volete più sottile, aggiungete più olio. La consistenza dipende da voi e dall'uso che intendete farne. Una buona regola è 4 parti di olio per 1 parte di cera d'api per una pomata. Mettete la pomata in un barattolo di vetro poco profondo o in una scatola di latta a bocca larga. Chiudere il coperchio e lasciare raffreddare e indurire.

Decotto di pioppo. Ingredienti: $\frac{3}{4}$ di oncia (21 g) di gemme di foglie di pioppo e/o corteccia, 2 tazze (500 ml) di acqua. Portare a ebollizione le gemme di foglie e l'acqua e abbassare la fiamma a fuoco lento. Far sobbollire il decotto per 10-15 minuti. Filtrate le erbe e lasciate raffreddare il decotto. Fare un impacco immergendo una salvietta nel decotto, strizzarla e metterla sulla pelle colpita. Lasciare agire per 20 minuti, ripetendo l'operazione se necessario per alleviare il dolore e l'infiammazione. È anche possibile utilizzare il decotto direttamente sulla pelle.

Pioppo balsamico, *Populus balsamifera*

Il pioppo balsamico è un membro della famiglia delle *Salicaceae* (Salice). È comunemente noto anche come pioppo balsamico orientale. Ha usi simili a quelli dell'albero di cotone (anche in questo libro). Ama i luoghi umidi lungo i fiumi e nelle pianure alluvionali.

Identificazione: Se vivete in una zona in cui cresce il balsamo, probabilmente conoscete già questo albero. Il *populus balsamifera* è un albero deciduo che cresce fino a 30 metri di altezza. La corteccia dei rami è marrone nel primo anno e diventa grigia con l'età. Questo albero a crescita rapida può crescere di diversi metri (1 ft.=0,3 m) in altezza ogni anno. Le foglie semplici, dentate e alterne hanno una forma da stretta a largamente ovale e sono appuntite. Sono lunghe da 3 a 5 pollici e larghe da 4,5 a 7,5 cm. Le loro basi si assottigliano a forma di cuore e sono solitamente arrotondate alla base. La parte inferiore è biancastra o verde chiaro, mentre le cime sono di un verde brillante. I fiori sono riuniti in amenti. Gli amenti maschili sono lunghi da 1 a 2 pollici (da 2,5 cm a 5 cm). Gli amenti femminili sono lunghi quasi 3 pollici (7,5 cm). La fioritura avviene a metà primavera. I frutti sono capsule a forma di uovo con due o tre carpelli ciascuna. Di solito sono pelosi.



Uso commestibile: È possibile essiccare la corteccia interna del pioppo balsamico e macinarla in una farina da usare come addensante o aggiungerla alla farina per fare il pane. Gli amenti possono essere consumati crudi o cotti.



Uso medicinale: Si utilizzano soprattutto la corteccia interna, le gemme delle foglie e la resina.

Tosse, raffreddore, bronchite e malattie respiratorie: La corteccia interna e le gemme del pioppo balsamico hanno dimostrato di essere un trattamento molto efficace per le malattie respiratorie. Gli effetti antinfiammatori calmano le vie respiratorie gonfie, mentre l'erba espelle il muco e allevia il dolore e la febbre. Ha anche effetti antimicrobici che combattono le cause della malattia. Quando si tratta di una grave congestione, provare un trattamento a vapore. Mettete le gemme di balsamo di pioppo in acqua bollente e respirate il vapore raffreddato. In questo modo si libera il catarro e si ottiene un rapido sollievo.

Artrite: Il pioppo balsamico riduce il dolore e l'infiammazione delle articolazioni artritiche. Per i dolori articolari, provate a bere quotidianamente un infuso di corteccia interna e a utilizzare le gemme come olio o pomata esterna.

Condizioni della pelle: Per le malattie della pelle, la pelle infiammata, i tagli, le ferite, le ustioni, le contusioni, l'acne, le eruzioni cutanee e altre condizioni della pelle correlate, il pioppo balsamico è un buon trattamento erboristico. La resina delle gemme lenisce e idrata la pelle irritata e le ustioni, mentre il tè è un buon lavaggio per le irritazioni generali della pelle. Allevia il dolore e il prurito e calma l'infiammazione. La resina può essere utilizzata fresca o estratta con alcool.

Raccolta e avvertenze: Visita la sezione Pioppo

Pino strobo, *Pinus strobus*

Il pinus strobus appartiene alla famiglia delle *Pinacee* (pino). È conosciuto anche come pino strobo orientale, pino strobo settentrionale, pino strobo e pino molle. La tribù dei nativi americani Haudenosaune lo chiamava “albero della pace”.

Identificazione: Il pino strobo è una conifera molto grande che raggiunge oltre 45,7 m di altezza e quasi 100 cm di diametro. Gli alberi hanno fusti alti e cilindrici con chiome di forma piramidale, caratterizzate da una ramificazione distintiva a forma di placca, particolarmente evidente con l'avanzare dell'età. Nelle piante giovani la corteccia del Pino strobo rimane piuttosto sottile, liscia e di colore marrone-verdastro. Negli alberi più vecchi, la corteccia diventa di colore grigio-marrone scuro e profondamente fessurata. Le foglie sempre verdi o aghi di pino strobo sono in gruppi di 5, morbide e flessibili, lunghe da 2,5 a 5 pollici (da 6,25 cm a 12,5 cm) e di solito sono di colore verde-bluastro. I coni di questa pianta sono lunghi da 10 a 20 cm e spessi circa 2,5 cm. Possono rimanere attaccati per diversi mesi dopo la maturazione nell'autunno della seconda stagione. I piccoli semi vengono dispersi dal vento quando i coni si aprono.



Pinus strobus, Pigna, Wikipedia Commons

Uso commestibile: I fiori, la corteccia interna e i semi sono tutti commestibili. Si usa come condimento e come tè. La corteccia interna essiccata può essere macinata per ottenere una farina. La farina può

essere utilizzata in pasticceria e come addensante.

Uso medicinale: La corteccia interna, gli aghi e la linfa/pece sono usati come medicinali. La corteccia interna è la più preziosa per il suo alto contenuto di tannini e altre qualità medicinali.

Ferite, infezioni cutanee e gonfiore:

Esternamente il pino strobo è un trattamento molto utile per vari problemi della pelle come ferite, piaghe, ustioni, bolle, ecc. Si usa come cataplasma, bagno di vapore alle erbe e mettendo la linfa/la pece direttamente sulla ferita. È facile fare un cataplasma o un cerotto immergendo un pezzo di corteccia interna in acqua e applicandolo sulla ferita, oppure si può usare un decotto di corteccia interna come lavaggio per pulire e trattare le ferite. Per le ferite infette, utilizzare entrambi.

I tannini sono astringenti, eliminano l'infezione e aiutano la ferita a guarire. Un cataplasma di linfa/pece si è dimostrato efficace per eliminare le tossine e ridurre il dolore.

Problemi delle vie respiratorie, mucosità, tosse umida, espettorante: La corteccia interna contiene mucillagini e altri composti che rilassano le membrane mucose e le aperture delle vie respiratorie. Inoltre, aiuta a ridurre il catarro in modo che l'organismo possa espellerlo. In caso di grave congestione, aggiungete la corteccia di pino strobo a un bagno di vapore e respirate il vapore. Aiuta ad alleviare la congestione e a respirare meglio. Spesso si usa in combinazione con altre erbe. Non utilizzare per la tosse secca.

Artrite e dolori articolari: La pece/sapone di pino strobo è un rimedio efficace per l'artrite e le articolazioni doloranti. Si fa bollire la resina in acqua per preparare una dose interna e si mescola la resina con olio o grasso per l'uso esterno. Questa miscela è ottima anche per trattare e prevenire le infezioni.

Parassiti: Si suppone che tenie, vermi piatti e vermi tondi vengano uccisi ed espulsi dal corpo con una miscela di catrame di pino e birra. Non l'ho mai usato (uso rimedi più comuni contro i parassiti), ma sembra proprio una cura divertente!

Raffreddore e influenza: L'infuso di aghi e corteccia di pino strobo è usato come prevenzione e rimedio per il raffreddore e l'influenza. Si consiglia di abbinarlo al sambuco blu. Fornisce anche una buona dose di vitamine A e C.

Mal di gola: Tratta il mal di gola con un infuso a base di aghi giovani.

Raccolta dei semi e della corteccia interna: Il Pino strobo orientale ha un frutto che è un grande



Corteccia di pino strobo, Derek Ramsay, [CC by SA 4.0]

cono allungato. Raccogliete i frutti in autunno, quando le squame del cono iniziano ad aprirsi, ma prima che i piccoli semi alati siano stati sparsi. Se si lasciano essiccare le pigne, le squame si apriranno

e i semi si disperderanno. Per una piccola quantità di semi di Pino strobo, le squame del cono possono essere staccate per recuperare i semi. Conservare in un luogo asciutto in un contenitore ermetico in frigorifero.

Raccogliere la corteccia interna in primavera, quando si verifica la nuova crescita. Scegliere un ramo giovane, di circa 2 o 3 anni. Rimuovere il ramo dall'albero e staccare la corteccia. Staccare la corteccia esterna ed essiccare quella interna per un uso futuro.

Perestrarre la resina di pino: La resina estratta dal pino può essere utilizzata come impermeabilizzante e per costruire fuochi, oltre che per uso medicinale. La resina è un potente antibiotico. Cercate i punti in cui l'albero è stato ferito o raccoglietene semplicemente un po', assicurandovi di lasciarne in abbondanza per l'albero. Se vi trovate in una zona che frequentate spesso, potete "ferire" l'albero e tornare a raccogliere la pece in un secondo momento. Chiedete prima, però.

Rosa selvatica, *Rosa* spp.

Esistono molte varietà di rosa selvatica. Tutte hanno proprietà curative simili. Le varietà di rose da giardino hanno alcuni dei benefici medicinali delle varietà selvatiche, ma ne hanno persi alcuni a causa dell'ibridazione. Le varietà selvatiche hanno petali fortemente profumati e un elevato contenuto di sostanze medicinali. Se necessario, utilizzate le varietà di rose che avete a disposizione, ma le più profumate sono quelle con la maggiore attività medicinale. Appartengono alla famiglia delle *Rosaceae* (Rose).

Identificazione: A differenza della maggior parte delle rose da giardino, le rose selvatiche hanno solo 5 petali, ma molti stami. I fiori sono di un bel rosa e le foglie composte sono alterne con 5-9 foglioline dentate. Ha spine larghe alla base.

I frutti, chiamati fianchi, sono di colore arancione o rosso con i lobi dei sepali attaccati e hanno una forma simile a una pera. Cresce in luoghi aperti, secchi o umidi, compresi i boschi, a quote medio-basse e può formare densi boschetti.

Uso commestibile: Le rose sono molto apprezzate per il loro uso commestibile. Sciroppi, marmellate e aromi di rosa sono molto popolari. La rosa canina è nutriente e ha un sapore acidulo e fruttato simile a quello del mirtillo rosso. La rosa canina schiacciata è un ottimo tè alla rosa canina.

Si noti che i peli dei semi possono essere irritanti sia all'entrata che all'uscita. I petali sono bellissimi e gustosi nelle insalate fresche.



Rosa selvatica, Rosa acicularis, di Walter Siegmund, CC BY-SA 3.0

Uso medicinale: Le rose sono antisettiche, antinfiammatorie, antiossidanti, antivirali, digestive, nervine, sedative, vulnerarie (guarigione delle ferite) e sono una ricca fonte di vitamine, soprattutto di vitamina C.

Rimedio per il raffreddore e l'influenza: Le rose sostengono il sistema immunitario e aiutano le persone a riprendersi rapidamente dai sintomi del raffreddore e dell'influenza.

Utilizzate il tè ai petali di rosa con 1 o 2 cucchiaini (da 5 a 10 g) di miele grezzo aggiunto e una spruzzata di limone per tosse, raffreddore e influenza. L'infusione di bacche di rosa canina e di bacche di sambuco nel brandy è un ottimo tonico per il raffreddore, che uso anche a casa.



Asma e infezioni bronchiali: I petali di rosa e i fianchi agiscono come febbrifughi e antispastici, alleviando gli spasmi bronchiali di tosse e asma e i crampi e i dolori muscolari che spesso ne derivano. Le proprietà antibatteriche e antivirali aiutano a curare le cause alla base di raffreddori e influenze. Il tè ai petali di rosa o il tè alla rosa canina aiutano a trattare le infezioni bronchiali e la congestione.

Allevia i problemi mestruali: I petali, i fianchi e le foglie di rosa alleviano la congestione e i dolori mestruali e favoriscono la salute riproduttiva.

Utilizzare i petali di rosa per aiutare a regolare le mestruazioni e a far passare i cicli mestruali ritardati. Sono anche un buon tonico uterino per curare infezioni, emorragie e cisti. Leniscono e calmano il sistema nervoso, alleviando la tensione e il dolore della sindrome premestruale e dei crampi uterini.

Tonico: I petali di rosa e la rosa canina sono ricchi di vitamina C e contengono anche vitamine A, B-3, D ed E, oltre a vari minerali, antiossidanti e pectina. Sono un leggero diuretico e lassativo naturale. Queste proprietà e sostanze nutritive aiutano l'organismo a eliminare le tossine, i liquidi in eccesso e a drenare i linfonodi.

Migliora l'umore: Le rose hanno un effetto molto rilassante sui nervi e alleviano la depressione. Utilizzate acqua di rose, olio di rose o tintura di rose, oltre a infusi di petali e fianchi.

Favorisce la circolazione: Il tè ai petali di rosa favorisce la circolazione sanguigna e riduce il gonfiore dei capillari sotto la pelle. Bevete il tè e applicate l'acqua di rose sulla pelle secondo le necessità.

Supporta il fegato e la cistifellea: I petali di rosa aumentano la produzione di bile, che aiuta l'organismo a eliminare le tossine. Supporta il fegato

e la cistifellea e aiuta a disintossicarsi. Bere il tè ai petali di rosa secondo le necessità.

Trattamento per la pelle: I petali di rosa sono antisettici, antinfiammatori e antivirali. Sono un ottimo trattamento per ferite, contusioni, incisioni ed eruzioni cutanee. Lavate la zona con acqua di rose o tè ai petali di rosa e fate un cataplasma di petali di rosa contusi da applicare direttamente sulla zona interessata.

Lavaggio degli occhi: L'acqua di rose è lenitiva e rinfrescante per gli occhi e può essere utilizzata per trattare infezioni e irritazioni oculari. Preparare l'acqua di rose sterile con acqua priva di cloro da usare come lavaggio degli occhi.

Ulcere, infezioni batteriche dello stomaco, del colon o delle vie urinarie: L'olio di rosa, preparato con un olio vettore adatto, viene utilizzato per trattare le infezioni batteriche degli organi interni. Le sue proprietà antinfiammatorie e antisettiche lo rendono prezioso per questi scopi. La rosa canina è un buon trattamento per la diarrea.

Raccolta: Il momento migliore per raccogliere i petali di rosa selvatica è la mattina, quando la rugiada è ancora presente sulle rose. Durante la primavera e l'inizio dell'estate, quando le rose si sono appena aperte, raccogliere fino a 1/3 dei petali da ogni pianta. Lasciate lo stame e i fianchi sulla pianta. In questo modo le api impollineranno i fiori e la rosa canina maturerà per essere raccolta più tardi. Raccogliete i frutti della rosa canina in autunno, quando sono completamente maturi. Le foglie di rosa possono essere raccolte in primavera fino all'inizio dell'autunno. Non raccogliete i petali, i fianchi o le foglie di rosa da piante che si trovano vicino alla strada o che sono state irrorate. Il momento migliore per raccogliere i petali di rosa selvatica è la mattina, quando la rugiada è ancora presente sulle rose. Durante la primavera e l'inizio dell'estate, quando le rose si sono appena aperte, raccogliere fino a 1/3 dei petali da ogni pianta. Lasciate lo stame e i fianchi sulla pianta. In questo modo le api impollineranno i fiori e la rosa canina maturerà per essere raccolta più tardi. Raccogliete i frutti della rosa canina in autunno, quando sono completamente maturi. Le foglie di rosa possono essere raccolte in primavera fino all'inizio dell'autunno. Non raccogliete i petali, i fianchi o le foglie di rosa da piante che si trovano vicino alla strada o che sono state irrorate.

Ricette. Tè ai petali di rosa. Ingredienti: Da 2 a 4 cucchiaini (10g-20g) di petali di rosa essiccati e schiacciati o da 3 a 4 cucchiaini (45g-60g) di petali freschi e 1 tazza (250ml) di acqua bollente. Coprire i petali di rosa con acqua bollente e lasciare in infusione per 10-15 minuti. Assumere secondo necessità.

Olio di rose: Esistono diversi modi per preparare l'olio di rosa, ma questo mi piace per la sua semplicità.

Sono necessari petali di rosa appena raccolti, olio di oliva o di mandorle biologico, ¼ di cucchiaino (1 ml) di vitamina E e un barattolo di vetro a bocca larga con coperchio a tenuta. Riempite un barattolo sterile a bocca larga con i petali di rosa. Riempiteli fino a riempire completamente il barattolo.

Ricoprite i petali con un olio di buona qualità. Passare una spatola intorno al bordo interno e mescolare leggermente per eliminare l'aria intrappolata. Coprite il barattolo con il coperchio e lasciate l'olio in infusione per 2 settimane, agitando ogni giorno. Filtrate l'olio con un panno di spugna per rimuovere i petali. Ricoprite nuovamente il vaso con petali di rosa freschi e rimettete l'olio nel vaso per ripetere il processo. Dopo la seconda macerazione, filtrare

l'olio e aggiungere un cucchiaino da 1/4 di cucchiaino (1 ml) di vitamina E naturale come conservante. L'olio dovrebbe avere una leggera fragranza di rosa. Conservate l'olio in un luogo fresco e buio e usatelo da solo o per preparare unguenti, balsami e salse.

Acqua di rose: Vi serviranno petali di rosa freschi, acqua di sorgente per coprire il tutto e un barattolo di vetro con coperchio ermetico. Riempire una casseruola con i petali di rosa e coprire con acqua. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco lento. Far bollire per 5 minuti. Lasciare raffreddare naturalmente l'acqua di rose, quindi filtrare i petali, strizzandoli per eliminare l'umidità. Versare l'acqua di rose in un barattolo di vetro e conservarla in frigorifero.

Salice bianco, *Salix alba*

Il salice bianco è un albero deciduo che raggiunge i 27 metri di altezza. Cresce in aree umide come le rive dei fiumi e le zone a bassa quota. La maggior parte dei salici può essere utilizzata in modo intercambiabile per la medicina. Appartiene alla famiglia delle *Salicaceae* (Salice).

Identificazione: I rami sono flessibili e inclinati verso il basso, e spesso anche il tronco si inclina. I rami flessibili e pendenti conferiscono a quest'albero un aspetto aggraziato con sprazzi di verde e bianco. Il salice viene spesso utilizzato per la realizzazione di cesti. Le foglie sono lanceolate e di colore verde chiaro. Sono ricoperte di peli bianchi sulla parte superiore e inferiore della foglia. La parte inferiore delle foglie è bianca, il che dà il nome all'albero. Le foglie sono lunghe da 5 a 10 cm e larghe circa 1,25 cm.

I fiori crescono su amenti all'inizio della primavera, producendo amenti maschili e femminili su alberi separati. Gli amenti maschili sono lunghi da 1,5 a 2 pollici (da 3,75 a 5 cm), mentre quelli femminili sono un po' più corti. A metà estate, gli amenti femminili producono piccole capsule contenenti minuscoli semi ricoperti di lanugine bianca. La corteccia dell'albero è di colore verde-marrone o grigio-marrone.

Uso medicinale: La corteccia e le foglie essiccate sono utilizzate a scopo medicinale.

Mal di testa, febbre, dolori articolari e artrite:

La corteccia di salice bianco contiene composti simili all'aspirina che alleviano il dolore e riducono la febbre.

Il tè di corteccia di salice bianco funziona bene per alleviare il dolore e la febbre, così come masticare la punta di un ramo di salice. A differenza dell'aspirina, non provoca danni gastrici.



Salice bianco, MPF, [CC di SA 3.0]

Menopausa e sintomi mestruali:

Il tè di corteccia di salice bianco aiuta i sintomi della menopausa e delle mestruazioni, tra cui sudorazione notturna, vampate di calore, crampi e mal di testa.

Problemi digestivi: Il tè di corteccia di salice bianco viene assunto dopo i pasti per alleviare l'indigestione. Il tè favorisce il processo digestivo.

Avvertenze: Non utilizzare il salice bianco nei bambini che soffrono di febbri di basso grado.

Non assumere il salice bianco in caso di



allergia all'aspirina. Non utilizzare a lungo termine.

Ricette. Tè alla corteccia di salice bianco: 1 o 2 grammi di corteccia di salice bianco, 1 tazza (250

ml) di acqua. Far bollire insieme la corteccia di salice e l'acqua per circa 10 minuti. Raffreddare, filtrare e bere caldo o freddo.

Salvia bianca, *Salvia apiana*

La salvia bianca, nota anche come salvia sacra o salvia delle api, è un arbusto perenne sempreverde. Appartiene alla famiglia delle *Lamiaceae* (menta).

Identificazione: Questo arbusto cresce tra i 4 e i 5 piedi (1,5 m) di altezza e circa 4 piedi (1,2 m) di larghezza. Le foglie biancastre rilasciano oli e resine quando vengono strofinate, conferendo un forte profumo. I fiori, di colore bianco o lavanda pallido, compaiono in primavera e sbocciano durante l'estate. Crescono su numerosi steli di 0,9 m-1,2 m, talvolta di colore rosato. I petali dei fiori sono ripiegati e gli stami penzolano ai lati.

Uso commestibile: I semi pestati della salvia bianca sono utilizzati per integrare la farina. Anche le foglie e gli steli sono commestibili.

Uso medicinale: L'infuso di salvia bianca è ottimo per la tosse e il raffreddore. I semi sono utilizzati a livello medico per pulire gli occhi.

Parto: L'infuso di radice di salvia bianca si dice che dia forza e guarigione durante il parto. L'erba viene evitata però durante la gravidanza, per poi essere assunta quando si avvicina il momento del parto.



Tosse e raffreddore: L'infuso di salvia bianca ricavato dalle foglie della pianta è ottimo per trattare raffreddori e tosse. Ha qualità antibatteriche che accelerano la guarigione. Usare le foglie in un bagno di vapore per liberare il muco e aprire le vie respiratorie congestionate.

Pulizia del corpo e della casa: Le foglie di salvia bianca sono utilizzate come shampoo per i capelli e per la pulizia. Le foglie vengono schiacciate in acqua e poi strofinate sui capelli e sul corpo. Per ripulire una casa o uno spazio dall'energia negativa, purificare l'area bruciando una foglia di salvia bianca nello spazio.

Sambuco blu e nero, *Sambucus nigra* ssp. *caerulea* (blu) e *S. nigra* ssp. *canadensis* (nero)

Porto con me la tintura di *Sambucus nigra* 24 ore su 24, 7 giorni su 7, come antivirale. La somministro quando viaggio o al primo segno di malattia. Fa parte della famiglia delle *Adoxaceae* ed è una delle erbe medicinali più importanti per la mia famiglia.

Identificazione: Il sambuco cresce come un ampio arbusto legnoso alto circa 3,1 metri. Gli steli segmentati hanno un midollo bianco e morbido. La corteccia è liscia e verde quando è giovane. Quando il legno invecchia, la corteccia diventa liscia e marrone e si notano grumi rotondi sulla corteccia. Man mano che l'arbusto continua a invecchiare, la corteccia si sviluppa in solchi verticali.



Le foglie composte opposte hanno da 5 a 11 foglioline dentate lanceolate per stelo. Le venature delle foglie possono scomparire dopo aver lasciato la nervatura centrale, oppure possono continuare fino alla punta dei denti. Il fiore del sambuco è un denso cespo di fiori di colore bianco o crema. I fiori sono a simmetria

radiale con cinque petali bianchi e piatti e cinque stami sporgenti. Il capolino è largo dai 15 ai 30 cm. Le bacche di sambuco sono nere o blu-violacee quando sono mature e si presentano in grappoli.

Differenziazione importante: Alcune persone confondono il sambuco con la velenosa cicuta d'acqua. La cicuta è una pianta erbacea, non legnosa, e non ha corteccia. Il fusto principale della cicuta d'acqua è cavo, mentre il sambuco è riempito da un midollo morbido. Gli steli della cicuta d'acqua presentano spesso striature e macchie viola e nodi viola. Le piante più vecchie possono essere completamente viola.



Uso commestibile: La varietà di sambuco *Sambucus nigra* è considerata non tossica se usata fresca, ma io cucino sempre tutte le varietà e alcune persone si ammalano a causa delle bacche fresche. La polpa e la buccia di altre varietà di sambuco sono commestibili se raccolte a piena maturazione e poi cotte. Tuttavia, le bacche e le altre parti della pianta non cotte sono velenose. I fiori sono commestibili quando sono completamente essiccati; non usarli freschi. Io uso le bacche fresche cotte per fare lo sciroppo di sambuco, il vino di sambuco e i cordiali.

Uso medicinale: I fiori, le foglie e le bacche cotte sono tutti utili. Uso la tintura di bacche di sambuco una volta al giorno come prevenzione durante la stagione influenzale o durante i viaggi, e tre volte al giorno se sento un raffreddore o un'influenza in arrivo. Estraggo le bacche in glicerina o alcool.

Raffreddore e influenza, antivirale: Assunto precocemente, il sambuco blu riduce la possibilità di contrarre l'influenza. Assunto dopo un'infezione influenzale, riduce la diffusione della malattia nell'organismo e diminuisce la gravità e la durata del virus.

Il sambuco blu è uno dei migliori antivirali in circolazione e sono state condotte numerose ricerche a sostegno della sua efficacia. È considerato sicuro

per i bambini e i miei figli lo assumono sotto forma di tintura o sciroppo.

I fiori riducono anche l'infiammazione, aiutano a drenare il muco e favoriscono la traspirazione. Hanno proprietà antivirali, antinfiammatorie e antitumorali.

Il sambuco è più efficace in combinazione con l'achillea per abbassare la febbre.

Contusioni, distorsioni ed emorroidi: Per i tessuti contusi, le distorsioni muscolari e le emorroidi, utilizzare le foglie di sambuco tritate applicate come cataplasma sulla zona interessata o infondere le foglie in olio da applicare (che è ciò che preferisco fare). Le foglie sono solo per uso esterno.

Irritazione oculare e congiuntivite: Il tè ai fiori di sambuco è un delicato collirio per le irritazioni oculari e le congiuntiviti.

Rafforza il sistema immunitario: Le bacche di sambuco sono da tempo riconosciute come terapia per diverse malattie. Si ritiene che i suoi effetti benefici siano dovuti alla capacità di rafforzare il sistema immunitario.

Raccolta: Raccogliete le bacche all'inizio dell'autunno, quando sono completamente mature. Mi piace raccogliere e poi mettere le bacche in freezer. Una volta congelate, è facile staccare le bacche dai gambi. Rimuovere tutti i gambi prima dell'uso!

Avvertenze: Tutte le parti della pianta fresca sono leggermente tossiche. Asciugare o bollire le bacche prima dell'uso ed essiccare i fiori. Non utilizzare la pianta fresca senza cuocerla o essicarla.

La corteccia e la radice sono emetiche, causano vomito e non devono essere usate internamente. Le foglie e le bacche acerbe sono tossiche.



Ricette: Sciroppo di sambuco. Utilizzare da 1 a 2 cucchiaini da tè (5ml-10ml) per gli adulti e da 1/2 a 1 cucchiaini da tè (2,5ml-5ml) per i bambini. Assumere una volta al giorno come prevenzione dell'influenza e da 3 a 4 volte al giorno in caso di infezione. 1 tazza (240 g) di bacche di sambuco, acqua, 1 tazza (250 ml) di miele grezzo e 1/2 cucchiaino (2,5 g) di cannella macinata. Mettere le bacche di sambuco fresche, private di tutti i gambi, in una pentola e aggiungere una piccola quantità d'acqua per coprirle. Riscaldare le bacche a fuoco basso per 2 ore. Schiacciare le bacche per far uscire il succo o ridurle in purea in un frullatore. Quando tutto il succo è stato rilasciato, filtratelo attraverso diversi strati di tela di formaggio. Strizzare il panno per estrarre tutto il succo.

Dosate il succo e mescolatevi una quantità uguale di miele grezzo. Se si desidera, aggiungere la cannella. Mettete lo sciroppo in barattoli da conserva puliti

e chiudete. Mettete i barattoli in un bagno d'acqua bollente, completamente coperti d'acqua e fate bollire per 15 minuti a livello del mare fino a 300 m di altitudine, 20 minuti a quote più elevate. Togliete i vasetti dall'acqua e metteteli a raffreddare

su un asciugamano. Lasciate raffreddare i vasetti indisturbati. Una volta raffreddati, controllare i sigilli dei vasetti. Lavorate nuovamente i vasetti che non si sono sigillati o conservateli in frigorifero per un uso immediato. Etichettate.

Sambuco rosso, *Sambucus racemosa*

Il sambuco rosso è noto anche come sambuco scarlatta, sambuco puzzolente e sambuco a grappolo. Appartiene alla famiglia delle *Adoxaceae* e cresce molto rapidamente.

Identificazione: Il sambuco rosso è un arbusto deciduo che cresce nei climi più miti lungo i fiumi e nelle foreste. Quando è maturo, si sviluppa a forma di albero, fino a quasi 6 metri di altezza. I rami del sambuco rosso sono spesso ampi e tendono ad arcuarsi verso l'esterno dal centro della pianta. I rami sono morbidi al tatto e malleabili, con una parte centrale crostosa e una superficie irregolare e articolata. Le foglie verdi composte, di forma ovale, si raggruppano lungo i rami e crescono dalla base in gruppi con 3-7 foglioline per cluster. Le foglioline sono dentate e lanceolate.

La stagione di crescita del sambuco rosso inizia nei primi mesi di primavera e, una volta sbocciato, genera numerosi piccoli fiori biancastri in grappoli piramidali durante i mesi primaverili ed estivi. I grappoli di frutti carnosi a drupa crescono in questi mesi di colore rosso vivo e talvolta viola. Il fogliame ha un odore potente, che è all'origine di uno dei soprannomi del sambuco rosso, il sambuco puzzolente.

Uso commestibile e altri usi: Le bacche sono commestibili se cucinate e vengono utilizzate per gelatine, sciroppi e torte.

Per sicurezza, sputare i semi. Le bacche di sambuco rosso cotte hanno un sapore amaro e un odore



pungente, quindi è meglio mescolarle con altri frutti o addolcirle con il miele durante la cottura. I fiori, essiccati e utilizzati per la produzione di vino, possono essere cucinati e consumati con moderazione. Asciugare i fiori prima di cucinarli. Non mangiare le altre parti di questa pianta perché contengono tossine che producono cianuro.

Io uso gli steli per fare piccoli stelle filanti, perché è facile ripulire il loro centro spinoso. Si usano anche per fare strumenti, come i flauti.

Uso medicinale. Riduzione della febbre, rimedio contro il raffreddore e lassativo: Il tè o lo sciroppo sottile ottenuto facendo bollire le bacche di sambuco rosso e consumando il liquido funziona come tonico per raffreddori, febbri e anche come lassativo. Scolate i semi e bevete il liquido fresco dopo la cottura. Il tè provoca una sudorazione che rinfresca l'organismo. I composti curativi contenuti nelle bacche alleviano i sintomi e aiutano il corpo a guarire più velocemente.

Foruncoli, ascessi e infezioni cutanee: Le foglie del sambuco rosso estraggono il liquido e il pus da foruncoli e ascessi, contribuendo a ridurre il gonfiore e ad alleviare il dolore, favorendo la guarigione. Applicare le foglie fresche contuse come cataplasma. Solo per uso esterno.

Avvertenze: Le bacche di sambuco rosso sono tossiche quando sono crude e possono causare disturbi di stomaco e indigestione; tuttavia, sono sicure e commestibili quando sono cotte e private dei semi. Le foglie, i germogli e le radici sono considerati tossici e non devono essere mangiati, nemmeno dopo la cottura.



Sassafrasso, *Sassafras albidum*

Alcuni credono che il sassafrasso sia un toccasana, altri apprezzano l'albero per il suo sapore e l'aroma calmante. Il sassafrasso è un albero a foglie caduche. È famoso per il suo aroma e per i brillanti colori autunnali, quando le foglie diventano gialle, arancioni, rosso intenso e persino viola prima di cadere. Il sassafrasso ha molti usi, tra cui la tradizionale birra di radici. Il legno è usato per respingere gli insetti, proprio come il cedro. Fa parte della famiglia delle *Lauracee* (Laurel).

Identificazione: La maggior parte delle parti dell'albero di Sassafrasso emanano un leggero odore di agrumi quando vengono schiacciate. Tuttavia, se si tira su un arbusto di Sassafrasso dalla radice, si sente un odore di birra di radici vecchio stile. Il sassafrasso si riconosce per le caratteristiche uniche delle sue foglie. Ogni foglia può avere da un singolo lobo fino a cinque lobi, tutti presenti sullo stesso albero.

La forma più nota di una foglia di Sassafrasso è quella a due o tre lobi che assomiglia a un guanto. Il sassafrasso fiorisce all'inizio della primavera, con gruppi di piccoli fiori gialli lunghi 5 cm. In autunno, il Sassafrasso produce una piccola drupa blu, con una parte esterna carnosa e un piccolo seme all'interno. I frutti sono lo spuntino preferito di cervi e altri animali selvatici.



Fiori maschili e femminili di sassafrasso, di Ittiz, CC di SA 3.0

Uso commestibile: Quasi ogni parte dell'albero è utile come alimento o medicina. Le foglie in polvere dell'albero sono utilizzate come addensante e aromatizzante. Il sapore è terroso e piccante, simile a quello dei semi di coriandolo. L'uso più famoso della radice di Sassafrasso è nelle ricette tradizionali della birra di radice. Tuttavia, l'uso della radice di Sassafrasso è stato vietato nel 1960 dopo che alcuni studi hanno rilevato che il safrolo, il componente chimico della radice di Sassafrasso, è un possibile cancerogeno e hanno collegato l'uso del safrolo a tassi più elevati di cancro e danni al fegato con l'uso



prolungato. È considerata sicura per l'uso a breve termine solo con un dosaggio adeguato.

Uso medicinale: Le foglie, la corteccia della radice e il midollo mucillaginoso dell'albero sono utilizzati a scopo medico.

Inflammazioni e irritazioni cutanee: Dal midollo dell'albero di Sassafrasso si ricava una mucillagine densa per il trattamento di irritazioni e infiammazioni della pelle, da applicare direttamente sulla ferita. In alternativa, si può applicare un cataplasma di foglie fresche contratte su ampie zone o strofinare le foglie su punture d'insetto pruriginose e piccole irritazioni.

Guarisce le ferite: Per la guarigione delle ferite, applicare un cataplasma fatto con le foglie fresche e schiacciate e coprirlo con un panno pulito per poterlo conservare. Le foglie di sassafrasso stimolano l'afflusso di sangue alla zona e accelerano la guarigione. Il cataplasma allevia anche il dolore.

Mal di testa e dolori mestruali: Le proprietà antidolorifiche del tè di foglie e radici di sassafrasso sono utili per il mal di testa e per molti sintomi mestruali, tra cui crampi, gonfiore e sanguinamento abbondante.

Problemi renali, gonfiore e ritenzione di liquidi: Il tè di foglie e radici di sassafrasso è un eccellente diuretico e aiuta a eliminare le tossine dall'organismo.

Cura dei denti: Un ramoscello di sassafrasso è un ottimo spazzolino da denti. Il ramoscello non solo lascia un sapore gradevole e denti puliti, ma ha anche proprietà antimicrobiche e antinfiammatorie.

Trattamento dei pidocchi: L'olio di sassafrasso (vedi sotto per la ricetta), diluito con un olio vettore, viene utilizzato per eliminare i pidocchi. Per utilizzare questo trattamento, aggiungere 1/4 di cucchiaino di olio di Sassafrasso a 1/2 tazza di olio di cocco caldo. Mescolare e applicare sul cuoio capelluto. Coprire la testa e attendere da 30 minuti a 1 ora. Fare uno shampoo accurato per rimuovere l'olio, quindi utilizzare un pettine per pidocchi per rimuovere i

pidocchi morti e le lendini.

Artrite e anti-infiammatori: La corteccia della radice di sassafrazzo agisce bene per ridurre i dolori articolari e le infiammazioni in tutto il corpo.

Raccolta: Se riuscite a trovare un albero di sassafrazzo abbattuto dopo una tempesta, raccogliete le radici. Le radici si staccano più facilmente in inverno e all'inizio della primavera. Oppure raccoglietene uno all'ombra, dove probabilmente non crescerà. Raccogliete la corteccia in primavera e le foglie quando sono verdi.

Avvertenze: Il safrolo può causare danni al fegato, è un agente cancerogeno, può causare disturbi di stomaco, vomito, aumento della pressione sanguigna, allucinazioni e morte. Non deve essere usato da donne in gravidanza o in allattamento. Esistono prodotti a base di sassafrazzo privi di safrolo che sono più sicuri da usare. Alcune persone sono allergiche.

Ricette. Estrazione dell'olio di sassafrazzo per uso esterno: Un grosso pezzo di radice di Sassafrazzoso, acqua. Scavate un grosso pezzo di radice di Sassafrazzoso, spesso almeno 5 cm e lungo il più possibile. Pulire la radice, quindi staccare la corteccia. Conserva la corteccia della radice. Lasciare asciugare i trucioli di corteccia. Mettere la corteccia essiccata in una pentola con acqua a fuoco lento e lasciarla bollire per 4-6 ore. L'olio verrà rilasciato dalla corteccia. Lasciare raffreddare indisturbati l'acqua e l'olio in frigorifero per una notte. Eliminare

lo strato oleoso dalla parte superiore dell'acqua. Quest'olio è molto potente, quindi va diluito prima dell'uso e non va assunto per via interna.

Tè alla radice di sassafrazzo: Il tè alla radice di sassafrazzo si prepara in modo diverso rispetto alla maggior parte degli I tè. Radici di sassafrazzo, un piccolo pizzico di sale, facoltativo, e acqua. Pentola con coperchio. Pulire le radici con una spazzola sotto l'acqua corrente per rimuovere tutta la sporcizia. Mettere le radici di Sassafrazzoso nella pentola e coprirle con acqua fredda, riempiendo la pentola per 3/4 circa. Aggiungere un piccolo pizzico di sale. Utilizzare più radici per un tè più forte o più acqua per un tè più debole. Preparate un tè debole se non l'avete mai bevuto prima.

Mettete l'acqua e le radici a fuoco vivo finché non raggiungono l'ebollizione, quindi abbassate la fiamma. Potrai conservare le radici a fuoco lento finché l'acqua non diventa di un colore rosso intenso. Questo può richiedere alcune ore. Spegner il fuoco e coprire la pentola con un coperchio. Lasciare in infusione il tè per 5-10 minuti mentre si raffredda lentamente. Filtrate il tè e bevetelo caldo, poiché quando si raffredda assume un sapore più amaro. Il tè può essere conservato in frigorifero e riscaldato per un uso successivo. Dolcificare il tè con miele grezzo, se non è stato fatto. Usare con cautela (si veda la sezione "Avvertenze").

Spino di Giuda, *Gleditsia triacanthos*

Lo spino di Giuda è un albero a foglie caduche appartenente alla famiglia delle *Fabacee*. Le foglie assumono un colore giallo brillante in autunno. Lo Spino di Giuda si trova più comunemente su terreni umidi e fertili in boschi montani, pendii rocciosi, vecchi campi, pianure alluvionali dei fiumi e terreni di fondo ricchi e umidi.

Identificazione: Lo spino di Giuda può raggiungere un'altezza di quasi 30 metri e cresce rapidamente. Gli alberi di spino di Giuda sono inclini a perdere grandi rami durante le tempeste di vento. Sono armati di spine spesse e ramificate, lunghe fino a 7,5 cm. La corteccia è di colore nerastro o bruno-grigiastro, con chiazze di corteccia lisce e lunghe, simili a placche, separate da solchi.

Le spine appuntite crescono sul tronco principale e alla base dei rami. I rametti di un anno hanno poche spine, mentre i rami più vecchi hanno spine disposte in gruppi di tre. Le spine crescono dal legno e diminuiscono di numero man mano che l'albero



invecchia. Le spine giovani sono verdi, ma maturano in rosso, marrone o grigio.

Le sue foglie sono decidue, alterne, composte in modo pennato o bipennato e lunghe da 10 a 20 cm. Spesso hanno da 3 a 6 paia di rami laterali, con coppie di foglioline lucide di colore verde scuro. I piccoli e numerosi fiori sono giallo-verdastri e pendono in grappoli. Sono lunghi da 5 a 12,5 cm, sia staminati (maschi) che pistillati (femmine), portati su alberi separati. Tuttavia, ogni albero avrà alcuni



Spine di Spino di Giuda, Greg Hume, [CC por SA 3.0]

fiori perfetti (maschili e maschili). I fiori hanno un profumo gradevole. I frutti dello spino di Giuda sono baccelli appiattiti e simili a cinghie, lunghi da 15 a 40 cm e larghi da 1 a 1,5 cm.

I baccelli sono di colore marrone scuro a maturità, pendenti e solitamente contorti o a spirale, con una polpa appiccicosa, dolce e saporita. I semi all'interno del baccello sono simili a fagioli e lunghi da 0,8 cm a 0,75 cm. Gli alberi fioriscono in maggio-giugno e fruttificano in settembre-ottobre. A volte i baccelli rimangono sull'albero fino a febbraio.

Uso commestibile: I semi e i semi-podi sono commestibili. I semi giovani hanno il sapore dei piselli crudi. I semi possono essere tostati come sostituto del caffè. La polpa dei semi giovani è dolce e può essere mangiata cruda o trasformata in una bevanda dolce. Quando i semi maturano, la polpa diventa più aspra.

Uso medicinale: Le principali proprietà medicinali dello spino di Giuda sono quelle di anestetico, antisettico, antitumorale e digestivo.

Tosse, raffreddore e mal di gola: Un infuso a base di corteccia e radici di spino di Giuda cura raffreddori e tosse. La corteccia interna è utile per trattare il mal di gola.

Trattamento antitumorale: Le foglie, la corteccia interna e gli aculei dello spino di Giuda sono tutti efficaci contro la crescita delle cellule cancerogene. Utilizzate le foglie e la corteccia interna per preparare un decotto antitumorale che inibisce la crescita delle

cellule cancerose.

Vaiolo e morbillo: I semi dei baccelli sono preziosi nel trattamento del vaiolo e del morbillo. Aggiungete a 1/2 cucchiaino (2,5 g) di polvere di semi di spino di Giuda (vedi ricetta sotto) una quantità d'acqua sufficiente per ottenere uno sciroppo denso o utilizzate la polpa dei semi di Giuda fresca.

Indigestione e pertosse: L'infuso di corteccia di spino di Giuda è usato per trattare l'indigestione e la pertosse.

Ricette. Estratto di spino di Giuda: 1 1/2 pinte (750 ml) di foglie e spine di spino di Giuda, schiacciate, 1 quarto (1 litro) di vodka a 80-100 gradi. Mettere le foglie di spino di Giuda e le spine in un barattolo da 1 litro, riempiendolo per 3/4. Riempire il barattolo con la vodka o un altro alcolico adatto. Chiudere ermeticamente il vaso. Posizionate il barattolo in un luogo caldo e soleggiato, come un davanzale, e lasciate marinare le erbe per 4-6 settimane, agitando ogni giorno o due. Filtrate l'alcool attraverso un setaccio fine o un filtro da caffè per rimuovere le foglie e le spine. Conservare l'estratto in un luogo fresco e buio per un massimo di 7 anni.

Polvere di semi di spino di Giuda. Per preparare la polvere di semi, i baccelli devono essere bolliti, messi a bagno e privati dei semi. Quindi asciugare e macinare i baccelli.



Gleditsia triacanthos - Spino di giuda di Famartin, opera propria

Portare a ebollizione una pentola d'acqua e aggiungere i baccelli. Spegnerne il fuoco e lasciare in ammollo i baccelli per almeno 4 ore o per tutta la notte. Dividere i baccelli nel senso della lunghezza e rimuovere i semi. Scartate i semi. Tagliare i baccelli

in piccoli pezzi. Disidratare i pezzi di baccello a fuoco basso (135 gradi F/135 gradi Celsius). Macinare i baccelli essiccati in un macinino da caffè o in un mortaio e pestello fino a ottenere una polvere fine.

Tiglio europeo, Tiglio comune, *Tilia europaea*

La varietà *Tilia Europaea* è nota anche come tiglio europeo. È un ibrido tra la *Tilia cordata* e la *Tilia platyphyllos* e cresce spontaneamente ovunque siano nativi entrambi gli alberi. Le foglie sono commestibili, i fiori sono usati per le tisane e la corteccia interna è usata come fibra. È originaria dell'Europa.

Identificazione: La *Tilia Europaea* è un grande albero deciduo che cresce fino a 15-50 metri di altezza. Il tronco cresce fino a 2,5 metri e raggiunge un diametro di 80 mm quando è maturo. Intorno alla base del tronco si trovano spesso fitte bave e sterpaglie. La corteccia è a grana fine e quella interna è filiforme.

Le foglie, a forma di cuore, sono lunghe 6-15 cm e larghe 6-12 cm, con una peluria sottile nella parte inferiore e ciuffi più fitti sulle nervature.

All'inizio dell'estate compaiono grappoli profumati di 4-10 fiori di colore giallo-verde. Il frutto di *Tilia Europaea* è una drupa lanuginosa, leggermente costoluta, secca, simile a una noce, del diametro di $\frac{3}{8}$ di pollice (8 mm).



Uso commestibile: Le foglie di *Tilia Europaea* sono molto commestibili e vengono spesso gustate in insalata. Hanno un sapore delicato, simile a quello della lattuga, e si mangiano meglio quando sono giovani. I fiori, profumati di miele, hanno proprietà medicinali e vengono utilizzati per preparare tisane. Vanno raccolti uno o due giorni dopo l'apertura. La linfa dell'albero è dolce e può essere trasformata in



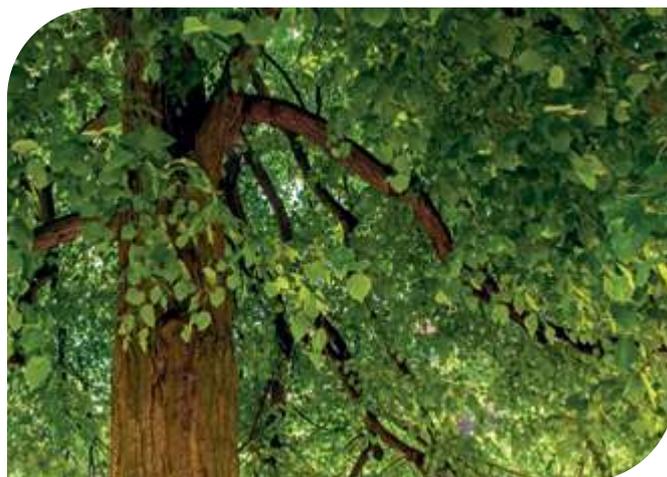
Foglie di *Tilia Europaea*, Alvesgaspar - Proprio lavoro, CC di-SA 3.0

sciropo o dolcificante.

Uso medicinale. Diaforetico: I fiori e le foglie di *Tilia Europaea*, freschi o essiccati, sono utilizzati per preparare un tè per i disturbi in cui è auspicabile la sudorazione per ridurre la febbre, come nel caso di raffreddore o influenza.

Antispasmodico, espettorante, lassativo: L'infuso di fiori di *Tilia Europaea* può essere utilizzato per trattare problemi digestivi interni come indigestione, vomito, bruciore di stomaco e disturbi gastrici. Si può anche ricavare un carbone dal legno e consumarlo per trattare i disturbi intestinali.

Sedativo, ipotensivo, antispasmodico: Un tè a base di fiori di *Tilia Europaea* o una tintura a base di foglie e fiori possono essere utilizzati per i loro effetti calmanti, per placare la tensione nervosa e per rilassare i vasi sanguigni in caso di ipertensione. Può contribuire ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a regolare il battito cardiaco.



Espettoranti, sinusali e problemi di respirazione: Poiché la *Tilia Europaea* è in grado di ridurre la produzione di muco, un tè preparato con le foglie e i fiori può essere utilizzato per trattare il naso chiuso, il mal di gola, i bronchi e il raffreddore.

Ricetta. Decotto di fiori di tiglio per la febbre: Per indurre la sudorazione in caso di raffreddore o influenza, versare 1 tazza (236 ml) di acqua bollente su 3 cucchiaini (15 g) di fiori secchi di *Tilia Europaea*. Lasciare in infusione il tè per 15 minuti. Filtrare i fiori dall'acqua e dolcificare a piacere.

Uva dell'Oregon, *Mahonia (Berberis)* *aquifolium* e *M. nervosa*

L'uva dell'Oregon alta o lucida (*M. aquifolium*), chiamata anche uva di montagna o agrifoglio dell'Oregon, è un arbusto eretto che cresce fino a 1,8 m di altezza. Fa parte della famiglia delle *Berberidaceae* (crespino). Il *M. nervosa* (uva dell'Oregon nana o crespino di Cascade) ha le stesse proprietà medicinali.

Identificazione: Le loro foglioline assomigliano molto all'agrifoglio: verde scuro, appuntite, coriacee e lucide. Hanno foglie pennate composte; ogni foglia pennata è lunga circa 30 cm con 7-9 foglioline. I piccoli fiori gialli sono raggruppati in un racemo all'estremità dei rami e producono bacche di colore bluastro-violaceo quando sono mature. I frutti crescono in piccoli grappoli come gli acini d'uva.

Uso commestibile: Le piccole bacche violacee sono commestibili, anche se sono molto aspre e contengono grandi semi. A volte vengono utilizzate per produrre gelatina e vino. I suoi fiori sono commestibili.

Uso medicinale: La radice dell'uva dell'Oregon è utilizzata a scopo medicinale. Contiene berberina, un alcaloide antimicotico, antibatterico e antivirale. È di colore giallo e aiuta a regolare la glicemia e il metabolismo, ad abbassare il colesterolo, è neuroprotettiva, antiparassitaria, antitumorale, è un ACE-inibitore e viene usata per il diabete di tipo 2. Uso spesso la radice di Oregon, perché cresce nel mio giardino ed è una pianta molto versatile.

La radice dell'uva dell'Oregon è utilizzata a scopo medicinale. Contiene berberina, un alcaloide antimicotico, antibatterico e antivirale. È di colore giallo e aiuta a regolare la glicemia e il metabolismo, ad abbassare il colesterolo, è neuroprotettiva, antiparassitaria, antitumorale, è un ACE-inibitore e viene usata per il diabete di tipo 2. Uso spesso la radice di Oregon, perché cresce nel mio giardino ed è una pianta molto versatile.



Pulisce e stimola il fegato, la cistifellea, la milza e il sangue: L'uva dell'Oregon stimola il fegato e la secrezione della bile e aiuta a contrastare le malattie grasse non causate dall'alcol. Pulisce il sangue, la cistifellea e la milza. Allevia i sintomi causati dalla debolezza di questi organi, tra cui mal di testa, problemi digestivi e tossine accumulate.

Antibatterico, UTI, stafilococco, streptococco: La radice di uva dell'Oregon è un antibatterico e aiuta le infezioni del tratto urinario, le infezioni della vescica, le infezioni polmonari, lo stafilococco, lo streptococco, l'MRSA e altro ancora.

Anti-virale: La berberina contenuta nell'uva dell'Oregon agisce come inibitore della neuramminidasi e inibisce la replicazione virale. Inoltre, inibisce la risposta infiammatoria dovuta all'infezione virale e diminuisce la produzione di citochine infiammatorie. È stato dimostrato che agisce contro l'herpes virus, lo Zika, l'HIV e l'influenza A (compresa l'H1N1/influenza suina).

Disturbi digestivi: Il tè di radice di uva dell'Oregon è utilizzato per problemi come dissenteria, diarrea e gastrite. Aiuta inoltre a riequilibrare la flora intestinale.

Condizioni della pelle, cura delle ferite, antimicotico: L'uva dell'Oregon agisce esternamente e internamente per il trattamento di condizioni della pelle come acne, ferite, psoriasi, eczema, herpes e condizioni fungine.

Riduzione dei livelli di glucosio nel sangue: La berberina contenuta nella radice di uva dell'Oregon ha effetti simili a quelli del farmaco Metformina, utilizzato per il diabete di tipo 2.



Malattie cardiovascolari: La berberina contenuta nella radice di uva dell'Oregon è un ACE-inibitore. Gli ACE-inibitori allargano i vasi sanguigni aumentando il flusso sanguigno.

Anti-cancro: L'uva dell'Oregon aiuta a combattere il cancro attraverso l'inibizione della crescita tumorale. Può essere utilizzata in combinazione con le terapie moderne e ha un effetto simile a quello della met-formina (attiva la proteina chinasi AMPK-AMP attivata).

Parasiti: La radice di uva dell'Oregon è un buon antimicrobico interno. Funziona bene per la giardia e colpisce i protozoi e i vermi.

Raccolta: Preferisco utilizzare radici di piante mature di almeno un anno. Cerco piante più vecchie, che abbiano raggiunto la piena altezza e abbiano prodotto frutti. Raccogliere le radici nel tardo autunno, scavando l'intero apparato radicale e quindi il reimpianto delle radici della corona e di qualsiasi altro pezzo non utilizzato per ricrescere.

Avvertenze: Preferisco utilizzare radici di piante mature di almeno un anno. Cerco piante più vecchie, che abbiano raggiunto la piena altezza e abbiano prodotto frutti. Raccogliere le radici nel tardo autunno, scavando l'intero apparato radicale e quindi il reimpianto delle radici della corona e di qualsiasi altro pezzo non utilizzato per ricrescere.



Ricette. Tè di radice d'uva dell'Oregon: 1/2 oncia (14 g) di radice di uva dell'Oregon, essiccata e schiacciata, 1 quarto (1 litro) di acqua. Unire la radice e l'acqua in una pentola con coperchio a tenuta stagna. Portare a ebollizione e abbassare il fuoco a fuoco lento. Far sobbollire il tè per 10-15 minuti. Scolare la radice.

Funghi e Licheni

Una nota sull'estrazione di funghi e licheni:

Molti licheni e funghi devono essere sottoposti a doppia estrazione, sia in acqua che in alcol, per poter accedere a tutti i composti medicinali necessari. Ad esempio, nel reishi (*Ganoderma lucidum*), i principali componenti con attività farmacologica sono i polisaccaridi e i triterpenoidi. I polisaccaridi (compresi i beta-glucani) si estraggono in acqua, mentre i triterpenoidi, come l'acido ganoderico, si estraggono in alcol. Di seguito è riportata una ricetta per una doppia estrazione.

La doppia estrazione:

Sentitevi liberi di ridurre questa ricetta per l'uso domestico.

Avrete bisogno di: 8 once (225 g) o più di funghi o licheni essiccati, 24 once (650 g) di alcol da 80 a 100 gradi (40-50% di alcol) e 16 once (500 ml) di acqua distillata.

1. Riempite per metà un barattolo da conserva (32 oz - 900 g) con i funghi secchi tagliati a cubetti, quindi riempitelo fino a 1,25 cm di altezza con l'alcol. Mescolate e tappate, agitando ogni tanto per 2 mesi. Poi scolate l'alcol e mettetelo da parte per poterlo conservare.
2. Preparate il decotto. Mettete 16 once (0,5 l) di acqua in una pentola di ceramica o di vetro con coperchio e metteteci i funghi. Coprire e far bollire il composto a fuoco lento fino a quando metà dell'acqua non sarà evaporata. Ci vorranno alcune ore. Se il livello dell'acqua scende troppo rapidamente, aggiungetene dell'altra per continuare a cuocere i funghi. Il risultato finale dovrebbe essere di 250 ml di decotto. Non fate bollire.
3. Lasciate raffreddare l'acqua e poi scolate i funghi, premendoli per eliminare tutto il liquido. Mescolate l'acqua (250 ml) e la tintura alcolica che avete messo da parte (dovreste avere circa 250 ml di tintura alcolica) per creare la doppia estrazione finita. Il contenuto alcolico è sufficientemente elevato (30%) e dovrebbe essere conservabile per molti anni, a patto che venga conservato in un contenitore sigillato. Il rapporto tra la tintura alcolica e il decotto è di 3:1.

Coda di tacchino, *Trametes versicolor* o *Coriolus versicolor*

I funghi coda di tacchino a mensola variopinto sono utilizzati da molti anni nella medicina giapponese e cinese; in Cina sono chiamati Yun Zhi. Sono comunemente usati come terapia antitumorale aggiuntiva, in quanto integrano sia le radiazioni che la chemioterapia. Questo fungo coda di tacchino si trova in tutto il mondo.

Identificazione: I funghi coda di tacchino a mensola variopinto crescono in colonie su ceppi d'albero o tronchi caduti. I cappelli sono multicolori con cerchi concentrici di colori alternati. Le bande possono essere nere, marroni, abbronzate, grigie, blu, rosse, arancioni o bianche. I bordi del cappello formano increspature ondulate come il bordo esterno della coda di un tacchino e possono crescere fino a 10 cm di larghezza, anche se di solito li trovo intorno a 3,75 cm-5 cm. Sono privi di gambo.



Il cappello del coda di tacchino a mensola variopinto è vellutato o peloso, sottile e flessibile. Nella parte inferiore presenta pori uniformemente distribuiti (da 3 a 5 pori per mm). Non ha branchie. I bordi ondolati di crescita sono bianchi o quasi.

La raccolta di funghi selvatici senza le conoscenze di un esperto può farvi ammalare violentemente o peggio. Consultate sempre un esperto prima di mangiare qualsiasi fungo selvatico. Cercate queste caratteristiche identificative e chiedete a un esperto



Funghi coda di tacchino, foto di Jerzy Opiota [CC BY-SA 3.0]

di verificare l'identità del fungo prima di utilizzarlo.

Uso commestibile: I funghi coda di tacchino a mensola variopinti sono molto nutrienti e ricchi di vitamine e minerali. Tuttavia, non si digeriscono bene, quindi si mangiano raramente.

Uso medicinale: Uso il coda di tacchino a mensola variopinto sotto forma di tintura e lo assumo quotidianamente come parte della mia routine quotidiana per la salute. Si assume anche in forma secca, in polvere o come tè di coda di tacchino a mensola variopinto. Utilizzo un metodo di doppia estrazione per accedere a tutte le sue proprietà medicinali.

Regola il sistema immunitario, previene e cura il raffreddore e l'influenza: I nutrienti, gli antiossidanti e i componenti antinfiammatori dei funghi coda di tacchino a mensola variopinto regolano il sistema immunitario e aiutano a combattere le malattie. È un ottimo antivirale.

Lotta contro il cancro e sostegno ai malati di cancro: Il fungo coda di tacchino a mensola variopinto è spesso utilizzato dai pazienti oncologici per uccidere le cellule e i tumori del cancro e per sostenere il sistema immunitario durante la chemioterapia. Rafforza il sistema immunitario, aiutando l'organismo a combattere la malattia e proteggendo il corpo da ulteriori infezioni. Le sue proprietà antitumorali aiutano a prevenire la diffusione del cancro e hanno dimostrato di potenziare gli effetti delle terapie antitumorali occidentali. I due composti principali contenuti nella pianta sono il polisaccaride K (PSK) o Krestin e il polisaccaropeptide (PSP). Il PSK è stato utilizzato comunemente in Giappone a partire dagli anni '70. La ricerca sul fungo coda di tacchino a mensola variopinto e il cancro è troppo vasta per essere descritta in questa sede, ma è molto efficace per il trattamento di molti tipi di cancro e per ridurre notevolmente i tassi di recidiva.

Tratta HPV, displasia cervicale, herpes e herpes zoster: I funghi coda di tacchino a mensola variopinta combattono le infezioni di batteri e virus. È efficace nel trattamento del papillomavirus umano (HPV) e nella lotta contro i tumori che l'HPV talvolta scatena. Utilizzate il coda di tacchino a mensola variopinto insieme ai funghi reishi per trattare infezioni virali come HPV, herpes e herpes zoster.

Migliora la digestione e l'intestino pigro: I disturbi digestivi rispondono bene al trattamento con i funghi coda di tacchino a mensola variopinto. Il coda di tacchino a mensola variopinto aumenta i livelli di vitamine e minerali nella dieta e sostiene una flora intestinale sana.

Il coda di tacchino a mensola variopinto aiuta il cosiddetto intestino pigro grazie ai suoi effetti prebiotici sul microbioma intestinale (alimentano i batteri intestinali benefici).

Aiuta a prevenire e curare l'HIV/AIDS e il sarcoma di Kaposi: Sono state condotte molte ricerche sull'HIV e sull'AIDS e i funghi coda di tacchino a mensola variopinto hanno dimostrato una notevole capacità di rafforzare il sistema immunitario di questi pazienti e di aiutarli a combattere la malattia. È stato utilizzato con successo per trattare il Sarcoma di Kaposi, un tumore della pelle che colpisce i pazienti affetti da AIDS.

Stimola la produzione di interferone e il meccanismo probabile di coda di tacchino a mensola variopinto per l'HIV è l'inibizione del legame dell'HIV con i linfociti. La deplezione dei linfociti è la causa della "immunodeficienza acquisita" nell'AIDS.

Diabete: I funghi coda di tacchino a mensola variopinto aiutano a ridurre i livelli di glucosio nel sangue e possono essere utili per gestire i livelli di zucchero nel sangue nei diabetici.

Riduzione dell'infiammazione, delle malattie autoimmuni e delle malattie infiammatorie croniche: Molte malattie moderne sono causate da infiammazioni fuori controllo nell'organismo. Queste malattie sono solitamente croniche e possono diventare gravi. I funghi coda di tacchino a mensola variopinto sono ricchi di proprietà antinfiammatorie e aiutano a ridurre l'infiammazione interna. È anche efficace se applicato sulla pelle per ridurre eruzioni cutanee, gonfiori e altre infiammazioni esterne. La modulazione immunitaria, unita ai suoi effetti antinfiammatori, è probabilmente responsabile.

Sovraccrescita di Candida: Il coda di tacchino a mensola variopinto aiuta a contrastare la crescita eccessiva della Candida e di altra flora batterica nell'intestino tenue.

Malaria: Il coda di tacchino a mensola variopinto ha dimostrato di essere efficace contro la malaria, compreso il ceppo di Plasmodium resistente alla cloroquina.

Stanchezza cronica: Il coda di tacchino a mensola variopinto ha dimostrato una grande efficacia nel trattamento della sindrome da stanchezza cronica.

Salute del cuore, diminuzione del colesterolo e la pressione sanguigna: I funghi coda di tacchino a mensola variopinto sono utili per ridurre i livelli di colesterolo LDL nell'organismo. Riducono inoltre la pressione sanguigna nei pazienti con ipertensione. I funghi devono essere assunti quotidianamente per ottenere tutti gli effetti. Abbassando il colesterolo e

riducendo l'ipertensione, riducono anche i rischi di malattie cardiache.

Raccolta: Scegliere i funghi con la superficie dei pori bianca e pulita. Tagliate il tessuto ruvido dove il fungo era attaccato con un paio di forbici pulite. Raccogliere in aree pulite dal punto di vista ambientale.

Avvertenze: Il fungo coda di tacchino a mensola variopinto è considerato molto sicuro. Non sono noti effetti collaterali negativi, ma è sempre bene consultare un medico.

Fungo chaga, *Inonotus obliquus*

Il fungo chaga, noto anche come poliporo del cancro e acciarino, cresce sulle betulle vive. Ha l'aspetto di carbone di legna che fuoriesce dall'albero. Cresce sotto forma di cono legnoso. Il fungo cresce lentamente; si raccolgono solo le crescite più grandi e si lasciano in abbondanza sull'albero. È un fungo prezioso per il trattamento del cancro e per i problemi del sistema immunitario. È anche un eccellente accendifuoco.

Identificazione:

Il chaga cresce quasi esclusivamente sulle betulle vive. Le bave degli alberi vengono spesso confuse con i funghi chaga. La radica è un'escrescenza dell'albero, mentre il fungo chaga cresce all'interno dell'albero e poi ne fuoriesce. Esiste una netta differenza tra il fungo e l'albero. La superficie esterna del fungo è nera, fragile e ha un aspetto screpolato. L'interno è arancione-oro e legnoso. L'interno color oro-arancio è talvolta visibile nel punto in cui il fungo si attacca all'albero. Al taglio sembra sughero.

Uso medicinale: Il chaga deve essere raccolto dalle betulle, poiché il rapporto tra la betulla e il chaga parassita contribuisce alla formazione di alcuni dei composti medicinali presenti nel chaga, come i terpeni betulina e acido betulico. Per accedere a tutti i suoi composti medicinali, il chaga va assunta sotto forma di tintura a doppia estrazione (per la ricetta, vedere pagina 33 o pagina 34).

Trattamento del cancro: I funghi chaga trattano i tumori di tutti i tipi, compreso il morbo di Hodgkin. Il chaga aiuta a prevenire e a curare il cancro grazie all'aumento dell'attività antiossidante, al rallentamento o all'arresto della crescita del tessuto canceroso e delle metastasi in altre parti del corpo, all'eliminazione delle cellule cancerose esistenti e alla riduzione dei tumori, al potenziamento del sistema immunitario e all'eliminazione delle cellule cancerose dal corpo.

Potente adattogeno: Gli adattogeni aiutano



l'organismo ad adattarsi ai cambiamenti delle condizioni, all'aumento del lavoro e allo stress in generale. Il chaga è un potente adattogeno che aiuta a ridurre gli effetti di questi fattori di stress sull'organismo e migliora la salute generale del corpo. La chaga ha anche proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antivirali.

Rafforza il sistema immunitario ed è antinfiammatorio: Il fungo chaga stimola il sistema immunitario e aiuta l'organismo a guarire. Ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti che riducono l'infiammazione cronica nell'organismo e aiutano a prevenire ulteriori danni. È utile per i pazienti con disfunzioni del sistema immunitario e sistemi immunitari deboli, ma non è ancora chiaro se le persone con disturbi autoimmuni dovrebbero usarlo a causa del modo in cui potenzia il sistema immunitario. In attesa di ulteriori ricerche, è preferibile utilizzare il fungo adattogeno reishi.

Anti-Virale, HIV, Herpes e Influenza: Il chaga è un eccellente antivirale. Ha dimostrato la sua efficacia contro l'influenza A e B, l'HSV (Herpes Simplex Virus) e inibisce l'HIV.

Riduce la glicemia: Il chaga aiuta ad abbassare i livelli di zucchero nel sangue in modo significativo e rapido. Questo può essere utile per le persone affette da diabete, ma può anche causare problemi.

Monitorate attentamente gli zuccheri nel sangue quando assumete la chaga, soprattutto se avete avuto problemi di zuccheri nel sangue in passato o se state assumendo farmaci per controllare i livelli di zucchero nel sangue.

Ulcere, colite ulcerosa e tratto gastrointestinale:

Il chaga protegge il tratto gastrointestinale e blocca la formazione di ulcere. I suoi effetti antinfiammatori sono utili per le persone affette da colite ulcerosa.

Protegge il fegato e l'epatite C:

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti, il chaga è benefico per la maggior parte degli organi del corpo, ma è particolarmente protettivo per il fegato. Aiuta l'organismo a liberarsi delle tossine, previene l'indurimento e la cicatrizzazione del fegato e inibisce la produzione di sostanze chimiche che causano l'infiammazione del fegato.

È anche efficace contro l'epatite C. Uno dei modi in cui il chaga rafforza il sistema immunitario è proteggendo il fegato e attivando i globuli bianchi per distruggere le sostanze estranee nel corpo.

Riduce l'affaticamento e aumenta la resistenza fisica: Il chaga aiuta a ridurre la stanchezza nelle persone che hanno bassi livelli di energia. Può anche aumentare la resistenza riducendo i livelli di acido lattico e aumentando le riserve di glicogeno.

Raccolta: Il fungo chaga impiega molto tempo per raggiungere la maturità, quindi raccogliete solo funghi di grandi dimensioni (cresce fino a 40 cm). Non raccogliete funghi di dimensioni inferiori a 15 cm e lasciate sempre una quantità di funghi sull'albero tale da coprire l'apertura in cui cresce il chaga.



Fate attenzione a non danneggiare la betulla quando raccogliete il chaga e raccoglietelo solo da alberi vivi in un'area molto pulita dal punto di vista ambientale. Può essere raccolta tutto l'anno, ma è più potente in autunno. Con una sega o

un'accetta, rimuovere il fungo dall'albero e romperlo in piccoli pezzi per farlo essiccare.

Assicuratevi che non ci siano parti di albero ancora attaccate al fungo. Se trovate corteccia o legno, tagliateli prima dell'essiccazione. Utilizzate un disidratatore con l'impostazione più bassa, oppure essicateli in un luogo caldo e asciutto della vostra casa. Conservare in un contenitore sigillato in un luogo fresco e asciutto.

I funghi Chaga devono essere assunti con cautela per un uso a lungo termine. Sono ricchi di ossalati, che possono causare calcoli renali o altri problemi ai reni quando si accumulano. Possono anche inibire l'assorbimento di alcuni nutrienti. Dosi molto elevate possono essere tossiche, ma in generale è considerato un fungo molto sicuro.

Fungo reishi, *Ganoderma lucidum*

Il fungo reishi si trova su alberi morti o morenti, vecchi ceppi e tronchi. Sono abbastanza facili da distinguere se si conoscono bene i funghi. Sono chiamati anche ling zhi, il fungo dell'immortalità, e conk di vernice, perché sembrano dipinti con una vernice trasparente o uno smalto per unghie trasparente. Molti luoghi coltivano il reishi per uso commerciale.

Identificazione: Consultare sempre un esperto prima di utilizzare qualsiasi fungo che si trova in natura, anche se i funghi reishi non hanno sosa velenosi. Il cappello di questo fungo polipo è a forma di ventaglio o di rene, di colore rosso o bruno-rossastro, e ha un aspetto umido e varicoso quando è giovane. Questo cappello lucido, rossastro, giallo brillante o bianco è la prima caratteristica identificativa dei funghi reishi. Quando invecchiano, diventano più duri, diventano più bruno-rossastri e



Setas Reishi, foto di Eric Steinert, [CC di SA 3.0.X.A.].0

le spore cadono. Queste spore possono finire sulla superficie superiore del fungo, facendo perdere al cappello la sua lucentezza. La superficie dei pori sul lato inferiore del fungo si ammacca di marrone. Il cappello può crescere fino a un piede di larghezza e fino a 5 cm di spessore. Può essere attaccato a un gambo, ma non sempre. La nuova

crescita appare lungo un bordo biancastro. La parte inferiore del cappello non presenta lamelle. Invece, piccole spore marroni fuoriescono da minuscoli pori sul lato inferiore. Quando sono presenti, i gambi sono lunghi da 1 a 6 pollici (da 2,5 cm a 7,5 cm) e spessi quasi 5 cm (2 pollici). Possono essere contorti o irregolari, angolati verso un lato del cappello. Come il cappello, sono verniciati e colorati.

Uso commestibile: Sebbene i funghi reishi siano tecnicamente commestibili se cucinati, hanno un sapore amaro e sono molto duri, quindi vengono mangiati raramente. Possono essere utilizzati per condire le zuppe e poi vengono filtrati.

Uso medicinale ed erba adattogena: Uso principalmente i funghi reishi nella loro forma di tintura a doppia estrazione per rendere disponibili sia i componenti solubili in acqua che quelli solubili in alcol. Se consumate il reishi solo come tè o come miscela di tè/caffè/cioccolato caldo, vi state perdendo molti dei suoi composti medicinali. Io prendo la mia tintura di reishi ogni giorno. È un'eccellente erba adattogena. Gli adattogeni aiutano il nostro corpo a gestire gli aspetti negativi dello stress, come infiammazioni, squilibri ormonali, aumento dei livelli di cortisolo, stanchezza e bassi livelli di energia. Aiutano la qualità del sonno, la stanchezza surrenale e la funzione immunitaria.

Proprietà antinfiammatorie, malattie autoimmunitarie e intestino pigro: I funghi Reishi sono un potente antinfiammatorio sia interno che esterno. Se applicati topicamente, alleviano l'infiammazione meglio di molti trattamenti steroidei da banco e da prescrizione. Poiché molte malattie autoimmuni sono di natura infiammatoria, i funghi reishi vengono utilizzati per rallentare o invertire il processo della malattia. Ha anche effetti immunomodulanti. Lo assumo quotidianamente, insieme alle tinture di coda di tacchino e fungo testa di scimmia, per la sclerosi multipla e credo che aiuti molto la mia condizione. È indicato anche per il Lupus, la Miastenia Gravis, la Tiroidite di Hashimoto, il Crohn, le infiammazioni intestinali, la Colite Ulcerosa, la Guillain-Barre, l'Artrite Reumatoide, la Psoriasi, la Vasculite e la Celiachia. È stato dimostrato che ha effetti neuroprotettivi ed è anche utile per trattare la sindrome dell'intestino gocciolante, una causa comune di infiammazione e risposta immunitaria. Si noti che le proprietà antinfiammatorie del reishi (triterpenoidi) non sono solubili in acqua.

Anti-invecchiamento e antiossidanti: I funghi reishi sono ricchi di antiossidanti, che alleviano lo stress ossidativo nei tessuti e prevengono lo stress legato all'età nel fegato e nell'organismo. Ha anche

effetti neu-protettivi ed è raccomandato per le persone con Alzheimer e altre malattie del sistema nervoso.

Cancro: I funghi reishi sono usati tradizionalmente per prolungare la vita dei pazienti affetti da cancro e sono attualmente utilizzati con i moderni trattamenti antitumorali per migliorare la forza e la resistenza dei pazienti. Il Reishi migliora la funzione del sistema immunitario e permette all'organismo di combattere meglio il cancro. Ha dimostrato una significativa attività antitumorale e anticancro.



È inoltre efficace nell'alleviare la nausea e i danni renali causati dai farmaci antitumorali e nel contrastare la resistenza alla chemioterapia. Può essere utilizzato in tandem con i trattamenti tradizionali di chemioterapia e radiazioni, allo stesso modo in cui vengono utilizzati i funghi coda di tacchino.

Stanchezza, depressione, insonnia, ansia e stanchezza surrenale: Le persone che assumono regolarmente i funghi reishi riferiscono di aver migliorato la depressione, la stanchezza, l'insonnia, l'ansia, il senso di benessere e la qualità della vita. Il reishi è un'erba adattogena e aiuta a contrastare la stanchezza surrenale.

Antimicrobico, antifungino, antibatterico e antivirale: Il reishi ha effetti antimicrobici, antifungini, antibatterici e antivirali. Regola l'attività del sistema immunitario e aiuta il corpo a guarire. Queste proprietà lavorano insieme per aiutare l'organismo a guarire da ferite, infezioni e malattie. È stato dimostrato che è antivirale per HIV, HPV, herpes simplex 1 e 2 e influenza. Dimostra attività antibatterica contro Streptococco, Stafilococco, *Salmonella*, Bacillo (uno dei quali causa l'antrace), *E. coli* e Micrococco. Funziona bene anche contro le infezioni delle vie urinarie.

Funzione epatica, epatite, equilibrio ormonale, acne, PCOS e prostata: I funghi reishi hanno effetti curativi sul fegato e lo aiutano a rilasciare le tossine che ne riducono la funzione. I funghi accelerano inoltre la rigenerazione delle cellule epatiche sane e promuovono la salute generale del fegato e la vitalità di tutto il corpo. Ha dimostrato una grande efficacia nel trattamento dell'epatite. Grazie al suo aiuto alla funzione epatica, gli ormoni vengono scomposti e metabolizzati meglio e l'equilibrio ormonale viene ripristinato. Può essere utile per il trattamento dell'acne, per la salute della prostata negli uomini e per le donne con PCOS grazie al suo effetto anti-androgeno.

Crisi epilettiche, convulsioni e sindrome

delle gambe senza riposo: I funghi reishi sono stati utilizzati con successo per alleviare lo stress del sistema nervoso e ridurre le crisi e le convulsioni. Le proprietà anticonvulsive e antinfiammatorie agiscono insieme per calmare il sistema nervoso e favorire il recupero. Aiuta anche le persone che soffrono della sindrome delle gambe senza riposo (RLS).

Bronchite, allergie e asma: Il reishi viene utilizzato per trattare bronchiti croniche, allergie e asma. Aiuta a prevenire il rilascio di istamine e riduce l'infiammazione.

Regolazione della glicemia: Il fungo reishi è noto per migliorare i sintomi del diabete di tipo II e per abbassare i livelli elevati di zucchero nel sangue.

Benefici per il cuore, pressione sanguigna, flusso sanguigno e colesterolo: I funghi reishi apportano numerosi benefici al cuore. Aumentano l'ossigenazione del sangue, aumentano il flusso sanguigno, riducono il colesterolo e gli acidi grassi nel sangue e contribuiscono ad abbassare la pressione sanguigna. Le persone riferiscono un miglioramento dei sintomi delle malattie cardiovascolari e della funzione cardiaca quando assumono regolarmente i funghi reishi. Sembra anche che regoli i battiti cardiaci irregolari. Si nota anche una riduzione del colesterolo "cattivo" LDL e un aumento del colesterolo "buono" HDL.

Mal d'altitudine: La capacità del fungo reishi di aumentare il flusso sanguigno e l'ossigenazione del sangue è utile per trattare il mal di montagna. La respirazione migliora e le vertigini si riducono. È meglio iniziare a prendere i funghi reishi prima del viaggio e continuare a usarli per tutto il tempo.

Avvertenze: I funghi reishi sono sicuri, ma è possibile ingerirne una quantità eccessiva. Utilizzate funghi reishi provenienti da una fonte rispettabile o consultate un esperto. Si consiglia di evitare i funghi reishi in caso di gravidanza o allattamento, poiché non ci sono informazioni sulla loro sicurezza.

Consultare un medico prima di utilizzare i funghi reishi se si soffre di disturbi emorragici. Non utilizzare prima di un intervento chirurgico, poiché il reishi è un vasodilatatore.

Ricette. Tintura di funghi reishi a doppia estrazione: Utilizzate il metodo della doppia estrazione descritto sopra nel libro per preparare la tintura in modo da estrarre tutti i composti medicinali dai funghi. Se il prodotto finito presenta una soluzione torbida, è una buona cosa: si tratta dei polisaccaridi solubili che escono dalla soluzione quando vengono mescolati con la parte alcolica della tintura. Agitare prima dell'uso. La parte alcolica contiene i triterpenoidi, che conferiscono al reishi il suo sapore amaro, e altri composti. Si può anche fare prima l'estrazione alcolica e poi quella con acqua.

Lichene polmonario, *Lobaria pulmonaria*

Il lichene polmonario è un lichene lobato con strutture simili a foglie che ricordano il polmone umano. È noto per il suo impiego nelle malattie polmonari, ma ha molti altri usi. Il lichene polmonario cresce nelle foreste umide di vecchia crescita su conifere e alberi di legno duro. Nel suo habitat è abbastanza comune trovare il lichene appeso ad alberi e rocce. Tutti i licheni sono organismi che si sono formati per simbiosi e, in realtà, in questo lichene vive una relazione mutualistica tra tre organismi diversi. È composta da un fungo ascomicete, un'alga verde e un cianobatterio. (Si noti che questa pianta è diversa dalla polmonaria comune, anch'essa presente in questo libro).

Identificazione: Il lichene polmonario è un lichene di grandi dimensioni con strutture lobate simili a foglie che misurano da 2 a 6 pollici (da 5 cm a 7,5 cm) di lunghezza. La parte superiore del lichene è di colore verde brillante, mentre la parte inferiore è chiara e presenta delle tasche scure. La consistenza è coriacea, con un motivo di creste e pieghe sulla superficie. Il tallo è debolmente attaccato alla superficie di crescita.



Lichene polmonario, Bernd Haynold [CC BY-SA 3.0]

Diventa marrone quando si secca.

Uso medicinale: Il tallo, simile a una foglia, viene raccolto ed essiccato per la medicina. Io lo uso nella

sua forma di tintura a doppia estrazione (pagina 33 o [pagina 270](#)).

Condizioni respiratorie, asma, bronchite, pertosse, tubercolosi e laringite: Il lichene polmonario è usato soprattutto per trattare problemi respiratori come asma, bronchite, pertosse e tubercolosi. È un antibiotico naturale, ideale per il trattamento di infezioni bronchiali e toraciche. È eccellente per eliminare il muco dai bronchi. Riduce l'infiammazione delle vie respiratorie. Il lichene di polmonaria ha un alto contenuto di mucillagini ed è lenitivo per il mal di gola o per la laringite.

Antiossidante, antinfiammatorio e antitumorale:

Il lichene polmonario contiene alti livelli di antiossidanti e composti antinfiammatori che lavorano insieme per proteggere e curare l'organismo. Gli antiossidanti proteggono l'organismo dai radicali liberi che causano malattie gravi come quelle cardiache e il cancro. I radicali liberi sono anche responsabili della maggior parte dei sintomi dell'invecchiamento. Le ricerche sui licheni polmonari come antinfiammatori dimostrano che, a differenza di molti antinfiammatori farmaceutici (FANS), non causano disturbi gastrici. Ha persino mostrato un effetto anti-ulcera e può essere utile per la colite ulcerosa.



Degradazione dei prioni - Malattia di Creutzfeldt-Jakob: La malattia di Creutzfeldt-Jakob (CJD) è causata da prioni. I prioni causano anche la malattia della mucca pazza nei bovini e la malattia del deperimento cronico (chronic wasting

disease, CWD) nei cervi e negli alci (si noti che si tratta di malattie diverse dalla CJD). È stato dimostrato che la parte fungina del lichene polmonario è in grado di degradare le proteine prioniche utilizzando un enzima serina. Si tratta di una grande scoperta, poiché i prioni sono molto difficili da eliminare.

Antibatterico: *Stafilococco*, polmonite, tubercolosi e *Salmonella*. Il lichene polmonario contiene potenti agenti antibatterici. È utile per trattare le infezioni da *Stafilococco* e i batteri che causano la polmonite batterica e la tubercolosi. È efficace anche contro i batteri della *Salmonella*.

Salute dell'apparato digerente: Il lichene polmonario è un rimedio efficace per i problemi digestivi come stitichezza, mal di stomaco, indigestione, diarrea e gonfiore. Ha leggere proprietà diuretiche che aiutano a rimuovere i liquidi in eccesso dal corpo. Si consiglia l'uso come infuso per la digestione.

Raccolta: Attenzione: il lichene polmonare è protetto in alcune zone. Controllate le leggi locali prima di raccogliere. Il lichene polmonario cresce molto lentamente e non cresce in aree fortemente inquinate, per cui sta diventando minacciato in molti ambienti. Raccoglietelo con attenzione e non prendete la pianta intera. Raccogliere solo in aree pulite dal punto di vista ambientale. Il margine superiore del tessuto deve rimanere sull'albero per far ricrescere il lichene. Con un coltello tagliate i lobi esterni del lichene, lasciando il tessuto superiore attaccato all'albero. Non è necessaria una grande quantità. Asciugare il lichene e conservarlo in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. Riponetelo in un luogo fresco e asciutto. La raccolta dopo una tempesta di vento è un ottimo modo per ottenere lichene polmonare fresco che è caduto.

Avvertenze: Non utilizzare il lichene polmonare in caso di gravidanza o allattamento, poiché la sicurezza di utilizzo in questa condizione non è nota.

Ricette. Tè di lichene polmonario. Ingredienti: 1 cucchiaio (15 g) di lichene polmonario essiccato, 1 tazza (250 ml) di acqua bollente, 1 cucchiaino (5 g) di miele grezzo, facoltativo per dolcificare.

Versare l'acqua bollente sull'erba e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e aggiungere il miele grezzo, se lo si desidera.

Tintura di lichene polmonario: Seguite la nostra guida per una doppia estrazione come quella a pagina 33 o a [pagina 270](#). Per la maggior parte dei disturbi sopra descritti utilizzo una tintura a doppia estrazione di lichene polmonario.

Lichene usnea, *Usnea*

Conosciuto anche come barba di bosco, il lichene di usnea cresce in modo simile al muschio spagnolo. Una volta imparato a conoscere questo lichene, non lo si potrà confondere con nessun altro.

L'usnea ha una caratteristica distintiva: un nucleo bianco simile a un elastico, che va sempre ricercato. L'usnea è un indicatore di un ecosistema sano con aria pulita. Il lichene non cresce in aree fortemente inquinate ed è ora considerato in pericolo in molte aree. Se dovessi scegliere una sola medicina da avere a disposizione, sarebbe questa. Tutte le specie di usnea sono medicinali.

Identificazione: L'usnea si trova appesa alla corteccia degli alberi come lunghi fili di barba di un vecchio. Si distingue dagli altri licheni per le sue fibre interne elastiche e per l'esclusivo nucleo bianco. È di colore grigio-verde e può assumere diverse forme. Preferisce crescere in aree con molte precipitazioni.

Uso commestibile: L'usnea è considerata commestibile se lisciviata alcune volte, ma non è molto appetibile. Può causare forti disturbi allo stomaco e io non la mangio. Tuttavia, è una delle mie piante medicinali preferite.

Uso medicinale: Il lichene di usnea è un potente antibiotico, antimicotico, antimicrobico e antivirale. Porto sempre con me le tinture di usnea e di sambuco blu quando viaggio in aereo e quando sono in



compagnia di persone che potrebbero essere malate, perché prevengono e curano le malattie. Spesso metto l'Usnea in un flacone spray per questo uso. Trovo che uno spruzzo di tintura di Usnea nella parte posteriore della gola aiuti a prevenire l'insorgere di malattie. È anche un pratico meccanismo di somministrazione da spruzzare su una ferita o una malattia della pelle. L'usnea si estrae bene in olio e come tintura a doppio estratto in alcol e acqua.

Uso di antibiotici: Streptococco, Stafilococco, MRSA, Tubercolosi: La parte esterna del lichene usnea contiene composti anti-biotici che rivaleggiano con la penicillina. Per i batteri gram-positivi come lo Streptococco, lo Pneumococco, l'MRSA e la tubercolosi, funziona estremamente bene. Lo uso sia per via topica che per via interna. Non sembra funzionare altrettanto bene per i batteri gram-negativi come l'*E. coli*.

Un potente antivirale: Epstein-Barr, Herpes, HPV: Il lichene di usnea è efficace nel trattamento di infezioni virali come l'herpes simplex e il virus di Epstein-Barr, implicato in molte malattie moderne. Il drenaggio con Usnea può essere utile per la displasia cervicale.

Infezioni dell'apparato respiratorio, delle vie urinarie, della vescica e dei reni: L'usnea aiuta a guarire i problemi respiratori come bronchite, polmonite, infezioni sinusali, streptococco, raffreddore, influenza e altri disturbi respiratori. È molto efficace per curare le infezioni del tratto urinario, della vescica e dei reni. Le sue proprietà antibiotiche e antivirali aiutano a eliminare le infezioni, mentre il sistema immunitario aiuta l'organismo a guarire. La uso principalmente sotto forma di tintura di usnea a doppia estrazione.

Problemi cutanei, ferite e infezioni: Le proprietà antibiotiche e cicatrizzanti dell'Usnea agiscono su ferite e problemi della pelle quando viene applicata come cataplasma, pomata o tintura direttamente sulla pelle interessata. Questo lichene ha anche proprietà analgesiche e antinfiammatorie che aiutano ad alleviare il dolore.

Infezioni da lievito, tordo, piede d'atleta, prurito, tigna, forfora e altre infezioni fungine: L'usnea è un potente antimicotico e tratta



le infezioni da lievito nelle donne. È anche efficace contro i funghi che causano il piede d'atleta, il prurito, la tigna, la forfora e altre comuni infezioni fungine. Per uso vaginale, diluire la tintura in acqua bollita e usarla come doccia. Per il mugugno, mettere la tintura in un flacone spray e spruzzarla sulla zona interessata. Questo è un grande sollievo per i pazienti oncologici che soffrono di mugugno.

Congiuntivite: L'usnea può essere utilizzata in un infuso raffreddato come un lavaggio degli occhi insieme ad altre erbe (achillea, camomilla, piantaggine, miele grezzo) per la congiuntivite.

Arresta l'emorragia: Applicato sulle ferite, questo lichene facilita rapidamente la coagulazione e controlla il sanguinamento. Per ottenere risultati ottimali, applicare il lichene direttamente sulla ferita e fissarlo con un bendaggio di garza.

Raccolta: Mi piace raccogliere l'usnea subito dopo che è passato un temporale. A quel punto, i rami degli alberi si sono spezzati e giacciono a terra, in attesa che io raccolga l'usnea. In questo modo, non devo lottare per raggiungere i rami alti o raccogliere da alberi vivi. L'usnea, come altri licheni, cresce lentamente, quindi si raccoglie solo dai rami abbattuti. I licheni sono utilizzati come indicatori di inquinamento, quindi assicuratevi di raccogliere da aree molto pulite dal punto di vista ambientale.

Tirate i filamenti del lichene per trovarne il nucleo bianco. In questo modo, avrete la conferma di avere il lichene giusto e una buona medicina. Utilizzatelo fresco o secco e conservatelo in un luogo fresco e buio per usi futuri.

Avvertenze: Il lichene di usnea è un farmaco altamente concentrato e non deve essere assunto in modo continuativo in dosi elevate. Va assunto secondo le necessità per problemi specifici. Personalmente uso spesso uno spray in gola come prevenzione per le malattie, ma si tratta di una dose molto bassa (rispetto all'assunzione quotidiana di una grande quantità di tintura interna) e non ho avuto effetti negativi o letture anomale degli enzimi epatici. Non utilizzare l'usnea per via interna durante la gravidanza o l'allattamento, poiché la sicurezza è sconosciuta. Il lichene di usnea assorbe gli inquinanti e le tossine dall'ambiente. Non raccogliere il lichene in aree esposte a metalli pesanti, scarichi stradali, aree industriali o aree di scarico.



Ricette: Il tè è inefficace come metodo di somministrazione per accedere a tutti i composti attivi dell'Usnea. Per accedere a tutti i composti medicinali uso una tintura a doppia estrazione in acqua e alcol. Faccio così per la maggior parte delle estrazioni di licheni e funghi e aggiungo anche un po' di calore. Si può estrarre prima con l'acqua come nella ricetta qui sotto, oppure estrarre in alcol e poi estrarre l'usnea in acqua, versando la tintura alcolica nell'acqua medicinale in un rapporto di 3 parti di alcol: 1 parte di acqua. Se il prodotto finito presenta una soluzione torbida, non c'è problema: si tratta dei polisaccaridi idrosolubili che escono dalla soluzione quando vengono mescolati alla parte alcolica della tintura. È sufficiente agitare prima dell'uso. L'Usnea è anche molto solubile in olio per uso interno ed esterno - seguite la nostra ricetta degli infusi di olio e macinate bene l'usnea prima di metterla in infusione nell'olio.

Tintura di lichene di usnea (La ricetta può essere aumentata o diminuita a piacere). *Nota: per questa ricetta mi piace usare una piccola pentola di coccio. Potete anche mettere le erbe e l'acqua in un barattolo, che poi viene coperto e messo nella pentola di coccio o in una pentola d'acqua a fuoco basso sul fornello.

Doppia estrazione (scalare secondo le necessità, lasciando il rapporto alcool/acqua a 3:1): Avrete bisogno di: 1/2 barattolo pieno di lichene Usnea essiccato, 710 ml di alcol da 80 a 100 gradi, 250 ml di acqua distillata. Iniziare con un barattolo di vetro grande (40-52 oz. / 1,18-1,5 litri). Tagliate l'usnea in pezzi molto piccoli in modo che il nucleo sia esposto al solvente. Riempite il barattolo a metà con l'Usnea essiccata (questo è il modo migliore per valutare la quantità necessaria). Mettete quindi l'acqua distillata e le erbe essiccate in una pentola di coccio o in una doppia caldaia e mescolate bene. Coprire e cuocere al minimo per 3 giorni. Lasciate raffreddare la miscela e versatela nel vostro barattolo di vetro. Aggiungere l'alcol quando la miscela è ancora abbastanza calda, ma non bollente. Tappare bene il barattolo, etichettare e datare. Lasciate macerare per 8 settimane, agitando il barattolo ogni giorno. Filtrate l'erba (va bene la tela di formaggio). Conservare in un barattolo di vetro ben chiuso. Etichettare e datare. Nota: se si usa questa tintura per via interna, l'alcol deve essere di qualità potabile. Vedere [pagina 39](#) o [pagina 263](#) per un altro modo di estrarre due volte l'usnea.

Testa di scimmia, *Hericium erinaceus*

Il fungo testa di scimmia è un alimento e una medicina popolare in tutta l'Asia. È chiamato anche fungo del dente barbuto, fungo del riccio barbuto, fungo del dente barbuto e fungo del pom pom. Il suo punto di forza è la guarigione del cervello e del sistema nervoso, ma ha molti altri benefici utili. È un potente antiossidante e antinfiammatorio.

Identificazione: Cercate il fungo testa di scimmia verso la metà di agosto e fino all'autunno. Crescono su alberi di latifoglie morti e feriti di ogni tipo, ma prediligono faggi, querce e aceri. Questi funghi hanno l'aspetto di un gruppo di ghiaccioli bianchi che scendono verso il basso fino a raggiungere una punta. Ogni spina dorsale è lunga da mezzo pollice a due pollici (da 1,25 cm a 5 cm) ed è morbida e flessibile. Gli aculei e le spore sono bianchi, con gli aculei che diventano giallo-bassi o rosa chiaro quando maturano. Esistono alcuni funghi simili al fungo testa di scimmia nell'aspetto. Sono tutti imparentati e considerati commestibili. Una caratteristica distintiva della testa di scimmia sono gli aculei che crescono verso il basso. Il fungo del corallo è simile, ma i suoi denti sono rivolti verso l'alto. È necessario fare attenzione all'identificazione quando si raccolgono funghi selvatici. Consultate sempre un esperto di funghi quando non siete sicuri.

Uso commestibile: I funghi testa di scimmia sono commestibili e gustosi. Il sapore e la consistenza sono simili a quelli del granchio o dell'aragosta. I funghi possono essere consumati cotti o essiccati e trasformati in un tè.

Uso medicinale: Uso quotidianamente il fungo testa di scimmia come tintura a doppia estrazione. Può essere assunta anche come tè o in polvere. Sembra funzionare meglio con un uso regolare.

Migliora la funzione cerebrale e la memoria, la demenza, l'Alzheimer e la sclerosi

multipla: I funghi testa di scimmia sono noti per la loro capacità di migliorare la memoria, stimolare le funzioni cognitive, prevenire e trattare le malattie neurodegenerative e favorire la ricrescita e il recupero delle funzioni nervose. Si dice che rallenti e addirittura inverta la degenerazione delle cellule cerebrali, il che è importante in malattie come l'Alzheimer, la demenza, il Parkinson, la sclerosi multipla e il diabete, in cui il danno ai nervi è un sintomo primario o secondario della malattia. Inoltre, aumenta l'acetilcolina e la colina acetiltransferasi, che sono fortemente impoverite nei pazienti affetti da Alzheimer e necessarie per la comunicazione tra le cellule nervose.



Cura il sistema nervoso, stimola il fattore di crescita dei nervi: Il sistema nervoso è importante per tutte le funzioni corporee e causa gravi problemi quando viene danneggiato. Il fungo testa di scimmia può accelerare il recupero dei tessuti danneggiati del sistema nervoso nel cervello e nel midollo spinale e stimolare la riparazione delle cellule nervose danneggiate. È stato dimostrato che il fungo testa di scimmia stimola il fattore di crescita dei nervi (NGF), importante per la riparazione della guaina mielinica. Gli studi mostrano un grande potenziale per la mielinizzazione e la rigenerazione dei nervi. Sono così convinto delle proprietà rigenerative del fungo testa di scimmia sul sistema nervoso che lo uso ogni giorno per la sclerosi multipla.

Protegge dal cancro: Il fungo di testa di scimmia ha dato buoni risultati nel trattamento del cancro ai polmoni, allo stomaco, all'esofago, al fegato, alla leucemia, al collo dell'utero, al cancro allo stomaco, alla pelle, al colon e al seno. Immagino che si dimostrerà efficace anche nel trattamento di altri tipi di cancro. Stimola il sistema immunitario e aiuta a uccidere le cellule tumorali, controlla la crescita del tumore e ne impedisce la diffusione in altre parti del corpo.

Favorisce la salute del cuore e il miglioramento della circolazione: Il fungo testa di scimmia sostiene il cuore e il sistema circolatorio in molti modi. È stato dimostrato che riduce il colesterolo LDL (cattivo) e i trigliceridi nel sangue, migliora il metabolismo dei grassi e previene i coaguli di sangue, riducendo il rischio di infarto o ictus. Inoltre, aumenta l'ossigenazione e la circolazione del sangue.

Migliora la salute dell'apparato digerente, le ulcere e l'intestino pigro: I funghi testa di scimmia sono utili per il funzionamento del tratto





digestivo e favoriscono la riparazione delle perdite intestinali. Viene utilizzata per trattare ulcere gastriche, gastrite, malattie infiammatorie intestinali, morbo di Crohn e colite. I suoi effetti antinfiammatori forniscono la maggior parte dei benefici, ma il fungo lenisce anche l'intestino e favorisce un ambiente intestinale sano. Inoltre, riduce le emorragie intestinali e protegge dall'*H. pylori*.

Riduce l'infiammazione e l'ossidazione, le malattie autoimmuni: Il fungo testa di scimmia è un potente antinfiammatorio, utile nella prevenzione della maggior parte delle malattie croniche, tra cui quelle cardiache, il diabete, le malattie autoimmuni e il cancro. È anche un antiossidante, che riduce o previene lo stress ossidativo dell'organismo. L'infiammazione cronica e l'ossidazione sono la causa della maggior parte dei sintomi dell'invecchiamento e la causa principale di molte malattie.

Ansia, stress, depressione e problemi di salute mentale: I funghi testa di scimmia sono utili per migliorare diversi problemi di salute mentale, tra cui insonnia, ansia, depressione e rallentamento della progressione della demenza. I funghi aiutano a rigenerare le cellule cerebrali e a migliorare le funzioni del cervello. È eccellente per lo stress e l'ansia, e aiuta a risolvere i loro sintomi, come le palpitazioni, l'irritazione e la concentrazione.

Migliora il sistema immunitario intestinale: Il fungo testa di scimmia migliora la funzione del sistema immunitario intestinale, aiutando l'organismo a combattere le infezioni da batteri, virus, lieviti e funghi. È particolarmente utile per aiutare a prevenire le infezioni.

Diabete e neuropatia: Il fungo testa di scimmia ha una serie di effetti benefici per i diabetici. Con l'uso costante, abbassa i livelli di glucosio nel sangue e migliora la sensibilità all'insulina nei diabetici di tipo 2. Abbassando i livelli di zucchero nel sangue, aiuta a prevenire le complicazioni delle malattie renali, i danni agli occhi e ai nervi delle mani e dei piedi. Aiuta inoltre ad alleviare il dolore della neuropatia diabetica.

Ictus, commozioni e lesioni cerebrali: Il fungo testa di scimmia viene utilizzato per prevenire l'ictus e dopo una lesione causata da un ictus. Grazie ai suoi effetti neuroprotettivi, può aiutare il sistema nervoso ad affrontare la mancanza di ossigeno, i coaguli di sangue, i problemi di memoria e altro ancora. L'uso della scimmia dopo una commozione cerebrale ha senso in quanto è un eccellente cicatrizzante per il cervello ed è un potente antinfiammatorio.

Aumenta l'energia, allevia la fatica e migliora le prestazioni atletiche: I funghi testa di scimmia sono una ricca fonte di antiossidanti. Riducono l'accumulo di acido lattico nel sangue, aumentano i livelli di ossigeno nel sangue e riducono la stanchezza muscolare. Inoltre, aumentano il glicogeno nei tessuti, fornendo una fonte di energia pronta e sostenibile per l'organismo.

Raccolta: Si raccolgono a fine estate e in autunno. Cercate funghi grandi con più spine bianche che pendono verso il basso. Se hanno iniziato a diventare rosa, sono troppo maturi e non avranno un buon sapore se li mangiate. Tagliate il fungo dall'albero con un coltello affilato, evitando di incidere il legno dell'albero. Lasciatene un po' per creare una nuova coltura per l'anno prossimo. Maneggiateli con delicatezza.

Avvertenze: Alcune persone sono allergiche ai funghi e quindi dovrebbero evitare anche il fungo testa di scimmia. I sintomi dell'allergia possono includere eruzioni cutanee e difficoltà respiratorie o addirittura shock anafilattico. In caso di bruciore, prurito, gonfiore delle labbra o difficoltà respiratorie, consultare immediatamente un medico.

Ricette. Tè alla testa di scimmia: Ingredienti: Da 1/2 a 1 cucchiaino di tè (da 2,5 g a 5 g) di fungo testa di scimmia in polvere, 1 tazza (250 ml) di acqua. Portare l'acqua a ebollizione e spegnere il fuoco. Mettere la polvere di testa di scimmia in un infusore o direttamente nel boccale. Versare l'acqua calda sul fungo e lasciare il tè in infusione per 10 minuti.

Piante amanti dell'acqua

Cocoplum, *Chrysobalanus icaco*

La cocoplum è chiamata anche prugna del paradiso e Icaco. Cresce lungo le spiagge delle aree tropicali e subtropicali. Fa parte della famiglia delle *Chrysobalanaceae*.

Identificazione: Lungo la costa e in situazioni coltivate, la cocoplum forma un arbusto alto da 4 a 8 piedi (da 1,2 a 1,8 m), ma nell'entroterra la pianta forma un albero cespuglioso che cresce fino a 20-30 piedi (da 6 a 9,1 m) di altezza. Esistono tre tipi principali di cocoplum. Le varietà "Red Tip" e "Green Tip", che crescono nell'entroterra, e il tipo "Horizontal", che cresce lungo la costa e tollera la salsedine.

Sebbene tutte e tre le varietà abbiano un uso medicinale simile, io conosco meglio il tipo orizzontale costiero. Manda radici da rami che strisciano sul terreno o sulla sabbia. Le foglie sono alterne e a forma di uovo con una piccola rientranza sulla punta. Ciascuna di esse è lunga da 1,5 a 3 pollici (da 3,75 a 7,5 cm) e ha una consistenza coriacea e lucida. Le foglie nuove possono essere di colore giallo-verde o rossastro; le foglie mature sono di colore verde chiaro. Piccoli fiori bianchi compaiono in grappoli all'estremità



Di © Hans Hillewaert, [CC di SA 3.0]

degli steli. I frutti, dalla buccia spessa, possono essere bianchi, gialli, rossi o viola. Di solito produce un raccolto in primavera e un altro in autunno. I frutti sono di forma ovale e lunghi circa 2,5 cm. La corteccia è di colore grigio o marrone rossastro con macchie bianche.

Commestibili e altri usi: Il frutto della cocoplum viene spesso consumato crudo o trasformato in marmellate e sciroppi. Anche il seme è commestibile crudo o cotto dopo aver rimosso il guscio duro. I semi possono essere spremuti e utilizzati come l'olio di mandorle. Dalle foglie si ricava una tintura nera resistente al decadimento e si usa per trattare tessuti e reti da pesca. I semi all'interno del frutto sono molto oleosi e possono essere utilizzati come fonte di luce o di calore.

Uso medicinale. Salute degli occhi: Le cocoplum sono un'ottima fonte di betacarotene e vitamina A, utile per trattare la cecità notturna e la degenerazione maculare. Inoltre, aiutano a proteggere gli occhi dai dannosi raggi UV. Consumare i frutti sia crudi che cotti.

Salute del cuore e perdita di peso: Le cocoplum aiutano a trattare l'arteriosclerosi e a ridurre il rischio di infarto e ictus. Previene l'accumulo di grasso e può



Frutti di cocoplum, maturi e immaturi. Daniel Di Palma, CC di SA 4.0

aiutare a prevenire l'aumento di peso.

Sistema immunitario sano: Oltre al contenuto di vitamina A, le cocoplum contengono anche alti livelli di vitamina C, K e i mattoni che il corpo utilizza

per produrre la vitamina D. Sono inoltre ricche di minerali e antiossidanti. Il consumo di cocoplum rafforza il sistema immunitario e aiuta a prevenire le malattie degenerative.

Crescione d'acqua, *Nasturtium officinale*

Il crescione d'acqua è una pianta acquatica della famiglia delle *Brassicaceae* (Senape). È imparentata con la senape e il rafano.

Anche se porta il nome di Nasturzio, non bisogna confonderla con la pianta da giardino con il nome comune di nasturzio, che appartiene al genere *Tropaeolum*.

Si tratta di una pianta perenne, acquatica o semi-acquatica, a crescita rapida, che si sviluppa in ciuffi.

Identificazione: Le foglie del crescione d'acqua sono composte, con 3-7 foglioline ovali dai bordi ondulati che crescono da un gambo centrale. Le foglie piccanti hanno un forte sapore di pepe.

Le foglie sono lunghe da 5 cm a 12,5 cm.

I fiori si trovano in cima a questi steli e sono lunghi meno di 0,5 cm con quattro petali bianchi.

I frutti della crescione d'acqua sono sottili, leggermente ricurvi e misurano meno di 1 pollice (2,5 cm) di lunghezza e circa 1/10 di pollice (0,25 cm) di larghezza.

Sono portati su steli corti e contengono 4 file di semi piccoli e rotondi.

Uso commestibile: Le foglie e i semi pepati sono commestibili e vengono utilizzati principalmente come condimento o guarnizione di insalate.

Uso medicinale: Le foglie sono utilizzate per l'artrite, come diuretico, purgante, espettorante e hanno proprietà stimolanti.

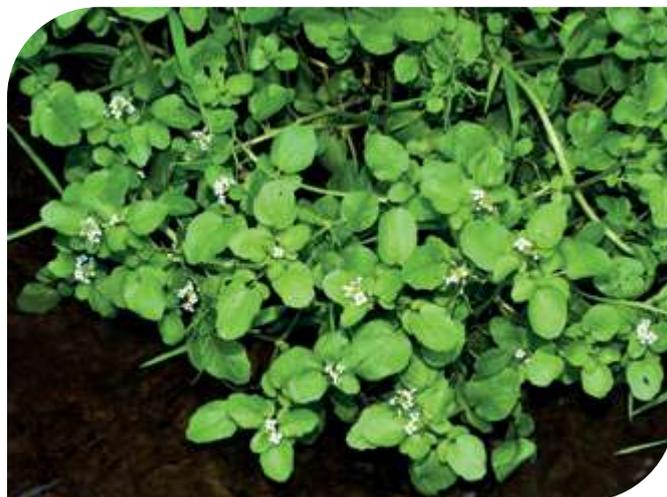
È molto ricca di vitamine e minerali. È un'erba efficacemente depurativa e ad alto contenuto di vitamina C.

Può essere consumata fresca o assunta come infuso. È preferibile utilizzarla fresca, ma può anche essere essiccata per un uso futuro.

Potenziamento delle difese

immunitarie: Le elevate proprietà nutrizionali e medicinali della crescione d'acqua la rendono un ottimo trattamento per ripristinare la funzione immunitaria e la salute dell'organismo.

Si può mangiare la



crescione d'acqua cruda, bere il succo o l'infuso, oppure cucinarla. Tutti forniscono i nutrienti e i benefici curativi necessari.

Trattamento della tubercolosi:

Il succo appena spremuto di crescione d'acqua è usato per trattare la tubercolosi. I guaritori che lo utilizzano riferiscono di far bere ai pazienti una tazza di succo di crescione d'acqua al giorno, in dosi divise.

Grandi dosi assunte tutte insieme possono causare disturbi allo stomaco.

Gonfiore del sistema linfatico: Fare un cataplasma schiacciando le foglie fresche di Crescione d'acqua per favorire il drenaggio delle ghiandole gonfie.

Mal di testa e ansia: Utilizzare la tintura di crescione d'acqua a base di aceto per trattare il mal di testa e l'ansia.

Saturare un fazzoletto o un pezzo di stoffa di cotone con la tintura e strizzarlo. Appoggiate il panno sulla fronte e rilassatevi.

Piaghe alla bocca, gengive gonfie, alito cattivo e vampate di calore: La crescione

d'acqua è utilizzata per molti problemi alla bocca e alle gengive e per curare le vampate di calore causate dalla menopausa. La ricetta della zuppa è riportata di seguito.

Dermatiti, eczemi e malattie croniche della pelle: Per le condizioni croniche della pelle, il succo di Crescione d'acqua o l'Infuso di Crescione d'acqua sono molto





Fiori di crescione d'acqua, foto di Paul Venter, [CC SA 4.0]

efficaci. Non è una soluzione immediata. Si ottiene un rafforzamento del sistema immunitario, una maggiore nutrizione e una guarigione graduale. Bevete una tazza di infuso al giorno e usatelo per lavare le zone colpite due volte al giorno.

Gotta, calcoli renali, ritenzione idrica ed espulsione del muco: La crescione d'acqua è un diuretico. L'infuso tratta il gonfiore del corpo e aiuta a espellere il muco. L'infuso di crescione d'acqua favorisce anche la dissoluzione dei calcoli renali, che possono essere eliminati dall'organismo.

Raccolta: Le foglie di crescione d'acqua possono essere raccolte per la maggior parte dell'anno e vengono utilizzate fresche. Tagliate le cime degli steli quando sono lunghi circa 15 cm. Non prelevare mai più di un terzo della pianta per volta, per proteggere le scorte future. Non tirate direttamente gli steli della pianta, perché potreste sradicare l'intera pianta. Questa pianta appassisce rapidamente, quindi è meglio raccogliarla per un uso immediato. Può

essere conservata in frigorifero per un massimo di 3 giorni in un sacchetto di plastica o immersa nell'acqua. Raccogliere la crescione d'acqua solo da fonti conosciute e pulite.

Avvertenze: Raccogliere la crescione d'acqua da fonti pulite. L'acqua sporca può contaminare l'erba. Un uso eccessivo di questa pianta può provocare disturbi allo stomaco.

Ricette. Tintura di crescione d'acqua:

Sciogliere accuratamente il crescione d'acqua appena raccolto e metterlo in un barattolo di vetro pulito e sterile con un coperchio ermetico. Portare a ebollizione a fuoco lento un po' di aceto di sidro di mele e versarlo sul crescione d'acqua fino a riempire il barattolo. Lasciare in infusione la pianta di crescione d'acqua per 6-8 ore, quindi filtrarla attraverso un filtro da caffè. Versare di nuovo nel barattolo di vetro e chiuderlo ermeticamente per conservarlo a lungo.

Zuppa di crescione d'acqua: 1/2 tazza (120 g) di crescione d'acqua, lavato accuratamente, 1/2 tazza (120 g) di carote affettate, 1 litro d'acqua, sale e pepe a piacere. Fate sobbollire lentamente la crescione d'acqua e le carote a fuoco basso per circa 45 minuti o fino a quando l'acqua si sarà ridotta della metà. Si può frullare o mangiare così com'è (io lo preferisco frullato). Consumare tutto. Una porzione (la ricetta è facilmente riproducibile).

Infusione di crescione d'acqua: Raccogliere una pentola piena di crescione d'acqua e pulirla. Mettere il crescione d'acqua in una pentola di ceramica o di acciaio inossidabile. Aggiungere abbastanza acqua fredda da coprire appena il crescione d'acqua. Portare le erbe a ebollizione e abbassare la fiamma. Fate sobbollire le erbe fino a quando non saranno morbide. Filtrare le erbe e conservare l'infuso in frigorifero per un massimo di 3 giorni. Se necessario, il sapore può essere esaltato mescolandolo con succo di pomodoro o altri succhi di verdura.

Lenticchia d'acqua, *Lemna minor*

Con il termine lenticchia, chiamata anche lenticchia d'acqua, si intende una pianta acquatica perenne a crescita rapida che galleggia sulla superficie o appena sotto la superficie dell'acqua ferma o in lento movimento. Appartiene alla famiglia delle *Lemnacee* (alghe). È diffusa in tutto il mondo.

Identificazione: La lenticchia è una piccola pianta galleggiante. Ogni pianta è costituita da un piccolo fusto piatto galleggiante modificato, che assomiglia a una foglia e misura da 0,15 cm a 1,25 cm. Da ogni





fronda galleggiante scende un singolo pelo di radice. Di solito crescono in grandi colonie d'acqua dolce.

L'intera pianta misura meno di 1,25 cm dalla punta della radice alla cima della fronda galleggiante. Sebbene la pianta produca fiori, la riproduzione avviene principalmente per gemmazione asessuata, che si verifica alla base della fronda. Occasionalmente compaiono dei minuscoli fiori, a gruppi di tre, in estate.

Uso commestibile: In alcune parti del mondo viene consumata come verdura. È un'ottima fonte proteica e contiene più proteine della soia. È una buona fonte di cibo perché cresce molto rapidamente. Fare attenzione a raccogliere da acqua pulita.

Uso medicinale: Si utilizza l'intera pianta, che può essere essiccata o utilizzata fresca. Funzionano bene sia l'estrazione con acqua e alcol, sia il consumo fresco o la spremitura.

Antibatterico e antifungino: La lenticchia aiuta a curare le infezioni batteriche e da lievito. Funziona per molte infezioni batteriche diverse, tra cui *Staphylococcus*, *Streptococcus*, *Bacillus*, *Citrobacter* e *Neisseria*, e anche contro la *Candida* con grande successo.

Ittero e disintossicazione: Si dice che il succo di lenticchia assorba le tossine e aiuti a disintossicare il sangue e il fegato.

Mal di testa, gonfiore e dolori al corpo: Il succo di lenticchia è indicato per il trattamento di dolori e malesseri, tra cui mal di testa e dolori corporei. Le sue proprietà antinfiammatorie aiutano ad alleviare il gonfiore e l'infiammazione dei muscoli e delle articolazioni e aiutano a combattere l'artrite e la gotta. Per i dolori muscolari e articolari, preparate un cataplasma di piante schiacciate e applicatelo sulla zona dolorante.

Raccolta: Evitate di raccogliere le alghe dai bordi delle strade e dalle acque inquinate. È noto che accumula metalli pesanti e altre tossine. È abbastanza facile coltivare le proprie scorte in acqua pulita.

Per coltivare la lenticchia, prelevate alcune piante da una fonte d'acqua pulita e trasferitele in una piscina o in un altro contenitore con acqua pulita non clorata. Si riproducono e crescono rapidamente. Per la raccolta, prelevare le piante dall'acqua e utilizzarle fresche o secche per un uso successivo.

Avvertenze: La pianta lenticchia contiene alti livelli di ossalato di calcio, che può contribuire alla formazione di calcoli renali.

Lysichiton americano, *Lysichiton americanus*

La pianta è chiamata anche cavolo puzzolente per l'odore che emana quando viene schiacciata. È molto facile da identificare per le sue caratteristiche fisiche, come la spata (brattea simile a una foglia) di colore giallo brillante che circonda una densa spiga di fiori.

Questo membro della famiglia delle aracee (*Arum*) è noto anche come Lanterna delle paludi e Cavolo dei prati.

Identificazione: Una delle prime piante a fiorire in primavera, cresce bassa al suolo in zone umide e paludose. La spata di colore giallo brillante appare intorno alla spiga dei fiori da febbraio a maggio.

Le foglie grandi e lucide di colore verde ceroso compaiono dopo i fiori e possono avere un odore putrido. Il cavolo puzzolente attira le mosche, facilitando l'impollinazione. Le foglie sono grandi e possono crescere fino a qualche metro di lunghezza.



Uso commestibile: Non consumare cruda a causa dei cristalli di ossalato di calcio. Se bollite per lunghi periodi, tradizionalmente 3 giorni o più, le radici sono commestibili. La bollitura con più cambi d'acqua è necessaria per rimuovere le sostanze tossiche, quindi l'uso di routine non è raccomandato. Sono note soprattutto come cibo per la fame. Le foglie giovani,



cotte accuratamente con almeno un cambio d'acqua, sono commestibili e hanno un piacevole sapore pepato. Io uso le foglie grandi come carta oleata per gli arrostiti in fossa o per avvolgere il pesce prima della cottura sul fuoco.

Non conferisce un odore o un sapore sgradevole e trattiene bene l'umidità.

Uso medicinale: La radice è tossica da cruda e deve essere accuratamente cotta o essiccata e stagionata per eliminare la tossina.

Io essiccò le radici in un disidratatore e le conservo in un luogo fresco, asciutto e buio per almeno 6-8 settimane prima di usarle.

Utilizzate la radice di cavolo puzzolente essiccata e polverizzata o applicate le foglie direttamente sulla pelle come cataplasma, impacco o lavaggio.

Infezioni cutanee, ferite, eruzioni cutanee, ustioni, contusioni e punture di insetti:

Il cavolo puzzolente è un antinfiammatorio e antinfettivo. Si usa come cataplasma per eliminare le infezioni o trattare le punture d'insetto, e come lavaggio per trattare ustioni, contusioni, eruzioni cutanee, edera velenosa e psoriasi.

Tunnel carpale, artrite, dolori muscolari e articolari: Un cataplasma o un impacco a base di tè di cavolo puzzolente applicato all'articolazione o al muscolo dolorante aiuta a ridurre l'infiammazione e il dolore.

Bronchite, asma, tubercolosi e antispasmodico: La radice di cavolo puzzolente è un espettorante e un antispasmodico, utile nel trattamento di bronchite e asma in quanto calma l'infiammazione e gli spasmi bronchiali, aiutando anche a espellere il muco. Tratta anche l'infezione sottostante.

Sistema nervoso: La radice di cavolo puzzolente invecchiata è leggermente narcotica. Calma il sistema nervoso e tratta mal di testa, vertigini e alcune condizioni nervose. È stata usata per trattare l'epilessia e le convulsioni con un successo misto.

Gravidanza e travaglio: Il cavolo puzzolente è utile durante la gravidanza e il travaglio, favorendo il normale funzionamento del sistema nervoso e dell'apparato riproduttivo. Lenisce le irritazioni e favorisce contrazioni muscolari efficienti. Consultare un medico prima dell'uso in gravidanza o durante l'allattamento.

Raccolta: Il cavolo puzzolente contiene cristalli di ossalato di calcio, che possono essere irritanti per la pelle. Indossate dei guanti per maneggiare la pianta. Raccogliere le foglie e scavare le radici. Portate una buona pala perché le radici sono difficili da scavare. Bollire per diversi giorni, cambiando l'acqua una decina di volte, oppure essiccare l'erba e farla maturare per almeno 6-8 settimane prima di utilizzarla. La bollitura o l'essiccazione distruggono i cristalli di ossalato di calcio.

Avvertenze: Il cavolo puzzolente contiene grandi quantità di ossalato di calcio, una tossina molto irritante se ingerita. L'ossalato di calcio viene distrutto dalla cottura o dall'essiccazione e stagionatura della pianta. Dosi eccessive di cavolo puzzolente possono causare effetti collaterali come nausea, vomito, stordimento, disturbi della vista, mal di testa e vertigini. Alcune persone possono avere reazioni allergiche al cavolo puzzolente. La pianta fresca è estremamente irritante e può causare prurito, vesciche sulla pelle e arrossamenti quando viene toccata. Se non trattata correttamente, la pianta può irritare la bocca e la gola. Non mangiatela mai cruda, ma cucinatela come indicato sopra.

Ricette. Tintura di cavolo puzzolente: Sono necessari: radice di cavolo puzzolente essiccata e invecchiata, vodka a 80° o superiore e un barattolo di vetro pulito e sterile.

Tritare o macinare la radice essiccata e invecchiata in piccoli pezzi e metterla in un barattolo sterile, riempiendolo per 1/3. Ricoprire la radice con la vodka e riempire fino a 1,25 cm (1/2 pollice) della parte superiore del barattolo. Tappare bene il barattolo, etichettarlo e datarlo. Agitare il barattolo per mescolarlo bene e conservarlo in un luogo fresco e buio. Agitare ogni tanto per 6-8 settimane. Filtrate l'erba e conservate la tintura in un barattolo pulito ed etichettato per un massimo di 5 anni.

Piantaggine d'acqua, *Alisma subcordatum*

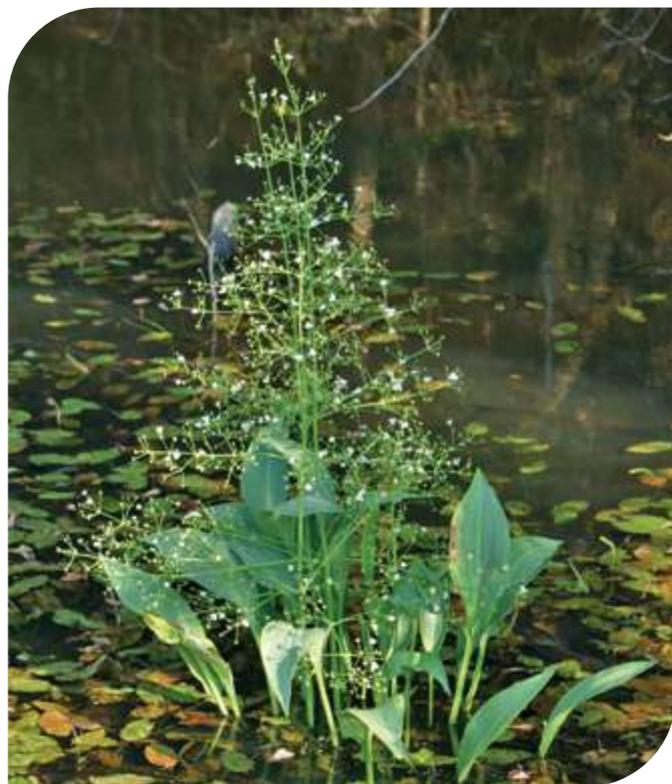
La piantaggine d'acqua cresce in paludi, zone umide, laghi, acquitrini e in aree costiere. È anche conosciuta come Piantaggine d'acqua var. *parviflorum*. Appartiene alla Famiglia delle *Alismataceae* (*Alisma*).

Identificazione: La piantaggine d'acqua cresce da 1 a 3 piedi (da 30 cm a 90 cm). Le ampie foglie possono galleggiare sulla superficie dell'acqua, ma spesso sono sommerse. Le foglie sono più larghe al centro o quasi e si assottigliano alle estremità.

Le foglie sommerse sono spesso lunghe e nastriformi.

I fiori sono molto ramificati con verticilli di fiori bianchi o rosa o rosa-viola. I fiori hanno tre petali, sei stami e molti carpelli. Ogni carpello ha un ovulo e uno stilo. I fiori sbocciano tutta l'estate e i semi maturano da luglio a settembre.

Uso commestibile: Bollire le foglie e i piccioli di piantaggine d'acqua per mangiarli. Le foglie e la radice sono tossiche da crude, ma i veleni vengono distrutti dal calore e dall'essiccazione. Cuocetele a lungo per assicurarvi che tutte le tossine siano distrutte. Le radici cotte sono salate e ricche di amido. Sono una buona fonte di amido in inverno, quando le scorte di cibo selvatico sono scarse.



Krzysztof Ziarnik, Kenraiz, [CC di SA 4.0]

Uso medicinale: La maggior parte della piantaggine d'acqua è utilizzata a livello medico, comprese le radici, le foglie e i semi freschi ed essiccati.



Christian Fischer, CC di SA 3.0 Unported

Il modo più semplice per utilizzarla è mangiarla come parte della dieta quotidiana. Assicurarsi che sia cotta a fondo prima dell'uso.

Diuretico, calcoli renali e cistite: La radice essiccata di piantaggine d'acqua è un diuretico e aiuta l'organismo a liberarsi dell'acqua in eccesso (edema). Le foglie trattano la cistite (infezione della vescica) e i calcoli renali.

Semi di alisma in polvere per le emorragie: I semi di piantaggine d'acqua essiccati e polverizzati sono un buon astringente e aiutano a controllare il sanguinamento. Applicare direttamente sulla ferita per disinfettare l'area e arrestare l'emorragia.

Malattie dell'apparato digerente: La piantaggine d'acqua è una buona fonte di fibre alimentari (cucinatela bene!). Tratta anche problemi digestivi come crampi, influenza intestinale, gonfiore e bruciore di stomaco.

Abbassa il colesterolo e la pressione sanguigna: La piantaggine d'acqua abbassa la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo. È salutare per il cuore.

Cataplasma per lividi e gonfiore: La piantaggine d'acqua contiene antinfiammatori che agiscono per ridurre il gonfiore e gli ematomi. È anche un rubefacente. Schiacciare le foglie fresche e usarle come cataplasma. Coprire con un panno pulito e sostituire quando necessario.

Raccolta: Raccogliere le radici in inverno e farle bollire per un uso immediato, oppure essicarle per il futuro. Raccogliere le foglie in primavera e in estate.

Avvertenze: La piantaggine d'acqua può causare irritazione cutanea in alcune persone. Pur essendo considerata sicura, la piantaggine d'acqua può irritare il tratto digestivo in caso di uso prolungato.

Stiancia, *Typha* spp.

Attraversando le zone umide, sono sempre felice di vedere le spighe di stiancia che crescono vicino al bordo dell'acqua. Praticamente tutta la pianta è commestibile, a seconda del periodo dell'anno. Fa parte della famiglia delle *Typhaceae* (giunco).

Identificazione: La stiancia è comune in tutto il mondo nelle paludi, negli stagni e in altre zone umide. Le foglie a forma di spada sono simili a quelle di molte graminacee, ma la pianta è facilmente identificabile per i suoi capolini marroni a forma di cane da grano.

La stiancia è una pianta perenne che cresce da 1,5 a 2,4 metri di altezza. Le foglie alterne sono a forma di lancia e crescono da un fusto semplice che termina con un gran numero di fiori maschili che formano una spiga all'estremità del fusto. I fiori appassiscono una volta che il polline è stato disperso.

La stiancia fiorisce da maggio a luglio. I minuscoli fiori femminili formano una densa struttura a forma di salsiccia appena sotto la spiga maschile. Questa struttura può essere lunga fino a un piede (30 cm) e ha un diametro da 1 a 2 pollici (da 2,5 cm a 5 cm). I minuscoli semi crescono su peli sottili. A maturità, la lanugine cotonosa si stacca per disperdere i semi.



Uso commestibile e altro: I rizomi di stiancia sono commestibili e nutrienti. Vengono trasformati in farina raschiando l'amido dalle fibre, essiccando e

pestando. Possono anche essere bolliti, cotti al vapore o schiacciati e mangiati come una patata. I piccoli germogli sui rizomi all'inizio della primavera sono ottimi sbucciati e affettati. Il sapore è leggermente dolce.

In primavera, la parte esterna della pianta giovane può essere sbucciata e consumata cruda o cotta. In estate, raccogliere la spiga verde del fiore e rimuovere la guaina esterna come si fa con il mais. Fate bollire il fiore e mangiatelo come se fosse una pannocchia. Il sapore è delizioso.

A fine estate si forma un'abbondante quantità di polline che può essere raccolto per uso alimentare e medicinale. È facile raccoglierlo rapidamente in una macchia fitta. Basta piegare il gambo carico di polline e scuoterlo in un sacchetto o in un altro contenitore. Il polline è un ottimo addensante o un estensore di farina per la cottura e per la preparazione di frittelle di stiancia. Le foglie sono utilizzate per tessere stuoie e cesti.

Uso medicinale. Trattamento delle affezioni cutanee: Ogni parte della stiancia è utile a questo scopo. La radice amidacea è un cataplasma curativo per ustioni, bolle, piaghe, tagli, punture di insetti e contusioni. Pestate le radici e utilizzate la polpa oppure spaccate la radice e ammaccate le fibre all'interno, quindi applicate la polpa esposta sulla ferita. La lanugine dei fiori cura le piccole ustioni e le irritazioni della pelle. Applicare direttamente sulla ferita e coprire con un panno pulito.

Trattamento di piccole ferite, punture d'insetto, mal di denti e alleviamento del dolore: La linfa gelatinosa che fuoriesce dalla parte inferiore degli steli ha proprietà antisettiche e analgesiche. Di solito la trovo tra le foglie giovani e la raschio con il dorso di un coltello.

Utilizzatela per trattare le piccole ferite, soprattutto se temete un'infezione. Agisce anche come un potente antidolorifico se applicato topicamente e può essere ingerito senza danni. È un antidolorifico ideale per il mal di denti, il dolore da dentizione e le gengive doloranti, e può essere usato anche per le punture di insetti e altre irritazioni della pelle. Basta strofinarne un po' sulla zona dolorante per ottenere un rapido sollievo dal dolore e ridurre l'infiammazione.

Ascessi e infezioni: Pulire gli ascessi con un lavaggio antisettico della pelle ottenuto facendo bollire le foglie. Quando l'ascesso è pulito, unire il polline di Stiancia con una piccola quantità di miele grezzo e spalmare sulla ferita. Coprire con un panno pulito e lasciare in posa. Lavare e sostituire il polline di miele due o tre volte al giorno, secondo le necessità.

Cura del bambino: Applicare la lanugine dei fiori nelle pieghe della pelle per prevenire sfregamenti e arrossamenti da pannolino nei bambini. La linfa gelatinosa che si trova tra gli steli inferiori intorpidisce



le gengive e allevia il dolore da dentizione se strofinata sulle gengive del bambino.

Prevenzione del cancro: La stiancia è attualmente oggetto di ricerche per la prevenzione del cancro. Le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti della stiancia possono rallentare la crescita e la diffusione del cancro.

Proprietà antisettiche e antistatiche: La cenere di foglie di stiancia bruciate è un ottimo antisettico e antistatico per le ferite. Per ottenere la cenere, accendere un piccolo fuoco con le foglie di Stiancia. Lasciare che il fuoco bruci completamente, quindi raccogliere la cenere. Utilizzatela quando è fredda o conservatela in un luogo asciutto per un uso futuro. Il polline di Stiancia, spolverato esternamente, è ottimo anche per le emorragie. Accelera la coagulazione

e aiuta a prevenire le infezioni. Una volta che l'emorragia non è più un problema, mescolate il polline con miele grezzo e usatelo per prevenire le infezioni e accelerare la guarigione.

Sanguinamento mestruale e post-partum: Il polline di stiancia, assunto per via orale, attenua la gravità del sanguinamento mestruale abbondante e del sanguinamento e del dolore post-partum. Da 5 a 10 grammi è la dose abituale.

Emorragia interna: Sia il polline che il fiore sono utili per le emorragie interne. Aiuta in caso di lividi, vomito di sangue, feci sanguinolente, urine sanguinolente ed emorragie uterine. Non tratta la causa dell'emorragia, ma aiuta a fermarla.

Avvertenze: Le sue proprietà coagulanti potrebbero essere problematiche per le persone con cattiva circolazione, in quanto potrebbero rallentare ulteriormente il sangue e stimolare la coagulazione nella pelle. Le donne in gravidanza non dovrebbero usare stiancia.



Rimedi Casalinghi

Acido borico

L'acido borico è utile per diversi scopi. È particolarmente efficace per trattare le infezioni fungine di ogni tipo. L'acido borico non è la stessa cosa del borace. Per uso medicinale, utilizzare sempre acido borico di grado terapeutico o farmaceutico. L'acido borico è un acido cristallino bianco (H_3BO_3) contenente boro. Viene talvolta chiamato idrogeno borato o acido ortoborico. Di solito viene utilizzato come polvere secca, anche se può essere mescolato con acqua per ottenere un acido diluito a scopo igienizzante. L'acido borico non deve mai essere assunto per via orale.

Uso medicinale. Trattamento delle infezioni da lievito: Le supposte di acido borico sono un ottimo trattamento per le infezioni vaginali da lievito. Sono particolarmente utili per il trattamento di persone che hanno avuto più infezioni da lievito e che continuano a tornare, perché l'acido borico può essere usato regolarmente come prevenzione una volta che l'infezione è stata curata.

La dose abituale è di 600 mg di acido borico per supposta. Inserite l'acido borico in una capsula di gelatina di misura "00" e fissate bene il tappo. Inserire una supposta in vagina ogni sera prima di coricarsi. Le pazienti devono essere avvertite che potrebbero avvertire un'irritazione o una sensazione di bruciore, ma che passerà rapidamente. Si verificherà anche una perdita. Se si tratta di un'infezione isolata da lievito, utilizzare una supposta ogni notte per una settimana. Se una persona ha avuto problemi di infezioni ricorrenti, usare la supposta ogni notte per due settimane e continuare a usarne una due volte alla settimana per un anno. Questo uso a lungo termine elimina le radici dell'infezione prima che possa infettare nuovamente la persona.

Per i lavaggi oculari: L'acido borico è un semplice collirio per il trattamento di infezioni oculari anche gravi e contagiose. Può essere utilizzato anche per le piccole irritazioni oculari e le comuni infezioni infantili come l'occhio rosa e la congiuntivite. Uccide l'infezione batterica e riduce l'infiammazione. Prima di usare il collirio, assicurarsi che tutti i materiali siano sterili, compresi il contagocce o la coppetta oculare. Sterilizzare prima di ogni utilizzo. Per preparare il collirio, seguire la ricetta riportata di seguito. Usare un contagocce o una coppa per gli occhi per lavare l'occhio con il collirio sterile. Sbattere più volte le palpebre e ruotare gli occhi per assicurarsi che il

collirio penetri in tutti gli angoli dell'occhio. Ripetere tre volte al giorno fino a quando l'infezione non sarà guarita.

Piede d'atleta, fungo delle unghie: L'acido borico è un ottimo rimedio contro il piede d'atleta e i funghi delle unghie dei piedi. Spolverate la polvere di acido borico sul piede o sull'unghia e mettetene qualche spruzzata nei calzini ogni mattina. La sera, utilizzate la cura per i piedi all'acido borico (ricetta qui sotto). L'acido borico uccide l'infezione, neutralizza l'odore e allevia il prurito associato. Continuate a usarlo ogni giorno fino alla completa scomparsa dell'infezione.

Prurito da calzini: Anche il prurito del piede risponde bene a una spolverata di acido borico sull'area interessata. Applicare l'acido borico in una leggera spolverata, assicurandosi che l'intera area sia coperta. Ripetere l'applicazione mattina e sera fino alla completa guarigione dell'infezione.

Orecchio del nuotatore, infezioni dell'orecchio: Per trattare l'orecchio del nuotatore, mescolare due cucchiaini (30 ml) di alcol per sfregamento con $\frac{1}{4}$ di cucchiaino (1 g) di acido borico. Mescolare accuratamente fino a sciogliere tutto l'acido borico, quindi versare una goccia nell'orecchio. Riempire il condotto uditivo, quindi svuotarlo completamente. Trattare entrambe le orecchie, anche se solo una è infetta. Non utilizzare in caso di timpano perforato.

Ricette. Cura dei piedi con acido borico: 1 tazza (250 ml) di alcol per sfregamento, 2 cucchiaini (10 g) di acido borico. Mescolare gli ingredienti in un barattolo sterile con coperchio a tenuta. Applicare ogni sera sui piedi con un batuffolo o un tampone. Non si devono fare doppie immersioni. Lasciare asciugare l'alcol sui piedi e lasciarlo agire fino al mattino.

Lavaggio oculare all'acido borico: $\frac{1}{8}$ di cucchiaino (0,5 g) di acido borico in polvere di grado farmaceutico. Una tazza (250 ml) di acqua distillata, bollente. Sterilizzare il barattolo, il coperchio e il cucchiaino in una pentola a pressione (meglio) o facendo bollire per 10 minuti. Mettere l'acqua bollente nel barattolo sterile e lasciarla raffreddare. Mescolare l'acido borico nell'acqua sterilizzata e mescolare con il cucchiaino sterilizzato fino a quando non è completamente sciolto. Utilizzare il collirio fino a tre volte al giorno, secondo necessità. Utilizzare sempre strumenti sterili ad ogni utilizzo.

Candeggina

La candeggina è un buon disinfettante per la maggior parte delle superfici domestiche. Uccide la maggior parte dei batteri, dei virus e dei funghi. Si può usare per igienizzare le superfici delle aree di trattamento, disinfettare la biancheria, decontaminare le fuoriuscite di sangue e disinfettare le attrezzature. Inoltre, ha un uso medicinale per il trattamento della pelle.

Uso medicinale. Piaghe da decubito, ulcere diabetiche, eczemi e condizioni cutanee infiammatorie: L'immersione della pelle in una soluzione molto diluita di candeggina è efficace per trattare piaghe da decubito, ulcere diabetiche, eczemi e altre condizioni infiammatorie della pelle. Utilizzare un cucchiaino di candeggina normale per ogni gallone (per 4 litri) di acqua. La soluzione di candeggina è abbastanza diluita da non danneggiare la pelle, pur calmando l'infiammazione e uccidendo i batteri presenti sulla pelle. Non usare candeggina non diluita o in concentrazioni maggiori. Preferisco la fitoterapia alla candeggina, ma è un buon rimedio da conoscere. È anche possibile seguire un trattamento con candeggina con oli vegetali lenitivi specifici per la vostra condizione e le vostre esigenze.

Per una vasca piena da 40 galloni (151 litri), utilizzate 1/2 tazza (125 ml) di candeggina domestica in acqua calda. Immergersi nell'acqua per cinque-dieci minuti, quindi risciacquare completamente la pelle con

acqua fresca. Asciugare. Applicare lozioni, emollienti o farmaci dopo il bagno. Ripetere l'operazione due o tre volte alla settimana, o secondo necessità.

Sanificazione dell'acqua potabile:

La candeggina non profumata è adatta alla sanificazione dell'acqua potabile. Aggiungere due gocce di candeggina per litro d'acqua o 8 gocce di candeggina per gallone (4 litri) d'acqua. Mescolare accuratamente e lasciare riposare per almeno un'ora prima di bere. Se l'acqua è torbida, filtrarla prima di aggiungere il cloro. Questo trattamento uccide la maggior parte dei batteri e dei virus presenti nell'acqua, ma potrebbe non ucciderli tutti. Non rimuove le sostanze chimiche o altre tossine dall'acqua.

Utilizzo della candeggina per la disinfezione:

Per la disinfezione delle superfici, utilizzare una concentrazione maggiore di candeggina: Da 1/4 a 3/4 di tazza (da 60 ml a 180 ml) di candeggina aggiunta a 1 gallone (4 litri) di acqua (da 1 a 3 cucchiaini da tavola (da 15 ml a 45 ml) per quarto (litro) di acqua). Lasciare che l'acqua di candeggina rimanga sulla superficie per almeno 2 minuti, quindi asciugare con un panno o lasciare asciugare all'aria. Questa soluzione deve essere preparata ogni giorno.

Avvertenze: Non utilizzare candeggina non diluita o ad alta concentrazione direttamente sulla pelle. La candeggina può causare secchezza e irritazioni cutanee. Non utilizzare in pazienti allergici al cloro.

Cannella

La cannella è una spezia ricavata dalla corteccia interna di varie specie dell'albero della cannella (genus *Cinnamomum*). Esistono due tipi diversi di cannella: Cassia e Ceylon. Entrambe sono benefiche, ma il tipo da utilizzare è controverso.

La cannella Cassia contiene cumarina in quantità maggiori, che può essere dannosa in dosi elevate. Per questo motivo, la Ceylon è spesso preferita come integratore.

In base alle mie ricerche e alla mia esperienza, la cannella di Ceylon può avere più antiossidanti e viene spesso indicata come la migliore per uso medicinale; tuttavia, la Cassia ha maggiori benefici nel trattamento del diabete e nel controllo della glicemia. Per un uso generale, preferisco la Ceylon, ma per il controllo del diabete preferisco la Cassia.



Uso medicinale: Per uso medico e preventivo, la dose comunemente suggerita per la "vera cannella" (Ceylon) è di 1-2 grammi di cannella a ogni pasto. È possibile aggiungerla a un frullato o a un alimento, usarla nel tè o metterla in capsule per facilitarne il consumo. Ogni capsula contiene circa 500 mg, ben chiusa, per cui se necessario si possono assumere 2-4 capsule ad ogni pasto.

Diabete e controllo della glicemia:

La cannella Cassia abbassa drasticamente i livelli di zucchero nel sangue a digiuno e migliora la sensibilità all'insulina con un uso costante.

L'assunzione di 1-6 grammi di cannella ogni giorno è sufficiente a mostrare effetti benefici immediati e effetti completi nel tempo (6 grammi corrispondono a circa 2 cucchiaini da tè). Vedere la sezione Avvertenze qui di seguito.

La cannella migliora la sensibilità all'insulina, un ormone fondamentale per la regolazione del

metabolismo e della glicemia. In alcune condizioni metaboliche, l'organismo può diventare resistente all'insulina. Aumentando la sensibilità all'insulina, la cannella abbassa i livelli di zucchero nel sangue e aiuta a prevenire o trattare il diabete. Inoltre, la cannella riduce la quantità di glucosio che entra in circolo dopo un pasto. Rallenta la scomposizione dei carboidrati e previene i picchi glicemici. Un altro composto della cannella agisce come l'insulina per migliorare l'assorbimento del glucosio nelle cellule. È necessario prestare attenzione perché la cannella può causare un abbassamento eccessivo dei livelli di zucchero nel sangue.

Riduce i trigliceridi e il colesterolo: Da 1 a 6 grammi di cannella abbassano i trigliceridi e il colesterolo "cattivo" LDL. Gli effetti si vedono con il passare del tempo, ma l'assunzione per uno o due mesi dovrebbe ridurre significativamente i livelli di trigliceridi e colesterolo.

Malattie neurodegenerative: Parkinson e Alzheimer: È stato dimostrato che la cannella protegge i neuroni del cervello. Studi sugli animali hanno rilevato che aiuta a normalizzare i livelli di neurotrasmettitori, il che potrebbe contribuire a migliorare la funzione motoria nei pazienti affetti da Parkinson. Inoltre, possiede due composti (cinnamaldeide ed epicatechina) che inibiscono l'accumulo di proteine cerebrali (chiamate "tau") che si trovano nei pazienti affetti da Alzheimer. Non esistono ancora ricerche sull'uomo in merito a

questi processi, ma è facile aggiungere la cannella, insieme alla curcuma e ad altre erbe che proteggono il cervello, alla dieta quotidiana.

Anti-infiammatorio: La cannella è ricca di antiossidanti e composti antinfiammatori che combattono i radicali liberi e aiutano a ridurre il rischio di malattie.

Malattie cardiache: Grazie ai suoi antiossidanti e ai suoi composti antinfiammatori, la cannella può contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiache. Riduce la pressione sanguigna, i trigliceridi e il colesterolo, che contribuiscono alle malattie cardiache.

HIV: La cannella Cassia aiuta l'organismo a combattere l'HIV-1, la forma di HIV più comune nell'uomo.

Antibatterico e antifungino: È dimostrato che la cannella inibisce la crescita di alcuni batteri, tra cui *Salmonella* e *Listeria*, sulle superfici, soprattutto se si utilizza l'olio di cannella. Non abbiamo dati sulla capacità della cannella di trattare le infezioni interne.

Avvertenze: La cumarina può aumentare il rischio di cancro negli animali. Per gli esseri umani sono necessarie ulteriori ricerche. La cumarina può anche causare danni al fegato in quantità elevate. Alcune persone sono allergiche alla cinnamaldeide, un composto presente nella cannella. La reazione si presenta di solito con piaghe alla bocca. Come sempre, si consiglia di consultare il proprio medico per verificare le possibili interazioni con i farmaci.

Carbone attivo

Il carbone attivo è molto fine e poroso. È un modo efficace per eliminare le tossine e i veleni dal corpo. Riduce il gonfiore, trattiene le tossine e i gas in modo che non vengano assorbiti dall'organismo e agisce come antidoto ad alcuni veleni.

Uso medicinale. Disintossicare il corpo: Il carbone attivo è dotato di minuscoli pori che attirano e intrappolano le tossine presenti nell'organismo. Le tossine si legano al carbone attivo e passano attraverso il corpo. Per utilizzare il carbone attivo per disintossicare l'organismo, assumete 10 grammi di carbone attivo circa 1 o 2 ore prima di ogni pasto. Procedere in questo modo per due o tre giorni. Bevete da 12 a 15 bicchieri d'acqua al giorno durante la depurazione. In caso di stitichezza, bere ogni mezz'ora un bicchiere di acqua tiepida con limone e miele grezzo, finché la stitichezza non scompare.



Avvelenamento: Il carbone attivo è utile per rimuovere i veleni chimici ingeriti. Veleni organici come pesticidi, fertilizzanti, candeggina e mercurio si legano alla superficie del carbone, impedendo l'assorbimento nell'organismo. Viene utilizzato anche per prevenire l'assorbimento di un'overdose accidentale o intenzionale di farmaci. È efficace contro l'ingestione di dosi eccessive di aspirina, acetaminofene, oppio, cocaina e morfina. Il carbone deve essere somministrato rapidamente, entro un'ora dall'ingestione, e in quantità. Prima lo si fa meglio è e bisogna rivolgersi immediatamente a un medico.

Per gli adulti è necessaria una dose elevata, da 50 a 100 grammi, e da 10 a 25 grammi per i bambini. Il carbone deve essere assunto con una grande quantità di acqua.

Intossicazione alimentare:

Molte persone non sanno che il carbone attivo è utile per il trattamento della nausea e della diarrea in caso di intossicazione alimentare. Gli adulti assumono 25 grammi di carbone attivo e i bambini 10 grammi. Assumere

il carbone con grandi quantità di acqua subito dopo aver sospettato un'intossicazione alimentare. Potrebbero essere necessarie dosi maggiori.

Morsi di serpenti, morsi di ragni velenosi e punture di insetti: Per i morsi di serpenti e ragni velenosi, compresi i morsi della vedova nera e della reclusa marrone, utilizzare una miscela di carbone attivo e olio di cocco in parti uguali.

Mescolateli insieme e ricoprite il morso e un'ampia zona circostante con la miscela. Coprite con una benda per evitare di macchiare i vestiti. Il veleno dei morsi si trasferisce nel tessuto circostante, quindi è necessario coprire con il carbone attivo un'ampia zona intorno al morso. Dopo due o tre ore, sciacquare bene la zona e riapplicare. Ripetere l'applicazione fino a quando l'infiammazione è scomparsa e la ferita sta guarendo. Per le punture di insetti, applicare un piccolo tampone della miscela, ripetendo l'operazione ogni ora fino alla scomparsa della puntura. Se si tratta di un morso velenoso grave, assicurarsi di consultare un medico.

Acne: Trattare l'acne con carbone attivo mescolato con gel di aloe vera. Stendere la miscela sulle aree interessate e lasciare asciugare. Poi risciacquare completamente. Io preferisco trattare l'intera area, ma può essere usato anche per trattamenti spot. Il carbone attivo può anche essere mescolato a saponi e lavaggi per il corpo da utilizzare sulle aree interessate.

Quando evitare il carbone attivo: Non utilizzare il carbone attivo in caso di avvelenamento da petrolio, alcol, soda, acidi e altre sostanze chimiche corrosive. Non assumete il carbone attivo se state assumendo farmaci da prescrizione. Può interferire con alcuni farmaci. Consultare il medico per ulteriori informazioni sui farmaci.

Avvertenze: Il carbone attivo non è la stessa cosa del carbone per barbecue. Il carbone da barbecue non deve mai essere consumato. Bere da 12 a 15 bicchieri d'acqua al giorno quando si assume carbone attivo. L'acqua previene la disidratazione e la costipazione causate dal carbone attivo.

Curcuma

La curcuma è una spezia utilizzata per dare sapore e colore al curry e ad altri alimenti. Ha molti usi medicinali noti, la maggior parte dei quali deriva dai composti curcuminoidi che contiene. Il principale ingrediente attivo della curcuma è la curcumina e alcune marche riportano il contenuto di curcumina sull'etichetta, di solito intorno al 3% del peso. È possibile acquistare anche estratti di curcumina.

La curcuma, grazie alla curcumina e ad altri composti curcuminoidi, è un potente antinfiammatorio e un forte antiossidante. Purtroppo, la curcumina non è ben assorbita nel flusso sanguigno. L'assorbimento è favorito dalla presenza di piperina, un composto presente nel pepe nero. L'uso della curcuma con il pepe nero aumenta l'assorbimento della curcumina del 2.000%.

Uso medicinale: L'uso della curcuma negli alimenti è benefico, ma il solo consumo di cibo non è sufficiente per ottenere le quantità di curcumina necessarie. Per questo motivo, quando assumo la curcuma come integratore, la mescolo con pepe nero macinato finemente. Confeziono la miscela in capsule e ne assumo da 1 a 4 grammi (da 2 a 8 capsule) al giorno.



Antinfiammatorio: L'infiammazione acuta e di breve durata è benefica e aiuta a segnalare all'organismo l'invasione di un virus o di un batterio. Tuttavia, quando l'infiammazione diventa cronica, è alla base di molte malattie croniche moderne. Calmare l'infiammazione cronica è di vitale importanza.

La curcuma è fortemente antinfiammatoria ed è efficace quanto molti farmaci antinfiammatori, senza i loro effetti collaterali. È il mio primo rimedio per l'infiammazione interna.

Antiossidante: Il danno ossidativo è uno dei meccanismi che favorisce l'invecchiamento e molte malattie. La curcumina combatte i radicali liberi che causano il danno ossidativo e protegge l'organismo. Inoltre, potenzia gli enzimi antiossidanti dell'organismo.

Migliora la funzione cerebrale e riduce il rischio di malattie cerebrali, tra cui il morbo di Alzheimer e la depressione: La curcumina può aumentare i livelli di fattore neurotrofico di derivazione cerebrale (BDNF), che è un ormone di crescita per il cervello. Molte malattie cerebrali, tra cui il morbo di Alzheimer e la depressione, sono legate alla diminuzione dei livelli dell'ormone BDNF. L'aumento dei livelli di BDNF con la curcumina può ritardare o eventualmente invertire molte malattie cerebrali legate all'età.

Aumentando il BDNF, la curcumina può anche

migliorare la memoria e le prestazioni cognitive aumentando la crescita di nuovi neuroni e combattendo i processi degenerativi nel cervello.

Il morbo di Alzheimer è caratterizzato da un accumulo di placche amiloidi nel cervello. La curcumina attraversa la barriera emato-encefalica e aiuta a eliminare queste placche. È necessario un uso a lungo termine.

Artrite e dolore: Gli integratori di curcumina sono utili per ridurre l'infiammazione dell'artrite e rallentare o arrestare il decorso della malattia. I pazienti riferiscono un miglioramento dei sintomi e una riduzione dell'infiammazione articolare, nonché una riduzione del dolore.

Cancro. Prevenzione e trattamento: Gli studi dimostrano che la curcumina influisce sulla crescita, sullo sviluppo e sulla diffusione del cancro a livello molecolare. Promuove la morte delle cellule cancerose e riduce la crescita di nuovi vasi sanguigni che alimentano i tumori. Inoltre, riduce la diffusione del cancro e ne inibisce la crescita.

Riduce il rischio di malattie cardiache: Grazie alle sue potenti proprietà antinfiammatorie, la curcumina può ridurre il rischio di malattie cardiache. Migliora il funzionamento dei vasi sanguigni, la regolazione della pressione arteriosa e la coagulazione del sangue. Gli studi dimostrano che l'assunzione di 4 grammi di curcumina al giorno riduce il rischio di infarto.

Riduce i livelli di colesterolo: L'uso della curcumina, soprattutto quando si mangiano cibi grassi, aiuta a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, compresi i pericolosi livelli di colesterolo LDL.

Favorisce la guarigione delle ferite: La curcumina è efficace come disinfettante e riduce i tempi di guarigione delle ferite. Applicare la curcumina in polvere direttamente sulla zona ferita.

Avvertenze: La curcumina può rallentare la coagulazione del sangue. Le persone che assumono anticoagulanti e le donne in gravidanza devono prestare particolare attenzione.

Listerine

Il Listerine è una combinazione di alcool e oli essenziali, utile per uccidere i batteri e i funghi presenti sul corpo. Oltre a igienizzare la bocca e addolcire l'alito, è utile per uccidere batteri e funghi nelle ferite e sulla pelle.

Uso medicinale. Liberarsi dei pidocchi: Per uccidere i pidocchi nei capelli si può usare il Listerine. Applicare il Listerine sul cuoio capelluto e sui capelli, bagnandoli bene. Coprite con una cuffia da doccia monouso e lasciate agire per 2 ore. Lavare e risciacquare come di consueto. Utilizzare un pettine per pidocchi per rimuovere le uova.

Eliminare le zecche: Per far sì che una zecca si liberi, immergere un batuffolo di cotone o un tampone con Listerine e usarlo per coprire la zecca per 10-15 secondi. Di solito la zecca si stacca rapidamente e può essere rimossa con una pinzetta.

Trattare il prurito della pelle: Listerine tratta il dolore e il prurito della pelle causati da punture di insetti, punture di api, edera velenosa, allergie, psoriasi e acne. Igienizza la zona, riduce il dolore e allevia temporaneamente il prurito.

Pulire vesciche e ferite: Pulisci le ferite e le vesciche con il Listerine per evitare che si infettino. Il Listerine uccide la batteriosi sulla superficie della pelle. Ripeti più volte al giorno per poter conservare la ferita pulita.

Fungo dell'alluce e dell'unghia: Aggiungete una tazza di Listerine all'ammollo dei piedi per trattare i funghi delle unghie. Immergetevi ogni giorno fino a quando il fungo non sarà completamente scomparso.

Altri usi. Uccide muffe e funghi: Il Listerine uccide anche muffe e funghi. Utilizzatelo in un flacone spray per eliminare piccole macchie di muffa e funghi. Spruzzate accuratamente l'area e lasciate assorbire.

Miele grezzo

Il miele è prodotto dalle api. È composto da nettare di fiori concentrati che le api scompongono in zuccheri semplici grazie a un enzima presente nelle loro ghiandole salivari (in-vertasi). Viene poi depositato nel favo per essere conservato a lungo. Il miele contiene molte qualità medicinali tratte dal fiore. Una volta che il miele è stato cotto o diluito, queste

proprietà potrebbero non essere più presenti in quantità benefiche. Io preferisco usare il miele grezzo non diluito, perché contiene, oltre al miele stesso, il polline e parti del favo di cera.

Il miele ha una ricca storia medicinale. È stato utilizzato fin dall'antichità per la medicazione delle ferite e come calmante della tosse.

Uso medicinale. Guarigione di ustioni e ferite:

Le proprietà antibatteriche e antinfiammatorie del miele grezzo lo rendono un prodotto naturale per la cura delle ferite. Uccide i germi e aiuta la ferita a guarire. Utilizzatelo applicato direttamente su ustioni, ferite infette, ulcere del piede diabetico e altre patologie della pelle come la psoriasi e l'herpes. È possibile applicarlo in uno strato direttamente sulla pelle o applicarlo sul bendaggio prima dell'uso.



Per infezioni e ulcere particolarmente difficili, si consiglia l'uso del miele di Manuka, se disponibile.

Antibatterico, antimicrobico e antinfiammatorio:

Alcuni tipi di miele hanno proprietà antibatteriche e antinfiammatorie più intense di altri. In particolare, il miele di Manuka della Nuova Zelanda è noto per il suo elevato contenuto di questi composti attivi. Tuttavia, qualsiasi miele naturale grezzo possiede queste proprietà in quantità variabile.

Soppressore della tosse: Il miele è un calmante naturale della tosse. Prendete un cucchiaino di miele puro o usatelo per preparare uno sciroppo per la tosse con erbe benefiche.

Allergie: Il miele grezzo locale può essere utile per le allergie stagionali. Io lo uso insieme alla tintura di

ortica.

Abbassa la pressione sanguigna: Se usato moderatamente, al posto dello zucchero, il miele può contribuire ad abbassare la pressione sanguigna. Grazie ai suoi composti antiossidanti, è possibile ottenere modeste riduzioni della pressione arteriosa riducendo il consumo di zucchero e sostituendolo con una piccola quantità di miele. Invece del saccarosio, il miele è composto da glucosio e fruttosio e ha un indice glicemico più basso dello zucchero.

Riduce il colesterolo e i trigliceridi:

Il colesterolo LDL elevato è un forte fattore di rischio per le malattie cardiache e svolge un ruolo importante nell'aterosclerosi. Il miele può migliorare i livelli di colesterolo, abbassando il pericoloso colesterolo LDL e aumentando il benefico rapporto colesterolo HDL.

Inoltre, la sostituzione dello zucchero con il miele abbassa i livelli di tri-gliceridi, che sono associati alla resistenza all'insulina e al diabete di tipo 2.

Avvertenze: Non somministrare mai miele grezzo a un neonato o a un bambino di età inferiore a 1 anno. Il loro sistema immunitario immaturo non è in grado di gestire le spore del botulismo, mentre i bambini più grandi e gli adulti hanno un'immunità naturale.

Sebbene il miele sia considerato uno zucchero "sano", è pur sempre uno zucchero e deve essere usato con moderazione. Influisce sulla glicemia e contiene gli stessi calorie dello zucchero.

Scegliete miele grezzo di alta qualità. Le marche di qualità inferiore possono essere mescolate con sciroppo e contenere pochissimo miele. A meno che il miele non sia contrassegnato come "grezzo", si presume che sia stato pastorizzato.

Pepe di cayenna

La cayenna viene usata con parsimonia come condimento a causa del suo calore piccante. È una spezia presente nella maggior parte degli armadietti delle spezie di casa e ha notevoli benefici medici.

Uso medicinale: La Caienna è un'erba riscaldante, un tonico cardiaco e un aiuto alla digestione. Rilascia inoltre ormoni che migliorano l'umore. È ricca di vitamine e minerali che sostengono il sistema immunitario. Utilizzate la cayenna in polvere, in capsule, aggiunta all'acqua per l'ammollo, in impacchi e in pomate.

La cayenna è un potente stimolante e consumarne troppa può causare problemi di stomaco. Con questa erba, una piccola quantità è sufficiente.

Arresta l'emorragia: La cayenna è un potente stiptico. Aiuta il sangue a coagulare sia internamente che esternamente. Per i piccoli tagli, applicare uno strato spesso di cayenna direttamente sul taglio. Le ferite di grandi dimensioni traggono beneficio sia dalla somministrazione esterna che dall'uso interno. Non appena la ferita è ricoperta di cayenna, bere un bicchiere d'acqua contenente un cucchiaino di pepe di cayenna. Aiuta il sangue a coagulare rapidamente.

Mal di gola: Al primo segno di irritazione della gola, fate dei gargarismi più volte al giorno con 10-20 gocce di infuso di Cayenna mescolate in un bicchiere d'acqua. Funziona se si riesce a sopportare il calore.

Raffreddore e influenza: La cayenna è un eccellente rimedio preventivo e di supporto per il raffreddore e l'influenza. Aiuta ad abbassare la febbre e a espellere il muco. Funziona meglio in

combinazione con altre erbe come l'echinacea, l'idraste e l'altea.

Scarsa circolazione, riscaldamento di mani e piedi: La cayenna è un'erba efficace per aumentare la circolazione e per riscaldare mani e piedi freddi.

Cospargete nelle scarpe o nei calzini una polvere composta da parti uguali di cayenna e zenzero essiccato. La cayenna può essere usata da sola, ma spesso è troppo irritante. Usatene solo un pizzico, circa 1/8 di cucchiaino (0,5 g) al massimo.

Un altro rimedio consiste nell'aggiungere cinque gocce di infusione di cayenna a un pediluvio di acqua calda. Si può anche spalmare l'olio o la pomata di cayenna sulle mani e sui piedi, facendo attenzione a non toccare gli occhi.

Articolazioni doloranti, artrite e strappi muscolari: La pomata di Cayenna funziona bene per i muscoli e le articolazioni doloranti. Il pepe aumenta la circolazione del sangue nella zona interessata e la riscalda in modo naturale. Lenisce e rilassa i muscoli e aiuta ad alleviare il dolore. Strofinare regolarmente una piccola quantità di pomata di Cayenna sui muscoli doloranti e sulle articolazioni dolorose per ottenere sollievo.



Tonico generale e stimolante delle difese immunitarie: Assumere l'infuso di Cayenna aggiunto a una tazza di succo di verdura o di acqua come tonico generale. Migliora la circolazione sanguigna di tutto il corpo e dà una spinta al sistema immunitario. Assumere l'infuso una o due volte al giorno, secondo le necessità.

Diabete e controllo della glicemia: La cayenna ha un effetto significativo sui livelli di zucchero nel sangue e può contribuire a ridurli nei pazienti diabetici. Assumere una capsula di polvere di cayenna a ogni pasto. La cayenna deve essere assunta regolarmente per ottenere i migliori effetti, che aumentano nel tempo. I pazienti ipoglicemici dovrebbero evitare l'uso di cayenna negli alimenti e negli integratori.

Avvertenze: Usare i guanti durante la preparazione di questa erba. Non toccarsi gli occhi dopo averla usata.

Ricette. Infuso di cayenna: 1 cucchiaino (5 g) di polvere di cayenna essiccata, 1 pinta (0,5 litri) di acqua. Mescolare la polvere di cayenna e l'acqua in un pentolino e portare a ebollizione. Spegnerlo e lasciare raffreddare l'infuso. Questo infuso va sempre usato diluito. Per la maggior parte degli usi, sono sufficienti poche gocce di infuso di cayenna aggiunte a una tazza d'acqua. Può anche essere usato per via topica.

Capsule per la prevenzione del raffreddore e dell'influenza: Mescolare accuratamente. Non deve essere usato da persone con problemi autoimmuni a causa dell'Echinacea e dell'Idraste. 1/4 di tazza (60 g) di radice di Echinacea in polvere, 1/4 di tazza (60 g) di radice di Idraste in polvere, 2 cucchiaini (30 g) di radice di altea in polvere, da 1 a 2 cucchiaini (15g-30g) di polvere di Cayenna. Confezionare la polvere in capsule grandi di gelatina o vegetali. Io uso il formato "00". Se utilizzate capsule più piccole, aumentate il dosaggio. Conservare le capsule in un barattolo di vetro con coperchio ermetico. Modo d'uso: assumere 2 capsule ogni 2 o 3 ore al primo manifestarsi dei sintomi. Continuare con questo dosaggio per i primi due giorni, poi ridurre il dosaggio a 2 capsule, 3 volte al giorno, fino alla scomparsa dei sintomi.

Pomata alla cayenna: Utilizzate questa pomata con cautela. Lavatevi bene le mani dopo averla applicata e non toccatevi gli occhi! 1/2 tazza (125 ml) di olio d'oliva, 1 cucchiaino (15 g) di pepe di cayenna essiccato in scaglie, 2 cucchiaini (30 g) di cera d'api, 3 o 4 gocce di olio essenziale di tè del Canada. Mettere l'olio d'oliva e le scaglie di cayenna nella parte superiore di una caldaia a doppio fuoco. Portare a ebollizione l'acqua sul fondo della doppia caldaia.

Far sobbollire la miscela di pepe e olio per 60 minuti, tenendo d'occhio il livello dell'acqua sul fondo della doppia caldaia. Togliere l'olio dal fuoco e lasciarlo raffreddare leggermente, scolare le scaglie di pepe ed eliminarle. Riportare l'olio sul fuoco e aggiungere la cera d'api. Mescolare finché la cera d'api non è completamente sciolta, quindi togliere dal fuoco. Aggiungere l'olio essenziale di tè del Canada e mescolare bene. Versare la pomata in un recipiente adatto con un coperchio a chiusura ermetica.

Salvezza e olio da massaggio riscaldanti allo zenzero e alla cayenna: Questa pomata è un'ottima scelta per dolori muscolari, artrosi e dolori articolari, contusioni e altri dolori dei tessuti profondi.

Olio da massaggio riscaldante allo zenzero e cayenna: 1 tazza (250 ml) di olio d'oliva, olio di cocco o altro olio vettore, 1 cucchiaino (15 g) di pepe di cayenna in polvere, 1 cucchiaino (15 g) di radice di zenzero essiccata e polverizzata, 1 cucchiaino (15 g) di fiori di arnica. Aggiungere la cayenna, la radice di zenzero e l'arnica all'olio in un barattolo con coperchio ermetico. Agitare bene. Mettere il barattolo

in un luogo caldo, come una finestra soleggiata, per 4-6 settimane, agitando ogni giorno. Filtrate l'olio attraverso un filtro da caffè per rimuovere le erbe.

Pomata riscaldante allo zenzero e cayenna: 1 tazza (250 ml) di olio da massaggio riscaldante allo zenzero e cayenna, ¼ di tazza (60 g) di cera d'api, rasata, tritata o sminuzzata. Unire la cera d'api e l'olio per massaggi nella parte superiore di una pentola a doppio bollore. Scaldare delicatamente fino a quando la cera d'api non sarà sciolta. Mescolare la pomata per unire completamente la cera e l'olio. Versare in

barattoli o scatole a bocca larga e far raffreddare. Una volta indurito, coprire e conservare in un luogo fresco e buio.

Massaggiare una piccola quantità di pomata sui muscoli e sulle articolazioni doloranti 2-3 volte al giorno. Possono essere necessarie alcune settimane per ottenere i massimi risultati. Non utilizzare su viso, mucose, tagli o ferite aperte. Non utilizzare in pazienti in gravidanza o in allattamento. Lavarsi accuratamente le mani con il sapone dopo l'uso.

Permanganato di potassio

Il permanganato di potassio è un composto chimico utilizzato in medicina per la pulizia delle ferite, il trattamento delle malattie della pelle e la disinfezione dell'acqua. È un forte ossidante, in grado di innescare incendi a contatto con materiali ossidabili.

Uso medicinale. Infezioni cutanee:

Il permanganato di potassio può irritare o addirittura bruciare la pelle se usato in soluzioni forti. Prima dell'uso deve essere preparato con cura in soluzioni molto diluite. Ne basta una piccola quantità per dare sollievo alle infezioni cutanee come afte, ulcere, ascessi, acne, dermatiti, eczemi, mugugno vaginale e vulvovaginite.

Applicare una piccola quantità su piccole ferite e immergere le aree più grandi in una soluzione molto diluita. Se necessario, si può usare un bagno di permanganato di potassio diluito. Si possono usare anche impacchi.

Pulizia delle ferite: La pulizia delle ferite con concentrazioni diluite di permanganato di potassio uccide batteri, funghi e virus. In questo modo si prevencono le infezioni della ferita.

Infezioni fungine: Le infezioni fungine come il piede d'atleta possono essere facilmente trattate immergendo il piede in una soluzione diluita di permanganato di potassio per circa 15 minuti, due volte al giorno, per due o tre settimane. Questi bagni uccidono o inibiscono la crescita del fungo. Il paziente deve essere consapevole del fatto che il trattamento macchia temporaneamente il piede di marrone, ma il colore normale tornerà al termine dell'immersione.

Prevenzione del colera: Il permanganato di potassio è un metodo efficace per sanificare l'acqua da bere.

Cibo e acqua potabile puliti sono necessari per prevenire malattie infettive come il colera e la dissenteria. Per preparare l'acqua da bere con il permanganato di potassio, aggiungere granuli di permanganato a 1 gallone (4 litri) di acqua, uno o due alla volta, finché l'acqua non diventa rosa. Lasciare riposare l'acqua per 30 minuti prima di berla o utilizzarla. L'acqua può essere bevuta finché rimane di colore rosa. Se il colore è viola, è stato aggiunto troppo permanganato e l'acqua non è potabile. Aggiungere altra acqua per diluirla fino a quando il colore è rosa.

Come prepararsi: Il permanganato di potassio deve essere sciolto e diluito in acqua pulita prima dell'uso.

Sciogliere una compressa o un granulato da 400 mg in 1 gallone (4 litri) di acqua. Usare l'acqua per bagnare le ferite e le infezioni della pelle che stanno piangendo per 1 ora, ma non di più.

Utilizzare il permanganato di potassio come soluzione a breve termine durante il trattamento delle condizioni di base. Non utilizzare il permanganato di potassio per via interna o negli occhi.

Altri usi: Purificazione dell'acqua, come descritto sopra nella sezione Prevenzione del colera. Il permanganato di potassio è utile anche per accendere il fuoco.

Avvertenze: Il permanganato di potassio è un ossidante aggressivo e può innescare facilmente incendi a contatto con materiali adatti. Deve essere conservato in una bottiglia di plastica non reattiva. Le soluzioni forti possono causare ustioni. Diluire le soluzioni come consigliato. Il permanganato di potassio colora di rosa o viola quasi tutto ciò con cui viene a contatto.

Sali di Epsom

Il sale di Epsom è un sale minerale cristallino con formula chimica $MgSO_4$. Quando viene mescolato con l'acqua, il sale si scompone in magnesio, zolfo e ossigeno.

Tutti questi elementi sono benefici per l'organismo e possono essere assorbiti attraverso la pelle, uno dei motivi per cui i bagni e gli impacchi di sale di Epsom sono così popolari.

È anche un potente antinfiammatorio usato per trattare l'indolenzimento muscolare e le infiammazioni della pelle.

Uso medicinale. I sali di Epsom trattano la carenza di magnesio, lo stress e apportano benefici ai sistemi del corpo e alle malattie croniche: Un bagno di sale di Epsom è un buon modo per rilassarsi e trattare allo stesso tempo una serie di problemi di salute. Il magnesio è un minerale fondamentale per la salute, ma molte persone ne sono carenti. Un bagno di sale di Epsom permette al magnesio di essere assorbito dall'organismo ed è benefico per il cuore, le ossa, i muscoli e altri organi.

I bagni di sale di Epsom sono utili per trattare qualsiasi malattia che potrebbe causare o derivare da una carenza di magnesio, in particolare le malattie croniche come le cardiopatie e le aritmie, l'osteoporosi, la sindrome da stanchezza cronica, l'artrite e alcune malattie mentali.

Disintossicare l'organismo: Lo zolfo disciolto in un bagno di sale di Epsom aiuta il corpo a eliminare le tossine. Elimina le tossine e i metalli pesanti dall'organismo.

Riduce l'infiammazione: Un bagno nel sale di Epsom riduce anche l'infiammazione e il dolore nei muscoli doloranti, nei gonfiori e nelle infiammazioni della pelle. Un lungo ammollo ha la capacità di ridurre quasi immediatamente il gonfiore e il dolore.

Per trarre beneficio da un ammollo con sale di Epsom: Per ottenere tutti questi benefici, immergetevi in un bagno di sale di Epsom per almeno 40 minuti o 1 ora. Utilizzare due tazze (500 g) o più di sale di Epsom in una vasca piena di acqua calda. Per un pediluvio, aggiungere 2 cucchiaini (30 g) di sale di Epsom per ogni gallone (4 litri) di acqua calda. Per favorire il processo di disintossicazione, bere molta acqua prima, durante e dopo l'ammollo.

Terra diatomacea

La terra diatomacea (TD) è composta da fossili formati da minuscoli organismi algali chiamati diatomee. È una polvere leggermente abrasiva che può essere consumata da uomini e animali. Ha proprietà salutari e medicinali per l'organismo. Assicuratevi che la TD sia contrassegnata come prodotto alimentare. La TD non alimentare non è sicuro per il consumo umano.

Come assumere la terra diatomacea: Mescolare un cucchiaino di terra in un bicchiere d'acqua. Bevetelo un'ora prima di mangiare o due ore dopo aver mangiato. Ripetere questa dose per 10 giorni, quindi attendere altri 10 giorni prima di ripetere il ciclo. Procedete in questo modo per 5 cicli completi di 10 giorni sì e 10 giorni no. La terra di diatomee può anche rimuovere i medi-cati dall'organismo, quindi prima di usarla consultate il vostro medico se state assumendo dei farmaci.

Uso medicinale. La diatomea disintossica l'organismo: La terra diatomacea ha una carica ionica negativa. Questo fa sì che attragga le tossine e i metalli pesanti con carica positiva, aiutando a eliminarli dal flusso sanguigno e dall'organismo.

Uccide i parassiti: La terra diatomacea uccide naturalmente i parassiti e i virus nel tratto digestivo. Utilizzando lo schema 10 giorni sì e 10 giorni no, uccide i parassiti in tutte le fasi del ciclo riproduttivo, ponendo fine all'infestazione.

Migliora la salute delle articolazioni e delle ossa: La TD è una fonte naturale di silice e di altri minerali in tracce necessari all'organismo. La silice è essenziale per la salute di articolazioni, legamenti e ossa.

Favorisce la salute del cuore: La terra diatomacea aiuta a ridurre il colesterolo e la pressione sanguigna, favorendo la salute del cuore e del sistema circolatorio.

Denti puliti: La TD è un abrasivo sicuro da usare come dentifricio.

Altri usi: La terra di diatomee ha molti usi in casa. Uno dei suoi usi più preziosi in casa e in garage è quello di uccidere pulci, cimici dei letti, scarafaggi, ragni e altri insetti. È sufficiente spolverare la terra nelle aree in cui sono presenti le infestazioni. È assolutamente sicuro per i bambini e gli animali domestici. È utile anche come detergente abrasivo, assorbente, deodorante e per il filtraggio dell'acqua.

Avvertenze: La terra diatomacea è una polvere abrasiva fine. Può essere dannosa se inalata o se entra negli occhi. Indossare indumenti protettivi adeguati quando si utilizza.

Ricette. Dentifricio di TD: 1/2 tazza (120 g) di terra di diatomee, 1/2 tazza (125 ml) di olio di cocco, 1 o 2 gocce di olio essenziale di menta piperita, glicerina vegetale, a seconda della consistenza desiderata. Mescolare e usare come dentifricio.

Apéndice

A

- Abbassare la glicemia**, 51, 53, 76, 145, 176, 256, 259
- Abete balsamico**, 203-205
- Abies balsamea**, 203-205
- Aborto spontaneo**, 156, 157, 186, 188, 215, 220
- Abrasioni cutanee e irritazioni**, 32, 43, 44, 45, 52, 56, 67, 68, 92, 99, 102, 106, 120, 129, 130, 136, 138, 142, 145, 150, 151, 166, 168, 169, 175, 178, 184, 194, 208, 215, 224, 235, 238, 240, 243, 248, 249, 269, 271, 274
- Acer saccharum**, 205-206
- Acero da zucchero**, 205-206
- Achillea millefoglie**, 39-40
- Achillea millefolium**, 39-40
- Acido borico**, 273
- Acne**, 42, 51, 52, 56, 63, 69, 73, 74, 92, 94, 133, 135, 148, 153, 158, 171, 175, 178, 194, 206, 210, 216, 232, 240, 252, 258, 276, 277, 280
- Acronychia oblongifolia**, 208-209
- Actaea racemosa**, 146
- Actinidia arguta**, 227-228
- Adattogeni**, 37, 48, 94, 172, 191, 256, 258
- Adiantum capillus-veneris**, 168
- Adiantum pedatum**, 168
- Aesculus hippocastanum**, 225-226
- Agastache foeniculum**, 47-48
- Aglio**, 41-42
- Agrimonia comune**, 42-43
- Agrimonia eupatoria**, 42-43
- Agropyron repens**, 86
- Aiuto/depressione post partum**, 118
- Albero del rafano**, 209-210
- Alcolismo**, 180
- Aletris farinosa**, 188-189
- Alisma subcordatum**, 270
- Alisma**, 270
- Alitosi**, 46, 124
- Allattamento**, 107, 133, 174, 269, 258, 260, 264, 266, 272, 274, 275, 276, 278
- Allergie**, 55, 58, 71, 72, 74, 106, 117, 129, 130, 164, 167, 259, 277, 278
- Allium porrum**, 113-114
- Allium sativum**, 40-41
- Allium schoenoprasum**, 76-78
- Alnus glutinosa**, 235-236
- Aloe Vera**, 43-44
- Aloysia triphylla**, 142-143
- Altea comune**, 44-45
- Althaea officinalis**, 44-45
- Alzheimer**, 49, 54, 101, 127, 145, 163, 224, 227, 258, 263, 275, 276, 277
- Amamelide**, 207-208
- Amaranthus caudatus**, 178-179
- Amenorrea (Assenza di mestruazioni)**, 189
- Anemia**, 50, 106, 114, 133, 191, 228
- Anemone occidentalis**, 118-119
- Anemone pulsatilla**, 118-119
- Anethum graveolens**, 46
- Aneto**, 46
- Angelica**, 147-148
- Angelica archangelica**, 147-148
- Angina**, 47, 213
- Anice menta**, 47-48
- Ansia**, 40, 47, 49, 59, 87, 89, 95, 100, 107, 126, 127, 139, 142, 146, 148, 155, 161, 173, 187, 191, 192, 220, 258, 264, 266
- Antibiotici/proprietà antibatteriche**, 42, 47, 52, 56, 61, 114, 148, 151, 154, 163, 185, 197, 206, 220, 224, 229, 233, 238, 243, 261, 278
- Antifungini**: Vedere la sezione dedicate alle Infezioni fungine
- Antiinfiammatorio**: Vedere la sezione dedicate alle **Infiammazioni**
- Antiossidanti**, 49, 52, 53, 54, 55, 63, 93, 95, 100, 104, 112, 113, 116, 123, 126, 132, 133, 135, 143, 144, 163, 168, 172, 197, 198, 206, 213, 216, 222, 223, 225, 226, 227, 228, 229, 238, 242, 243, 255, 256, 257,

fisica, 191, 257

Aumento di peso, 53, 237, 266

B

Bacca di pernice, 186

Bacilli, 68, 151, 258, 268

Balsamo del cavallo, 154-155

Balsamorhiza sagittata, 155-156

Bardana maggiore, 50-51

Basilico sacro, 52-53

Battito cardiac irregolare, 173, 211, 269

Berberis aquifolium, 242-243

Bergamotto, 156-157

Betulla spp., 211-212

Betulla, 211-212

Biancospino, 212-214

Bollori, 53, 61, 66, 81, 83, 87, 88, 95, 104, 121, 138, 169, 177, 182, 185, 189, 197, 206, 208, 211, 228, 231, 246, 252, 255, 256, 274

Borragine, 54-55

Borago officinalis, 54-55

Brassica oleracea, 65-66

Bronchite, 71, 75, 78, 90, 98, 112, 128, 135, 140, 147, 160, 162, 167, 168, 184, 190, 193, 204, 217, 234, 240, 259, 260, 261, 269

Bruciature, 73

Bruciore di stomaco, 43, 82, 94, 95, 151, 152, 155, 194, 222, 224, 234, 251, 270

Bursite, 100

C

Caglio, 169-170

Calcoli biliari, 62, 64, 133, 168, 220

Calcoli renali, 53, 64, 81, 83, 86, 92, 114, 121, 129, 153, 154, 159, 162, 177, 182, 199, 211, 257, 267, 268, 270

Calendula officinalis, 55-57

Camenerio, 157-158

Camomilla comune, 57-58

Cancro alla prostata, gonfiore, 114, 237

Cancro e tumori, 49, 50, 53, 54, 63, 65, 95, 101, 114, 116, 121, 141, 154, 160, 190, 192, 228, 236, 237, 255, 256, 277

Candeggina, 274

Candida, 37, 61, 68, 101, 104, 130, 152, 158, 210, 220, 230, 255, 268

Cannella, 274-275

Carbone attivo, 275-276

Cardiaca comune, 58-60

Cardo da lanaioli, 58-60

Cardo mariano, 62-64

Carie, 53, 56, 64, 80, 135, 162, 193, 216

Carota selvatica, 64-65

Cataratta, 53, 118, 227

Caulophyllum thalictroides, 158-159

Cavolo, 65-66

Ceanothus americanus, 190-191

Ceanothus spp., 190-191

Cecità notturna, 227, 265

Cedro rosso occidentale, 214-216

Celiachia, 258

Centocchio comune, 66-67

Chamaelirium luteum, 165

Chamaenerion angustifolium, 157-158

Chaparral, 216-217

Chenopodium album, 79-81

Chimaphila umbellata, 159-160

Chrysobalanus icaco, 265-266

Cichorium intybus, 67-68

Ciclo mestruale, 73, 83, 92, 125, 148, 165, 166, 185, 198, 202

Cicoria comune, 67-68

Ciliegio della Virginia, 217

Circolazione e vasodilatatori, 36, 50, 51, 59, 61, 81, 82, 106, 112, 119, 123, 126, 128, 130, 148, 151, 154, 155, 168, 185, 198, 222, 243, 246, 263, 272, 279

Citrobacter, 268

Coagulanti del sangue, 104, 149, 275, 284

Cocoplum, 265-266

Coda di tacchino, 254-256

Colesterolo elevato, 41, 59, 62, 63, 74, 76, 81, 93, 105, 113, 115, 133, 144, 179, 187, 201, 211, 213, 220, 224, 227, 228, 229, 251, 252, 256, 259, 263, 270, 275, 277, 278, 281

Colite ulcerante, 117, 158, 177, 230, 257, 258, 260

Colite intestinale, 45, 56, 92, 110, 123, 184, 197, 264

Collinsonia canadensis, 154-155

Collutorio, 43, 54, 124, 135, 164, 201

Commozioni, 264

Comportamento ossessivo-compulsivo, 139

Concentrazione, 49, 123, 172, 191, 227, 264

Congestione, 35, 41, 45, 47, 52, 54, 56, 58, 69, 78, 79, 88, 90, 94, 99, 105, 118, 129, 130, 136, 142, 155, 156, 158, 162, 166, 168, 182, 193, 195, 196, 204, 205, 211, 215, 240, 243

Congiuntivie e infezioni oculari, 42, 53, 83, 99, 100, 273

Consolida maggiore, 69-70

Constipazione, 65, 66, 94, 110, 117, 122, 133, 155, 210, 228, 236

Convulsioni – vedere la sezione dedicate all'**Epilessia**

Coriolus versicolor, 254-256

Corniolo da fiore, 218

Cornus florida, 218

Crampi mestruali, 46, 56, 87, 96, 102, 109, 118, 139, 194, 201, 238

Crataegus monogyna, 212-214

Crescione d'acqua, 266-267

Curcuma, 276-277

Cynoglossum virginianum, 183

D

Danni epatici, vedere anche la sezione dedicate alla

Disintossicazione, 61, 95, 117, 132, 167, 174, 221, 262

Datura stramonium, 131-132

Daucus carota, 64-65

Degenerazione maculare, 53, 55, 227, 267

Demenza, 101, 118, 123, 163, 227, 263, 264

Depressione, 49, 59, 73, 87, 100, 118, 126, 127, 139, 145, 191, 206, 210, 243, 258, 264, 276

Dermatite, 67, 74, 83, 133, 151, 182, 197

Diabete, 44, 51, 53, 63, 65, 68, 74, 75, 81, 97, 101, 115, 116, 137,

145, 148, 160, 163, 172, 174, 178, 180, 187, 201, 206, 210, 224, 226, 227, 252, 255, 256, 259, 263, 264, 274, 275, 278, 279

Diarrea, 42, 47, 53, 75, 76, 84, 87, 102, 104, 110, 112, 117, 122, 130, 133, 136, 151, 155, 158, 160, 170, 175, 183, 184, 188, 194, 198, 199, 210, 211, 219, 220, 222, 227, 230, 230, 232, 236, 243, 252, 260, 275

Dicentra, 160-161

Dicentra formosa, 160-161

Difterite, 184, 193

Dioscorea villosa, 176-177

Dipsacus sylvestris, 60-62

Disfunzione erettile, 95, 165, 172

Disintossicazione, 56, 67, 121, 122, 185, 198, 227, 268, 281

Dissenteria, 133, 154, 197, 204, 211, 215, 220, 243, 251

Distorsioni muscolari, 167, 246

Disturbo post-traumatico da stress (PTSD), 107, 192

Diverticolite, 45, 177, 234

Dolore ai nervi e neuralgia, 66, 148

Dolore da dentizione, 45, 271, 272

Dolori alle articolazioni, 51, 61, 65, 69, 88, 92, 96, 123, 128, 130, 132, 160, 162, 166, 185, 189, 194, 196, 197, 210, 211, 218, 230, 233, 238, 239, 240, 241, 268, 279, 280, 281

Dolori muscolari, 57, 78, 85, 87, 89, 97, 102, 103, 149, 171, 189, 200, 204, 215, 230, 238, 240, 268, 269, 279

Dryopteris filix-mas, 169

E

E. coli, 68, 148, 151, 152, 220, 224, 233, 258, 261

Echinacea angustifolia, 71-72

Eczema, 51, 58, 67, 69, 74, 80, 95, 106, 138, 153, 178, 211, 213, 216, 232, 252

Edema, Idropisia, 160, 162, 211, 225, 270

Efedra, 72-73

Eiaculazione precoce, 125, 194

Emepetro nero, 218- 219

Emeptrum nigrum, 218- 219

Emissioni notturne, 165

Emorroidi, 39, 44, 56, 85, 87, 104, 112, 117, 141, 144, 154, 168, 187, 190, 194, 207, 220, 225, 227, 236, 246

Empetrum nigrum, 218-219

Enagra comune, 73-74

Enfisema, 140, 141, 167, 197

Enula campana, 75-76

Epatite B, 84, 185, 198,

Epatite C, 95, 257

Ephedra nevadensis, 72-73

Epilessia, convulsioni, 55, 126, 139, 151, 184, 269

Epistassi, 39, 179

Equilibrio ormonale negli uomini, 83, 138, 165, 237

Equiseto dei campi, 162-163

Equisetum arvense, 162-163

Equilibrio ormonale nelle donne, 138, 146,

Erba cipollina, 76-77

Erba della febbre, 77-78

Erba sacra odorosa, 79

Erba santa, 79, 130, 140, 164

Eriodictyon californicum, 164

Eruzioni cutanee, 32, 50, 52, 55, 56, 66, 67, 68, 69, 76, 80, 92, 95, 99, 110, 112, 117, 144, 151, 155, 157, 158, 160, 166, 175, 177, 178, 214, 216, 238, 240, 243, 255

Eschscholzia californica, 107-108

Espettorante/Muco, 41, 44, 45, 47, 53, 54, 74, 75, 78, 80, 88, 95, 99, 110, 112, 119, 121, 128, 129, 130, 137, 140, 141, 142, 143, 147, 155, 162, 164, 168, 184, 193, 194, 197, 207, 216, 237, 238, 239, 240, 243, 264, 269

Eupatorium perfoliatum, 77-78

F

Falsa radice di unicorno, 165

False Sigillo di Salomone, 166, 193,

Farfara, 167

Farinello comune, 79-81

Febbri, 135, 157, 214, 230, 244, 247

Fegato grasso, 62, 68, 133

Felce capelvenere, 168

Felce maschio, 169

Ferite, 36, 39, 40, 42, 43, 47, 56, 61, 65, 69, 70, 71, 80, 87, 92, 99, 103, 104, 106, 110, 112, 113, 116, 117, 119, 122, 125, 129, 131, 133, 141, 150, 154, 155, 158, 162, 166, 170, 176, 181, 182, 190, 192, 196, 197, 201, 204, 205, 207, 210, 214, 216, 218, 222, 224, 236, 240, 241, 242, 248, 252, 258, 261, 269, 271, 277, 278, 280

Fertilità, 49, 73, 95, 97, 165, 191, 194, 237

Fico d'India, 81-82

Filipendula ulmaria, 233-234

Finocchio selvatico, 82-83

Flatulenza, 46, 64, 82, 102, 117, 137, 152, 155, 157, 167, 182, 189, 224

Flebite, 149-150, 279

Fluidificanti del sangue, 79, 144, 233

Foeniculum vulgare, 82-83

Forfora, 210, 215, 216, 261, 262

Fragaria vesca, 170

Fragola di bosco, 170

Fragole selvatiche, 170

Frangula, 219-220

Frangula purshiana, 219-220

Frassino, 221

Fraxinus americana, 221

Fraxinus excelsior, 221

Fungo chaga, 256-257

Fungo reishi, 33, 257-259

G

Galium aparine, 153-154

Ganoderma lucidum, 254, 257-259

Gastrite e gastroenterite, 54, 57, 87, 102, 117, 170, 219, 252, 264

Gaultheria procumbens, 195-196

Gaultheria shallon, 222-223

Gaultheria, 195-196

Geloni, 119, 128, 149, 212

Gelsemium sempervirens, 171

Gelso rosso, 168, 187, 223-224

Gelsomino della Carolina, 171

Gengivite, 135, 193, 201, 227

Geranium carolinianum, 83-84

Geranio della Caroline, 83-84

Ginepro, 224-225
Ginseng americano, 172-173
Giusquiamo nero, 85
Glaucoma, 53, 118
Gleditsia triacanthos, 249-251
Glycyrrhiza glabra, 249-251
Gonfiore, 39, 41, 43, 45, 55, 56, 57, 65, 69, 73, 74, 75, 80, 85, 87, 92, 95, 98, 99, 101, 110, 112, 114, 123, 124, 130, 133, 145, 148, 149, 160, 166, 185, 186, 190, 196, 197, 198, 201, 207, 213, 215, 224, 226, 227, 241, 243, 247, 248, 264, 267, 268, 270, 275
Gonorrea, 72, 86, 159, 165, 204, 224
Gotta, 55, 64, 80, 85, 86, 88, 92, 102, 106, 114, 130, 148, 160, 170, 179, 199, 224, 235, 267, 268
Gramigna comune, 86
Grano saraceno, 173-174
Gravidanza e travaglio, 40, 43, 44, 53, 55, 57, 59, 63, 65, 67, 68, 70, 76, 83, 96, 97, 98, 101, 105, 109, 113, 114, 117, 118, 119, 127, 130, 134, 137, 142, 146, 148, 151, 153, 156, 157, 159, 160, 161, 164, 165, 167, 169, 173, 180, 181, 185, 186, 189, 195, 198, 201, 220, 225, 226, 232, 233, 237, 245, 249, 259, 260, 262, 269, 272, 277, 280
Groppa, 193

H

Hamamelis virginiana, 207-208
Helianthus tuberosus, 137-138
Helicobacter pylori, 94, 206, 220, 229, 233
Hericum erinaceus, 263-264
Herpes zoster, 67, 88, 100, 255
Herpes, 47, 51, 56, 67, 88, 94, 100, 116, 185, 190, 198, 204, 232, 234, 252, 255, 256, 258, 261, 278
Hierochloe odorata, 79
HPV, 185, 198, 232, 255, 258, 261
Humulus lupulus, 96-97
Hydrastis canadensis, 175-176
Hyoscyamus niger, 85
Hypericum perforatum, 87-88

I

Ictus, 59, 77, 105, 114, 146, 180, 227, 263, 264, 265
Idraste, 125, 175-176
Igname selvatico, 176-177
Impatiens capensis, 177-178
Impotenza, 165
Indigestione, 44, 57, 82, 95, 101, 102, 112, 123, 125, 137, 142, 152, 155, 194, 201, 224, 227, 233, 237, 244, 247, 250, 251, 260
Infezione delle vie urinarie, 45, 54, 71, 83, 86, 90, 98, 112, 119, 129, 153-154, 163, 199, 208, 210, 211, 224, 234, 243, 258, 261
Infezioni cutanee, 47, 55, 56, 73, 117, 135, 142, 145, 154, 162, 175, 181, 201, 233, 241, 247, 269, 280
Infezioni da stafilococco, 142, 252, 258, 260, 261
Infezioni dell'orecchio, 141, 273
Infezioni della vescia/cistite, 45, 85, 86, 90, 110, 112, 199, 211, 270
Infezioni fungine, 47, 99, 104, 115, 148, 151, 152, 155, 156, 158, 178, 182, 210, 214, 215, 232, 261, 262, 273, 280
Infezioni vaginali, 165, 175, 179, 199, 215, 273
Infiammazioni oculari, 53, 83
Infiammazioni respiratorie, 78, 98, 99, 105, 110, 112, 115, 117, 119, 130, 143, 148, 151, 162, 164, 167, 190, 193, 194, 207, 215, 229, 234, 239, 240, 241, 245, 260, 264
Infiammazione, 37, 38, 40, 49, 51, 52, 54, 55, 56, 63, 64, 65, 66, 69, 74, 75, 80, 87, 88, 92, 93, 94, 95, 99, 101, 105, 106, 110, 114, 117, 118, 119, 121, 123, 125, 133, 144, 149, 151, 153, 154, 158, 162, 163, 165, 167, 170, 175, 185, 194, 196, 197, 199, 204, 207, 210, 212, 215, 219, 222, 223, 224, 226, 227, 228, 238, 239, 240, 246, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 264, 268, 269, 271, 272, 273, 274, 276, 277, 281
Influenza intestinale, 41, 270
Influenze e raffreddori, 78, 124, 125, 201
Ingestione di veleno, 71, 110, 128, 131, 171, 200, 217, 276
Inonotus obliquus, 256-257

Insonnia, 49, 57, 59, 87, 89, 96, 100, 118, 126, 151, 188, 210, 228, 258, 264
Insufficienza venosa cronica, 226
Intestino pigro, 94, 158, 234, 255, 258, 263
Intossicazione alimentare, 201, 275, 276
Inula helenium, 75-76
Iperattività, 118
Iperico, 87-88
Ippocastano, 225-226
Ittero, 61, 63, 68, 86, 103, 116, 132, 268

J

Juglans nigra, 231-232
Juniperus spp., 224-225

K

Kudzu, 179-180
Kiwicha, 178-179

L

Lacerazioni, 35, 45, 56, 87, 99, 112, 117, 124, 129, 154, 166, 170, 204, 218, 234, 235, 240, 271, 278
Lactuca canadensis, 88-89
Lactuca serriola, 88-89
Lactuca virosa, 88-89
Lagenaria siceraria, 145
Lampone rosso, 180-181
Lapazio, 121
Laringite, 82, 90, 140, 197, 260
Larrea tridentata, 216-217
Lattuga selvatica o scarola, 88-89
Lavanda officinale, 71, 84, 90-91
Lavandula angustifolia, 90-91
Lemna minor, 267-268
Lenticchia d'acqua, 267-268
Leonurus cardiaca, 58-60
Leucanthemum vulgare, 99-100
Levistico, 92-93
Levisticum officinale, 92-93
Lichene polmonario, 259-260
Lichene usnea, 261-262

Licopodio officinale, 181-182
Linfonodi, 161, 243
Lingua di cane vellutina, 183
Lino comune, 93-94
Linum usitatissimum, 93-94
Liquirizia, 47, 94-96
Listerine, 277
Lividi, 96, 149, 155, 183, 270, 272
Lobaria pulmonaria, 259-260
Lobelia cardinalis, 184
Lobelia rossa, 184
Luppolo, 96-97
Lupus, 257
Lycopodium clavatum, 181-182
Lysichiton americano, 268-269
Lysichiton americanus, 268-269

M

Maggiorana, 97-98
Mahonia (Berberis) aquifolium, 252-253
Mahonia nervosa, 252-253
Maianthemum racemosum, 166
Mal d'orecchio, 118, 124, 141
Mal di denti, 107, 110, 149, 155, 161, 190, 216, 271
Mal di gola, 35, 41, 50, 51, 54, 69, 79, 82, 84, 90, 93, 95, 104, 110, 112, 117, 125, 126, 128, 129, 130, 135, 140, 143, 148, 149, 154, 155, 156, 159, 163, 165, 166, 168, 170, 179, 190, 193, 194, 196, 204, 230, 234, 239, 241, 250, 252, 260, 278
Mal di testa ed emicrania, 53, 73, 90, 97, 100, 101, 102, 103, 109, 118, 123, 125, 127, 145, 146, 158, 171, 172, 173, 180, 188, 196, 244, 248, 252, 266, 268, 269
Malaria, 152, 214, 218, 255
Malattia di Creutzfeldt-Jakob Disease (CJD), 260
Malattia di Lyme, 60, 61
Malattie cardiache, 52, 63, 81, 113, 138, 173, 185, 197, 206, 213, 224, 225, 226, 275, 277, 278
Malattie della cistifellea, 56, 68, 86, 132, 220, 243
Malattie infiammatorie intestinali (MICI), 92, 110, 206, 264

Malattie veneree, 67, 79, 216
Mallatie autoimmuni, 37, 71, 72, 77, 93, 110, 125, 176, 185, 197, 226, 255, 256, 258, 264, 279
Malva sylvestris, 98-99
Malva comune, 98-99
Margherita comune, 99-100
Matricaria chamomilla, 57-58
Mela di maggio, 184-185
Melissa officinalis, 100-101
Melissa vera, 100-101
Menopausa, 54, 73, 87, 94, 95, 97, 118, 125, 138, 146, 165, 180, 189, 237, 244, 266
Menta piperita, 102-103
Miele grezzo, 277-278
Mini kiwi, 227-228
Mirtillo rosso americano, 228-229
Mirtillo nero, 226-227
Mirto di cera, 230-231
Mitchella repens, 186
Monarda didyma, 156-157
Mono/Mononucleosi, 190
Morbillo, 40, 154, 180, 250
Morbo di Crohn, 57, 102, 117, 152, 177, 180, 184, 197, 234, 264
Moringa oleifera, 209-210
Morsi di serpenti, 71, 81, 110, 124, 141, 276
Morus rubus, 223-224
MRSA, 103, 252, 261
Muschio spagnolo, 186-187
Myrica caroliniensis, 230-231
Myrica cerifera, 230-231

N

Nasturtium officinale, 266-267
Nausea e vomito, 53, 75, 95, 99, 102, 143, 157, 164, 193, 201, 220, 227, 233, 258, 275
Nefrite, 199
Neisseria, 268
Noce nero orientale, 231-232

O

Ocimum sanctum, 52-53
Ocimum tenuiflorum, 52-53
Oenothera biennis, 73-74
Olmara, 233-234
Olmo rosso, 234-235

Ontano nero, 235-236
Opuntia ficus-indica, 81-82
Orecchio d'agnello, 103-104
Origano, 104-105
Origanum majorana, 97-98
Origanum vulgare, 104-105
Ortica comune, 105-107
Orticaria, 67, 82
Ossa e ossa rotte, 61, 77, 133, 148, 162-163, 194, 206, 281
Osteoartrite, 51, 69, 133, 185, 197
Osteoporosi, 61, 74, 133, 138, 146, 162, 206, 281

P

Palma nana americana, 236-237
Panax quinquefolius, 172-173
Papavero della California, 107-108
Parassiti e vermi, 41, 68, 75-76, 110, 117, 121, 124, 135-136, 141, 151-152, 169, 213, 232, 239, 241, 253, 281
Parkinson, 49, 127, 131, 224, 263, 275
Partenio, 108-109
Parto e travaglio, 118, 158-159, 178, 180-181, 186-187, 199, 221, 245, 269
Pedicolare, 187-188
Pedicularis racemosa, 187-188
Pepe di cayenna, 278-280
Perdita di capelli, 74, 123, 237
Perdita dell'udito, 118
Perdita di memoria, 49, 101, 123, 125, 145, 172, 191, 263-264, 277
Permanganato di potassio, 280
Persicaria maculosa, 111-112
Pertosse, 41, 58, 74-75, 90, 99, 112, 131, 143, 155, 160, 190, 193, 197, 239, 250, 260
Petasites frigidus, 167
Pianta del tè mormone o efedra, 72-73
Piantaggine maggiore, 109-110
Piantaggine d'acqua, 270
Pidocchi, 90, 135-136, 248, 277
Pino strobo, 241-242
Pinus strobus, 241-242

Pioppo balsamico, 240
Pioppo, 238-239
Pipì a letto, 88
Pizzo della Regina Anna, 64-65
Plantago major, 109-111
Pleurite, 45, 119, 234
Podophyllum peltatum, 184-185
Poligono persicaria, 111-112
Polmonaria, 112-113
Polmonite, 54, 128, 193, 200, 224, 239, 260-261
Polygonatum spp., 193-195
Polygonum persicaria, 111-112
Populus balsamifera, 240
Populus deltoides, 238-239
Populus trichocarpa, 238-239
Porro, 113-114
Portulaca oleracea, 115-116
Portulaca, 115-116
Prebiotici, 37, 255
Pressione sanguigna alta, 41, 53-54, 74, 76-77, 91, 95, 97-98, 100, 113-114, 117, 133, 140, 151, 160, 174, 180-181, 185, 190, 194, 198, 200, 211, 213, 227-228, 256, 259, 270, 275, 278, 281,
Pressione sanguigna bassa, 123
Prestazioni sessuali, 146
Problemi e malattie dei reni, 51-54, 63-64, 112, 117, 121, 129, 132-133, 154, 161, 175, 178, 185, 198-199, 211, 214, 224, 227, 257, 261
Prunella vulgaris, 116-117
Prunella, 116-117
Prunus virginiana, 217
Prurito da edera velenosa, 48, 112, 117, 151, 177, 232, 269, 277
Pseudomonas, 68, 123, 151, 233
Psoriasi, 51, 69, 74, 82, 92, 138, 153, 158, 182, 213, 216, 232, 252, 258, 269, 277-278
Pueraria lobata, 179-180
Pueraria thunbergiana, 179-180
Pulmonaria officinalis, 112-113
Pulsatilla, 118-119
Punture di insetti, 51, 71, 102, 104, 106, 110, 117, 144, 166, 178, 269, 271, 276-277
Purificazione dell'acqua, 209, 280

R

Radice di unicorno, 188-189
Radice rossa, 190-191
Rafano, 119-120
Raffreddore, 35, 40-41, 47, 55, 71, 77-80, 88, 90, 95, 98-99, 109, 119, 121, 124, 129, 143, 147, 156, 160, 169, 172, 175, 182, 193, 201, 207, 228, 230, 233, 239-242, 245-247, 250-252, 255, 261, 278-279
Rhamnus purshiana, 219-220
Rhodiola rosea, 191-192
Rodiola rosea, 191-192
Romice acetosella, 120-121
Romice crespa, 121-122
Rosa selvatica, 242-244
Rosa spp., 242-244
Rosmarino, 123-124
Rosmarinus officinalis, 123-124
Rubus idaeus, 180-181
Rudbeckia hirta, 124-125
Rumex acetosella, 120-121
Rumex crispus, 121-122

S

Sali di Epsom, 281
Salice bianco, 244-245
Salix alba, 244-245
Salmonella, 68, 152, 258, 260, 275
Salvia apiana, 245
Salvia bianca, 245
Salvia officinalis, 125-126
Salvia comune, 125-126
Sanguinaria canadese, 163-164
Sambuco blu, 245-247
Sambuco nero, 245-247
Sambuco rosso, 247
Sambucus nigra ssp. caerulea, 245-247
Sambucus nigra ssp. canadensis, 245-247
Sambucus racemosa, 247
Sanguinamento esterno, 36, 42, 55, 110, 154, 166, 214, 262, 270
Sanguinamento interno, 40, 113, 115, 151, 162, 176, 179, 193, 248, 272
Sanguinaria canadensis, 192-193
Sassafrass albidum, 248-249
Sassafrasso, 248-249
Sciatica, 87, 102, 106, 196, 208
Sclerosi multipla (SM), 37, 258, 263
Scutellaria, 126-127
Scutellaria lateriflora, 126-127
Sedativo, 68, 89-90, 96, 107, 142, 145, 146, 171, 188, 194, 251
Senape bianca, 127-128
Serenoa repens, 236-237
Sifilide, 72
Sigillo di Salomone, 193-195
Silybum marianum, 62-64
Sinapis alba, 127-128
Sindrome dell'intestino irritabile (SII), 96, 152, 158, 227, 228
Sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), 73, 97, 146, 189, 221, 258
Sindrome delle gambe senza riposo, 258-259
Sindrome premenstruale (SPM), 54, 56, 59, 73, 83, 87, 95-96, 100, 243
Sinfito, 69-70
Sistema linfatico, 51, 56, 143, 153-154, 190, 266
Smettere di fumare, 87, 140
Smilacina racemosa, 166
Solidago, 129-130
Solidago spp., 129-130
Sollievo dal dolore, 61, 78, 89, 103, 233, 271-272
Soppressione del latte, 82
Spasmi muscolari, 46, 56, 74, 86, 96-97, 131, 141, 155, 164, 171, 177
Spazzolino da denti, 218, 248
Spino di Giuda, 249-251
Stachys byzantina, 103-104
Stanchezza surrenale, 48, 54, 172, 258
Stanchezza, 48, 54, 82, 87, 151, 172, 191, 210, 256-258, 264, 281
Stellaria media, 66-67
Stiancia, 271-272
Stimolanti dell'appetito, 59, 75-76, 102, 148, 152, 161, 189, 222
Stimolazione del sistema immunitario, 48-49, 51-52, 56, 71-72, 77, 95, 104, 116-118, 125, 133, 135-137, 143, 155, 162, 174, 176, 180, 184-185, 190-191, 194, 197-198, 206, 212-213, 215, 222,

228, 242, 246, 255-258, 261, 263-264, 266-267, 278-279

Stimolazione della cistifellea, del fegato e della milza, 56, 64, 68, 86, 122, 132-133, 220, 243, 252

Stramonio comune, 131-132

Strep/Streptococco, 98, 151, 252, 258, 261, 268

Stress, 49, 52-54, 59, 63, 90-91, 101, 104, 107, 126, 142, 148, 155, 172, 187-188, 191-192, 194, 206, 213, 256, 258-259, 264, 281

Symphytum officinale, 69-70

T

Tanacetum parthenium, 108-109

Tarassaco, 132-134

Taraxacum officinale, 132-134

Tè del New Jersey, 190-191

Tè del Canada, 195-196

Tendinite, 61, 194, 238

Tenie, 169, 213, 241

Terra diatomacea, 281

Testa di scimmia, 263-264

Tetano, 67

Thalictrum occidentale, 134-135

Thuja plicata, 214-216

Thymus citriodorus, 136-137

Thymus vulgaris, 135-136

Tiglio europeo, 251-252

Tiglio comune, 251-252

Tigna, 51-52, 56, 68, 104, 113, 115, 133, 155, 178, 214, 224, 232, 261

Tilia europaea, 251-252

Tillandsia usneoides, 186-187

Timo comune, 135-136

Timo limone, 136-137

Tiroide, 59, 101, 191

Tonsillite, 51, 90, 154, 184, 190

Topinambur, 137-138

Tosse, 41, 45, 51, 58, 69, 74-75, 79, 90, 93, 95, 99, 105, 112, 131, 135, 141, 143-144, 147, 155, 158, 160, 166-167, 190, 193-194, 197, 204-205, 207, 211, 215, 217, 222, 233-234, 237, 239-243, 245, 250, 260, 277-278

Tossilagine, 196-197

Tracheite, 140

Tracheite, 140

Trametes versicolor, 254-256

Trifoglio pratense/rosso, 138-139

Trifolium pratense, 138-139

Tubercolosi, 75, 125, 140, 155, 192-194, 204, 222, 234, 239, 260-261, 266, 269

Tunnel carpale, 149, 238, 269

Tussilago farfara, 196-197

Typha spp., 271-272

U

Ulcere, 56, 65, 68, 69, 87, 94, 101, 110, 112, 117, 120, 141, 146, 160, 168, 175, 179, 181, 192, 194, 196, 206, 210, 220, 227, 229, 230, 233, 243, 257, 263, 264, 274, 278, 280

Ulcere della bocca, 117, 175, 227

Ulcere peptiche, 53, 56, 87, 229, 233

Ulmus rubra, 234-235

Uncaria tomentosa, 197-198

Unghia di gatto, 197-198

Urtica dioica, 105-106

Usnea, 261-262

Ustioni: 32, 35, 47, 51, 56, 69, 79, 80, 87, 91, 98, 106, 112, 117, 128, 129, 131, 151, 154, 155, 158, 166, 170, 178, 183, 208, 210, 212, 216, 218, 222, 236, 239, 240, 241, 269, 271, 278, 280

Uva dell'Oregon, 252-253

Uva ursina, 198-199

V

Vaccinium macrocarpon, 228-229

Vaccinium myrtillus, 226-227

Valeriana comune, 139-140

Valeriana officinalis, 139-140

Varicella, 56, 154, 182

Vasculite, 258

Vasodilatatore: Vedere anche la sezione dedicate al **Circolazione e vasodilatatori**

Vene varicose, 67, 144, 154, 168, 174, 225, 226, 227

Veratro verde, 200

Veratrum viride, 200

Verbascum, 140-142

Verbascum thapsus, 140-142

Verbena odorosa, 142-143

Verruche, 42, 89, 133, 136, 141, 178, 185, 192, 193, 210, 215, 232

Vertigini, 101, 117, 185, 187, 198, 200, 214, 259, 269

Viola, 143-144

Viola odorata, 143-144

Viola sororia, 143-144

Virus dell'immunodeficienza umana (HIV), 95, 117, 232, 252, 255, 256, 275

Virus di Epstein Barr, 88, 198, 261

W

Withania somnifera, 48-49

Z

Zenzero selvatico, 201-202

Zika, 252

Zucca da vino, 145

Informazioni sugli autori:



Nicole Apelian è erborista, istruttrice di tecniche di sopravvivenza, antropologa e biologa ricercatrice. In queste pagine condivide la sua profonda conoscenza delle piante e la sua esperienza diretta nella preparazione dei rimedi erboristici che utilizza sia a casa che sul campo. È stata tra le prime donne selezionate per il programma televisivo di History Channel "Alone". Nonostante la sclerosi multipla, è sopravvissuta in solitaria in una regione selvaggia e remota per 57 giorni di fila con l'aiuto solo del suo coltello da caccia e dei cibi selvatici e delle medicine che ha trovato sul posto.



Claude Davis è un esperto di storia del selvaggio West e redattore capo di askaprepper.com. Il suo obiettivo principale è preservare la conoscenza delle pratiche di sopravvivenza tramandate dai nostri nonni. È anche l'autore del bestseller "The Lost Ways - Saving Our Forefathers' Skills". L'obiettivo di Claude con "L'antico manuale dei rimedi erboristici" è quello di continuare a tramandare i rimedi più potenti che abbiamo perso nel corso dei secoli, e separare le cure vere da quelle fasulle che non hanno alcun effetto.

