



BONUS

*Enciclopedia Completa
delle Erbe Officinali*



Copyright © 2025. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere copiata, riprodotta, distribuita o trasmessa in alcuna forma o con qualsiasi mezzo — elettronico, meccanico, fotocopia, registrazione o altri sistemi — senza previa autorizzazione scritta dell'autore o dell'editore, salvo nei casi consentiti dalla legge sul copyright, compresa la citazione breve in recensioni o analisi critiche. Questa opera è protetta dalla normativa vigente sul diritto d'autore. Eventuali riferimenti a eventi, luoghi o persone reali hanno scopo puramente illustrativo o sono usati in senso storico-culturale. Tutti i contenuti sono presentati con finalità educative e divulgative.

Le informazioni contenute in questo libro sono fornite esclusivamente a scopo informativo, storico e culturale e non devono in alcun caso essere considerate sostitutive di consulenza medica, diagnosi, prescrizione o trattamento professionale. L'uso delle piante officinali comporta sempre potenziali rischi legati a dosaggi, interazioni farmacologiche e condizioni individuali. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali conseguenze, danni, reazioni avverse o incidenti derivanti dall'applicazione diretta o indiretta delle informazioni riportate.

È responsabilità esclusiva del lettore rivolgersi a un medico, farmacista o professionista sanitario qualificato prima di utilizzare qualsiasi rimedio a base di erbe, verificare eventuali allergie, controindicazioni o interazioni con farmaci in uso, e attenersi alle normative locali e nazionali in materia di raccolta, possesso e utilizzo delle piante.

Questo libro non sostituisce in alcun modo terapie o prescrizioni mediche. Le pratiche e le preparazioni menzionate hanno valore culturale, tradizionale e informativo e non devono essere considerate come cure certificate né utilizzate per interrompere trattamenti medici ufficiali.

L'autore e l'editore si riservano il diritto di apportare modifiche, correzioni e aggiornamenti ai contenuti in edizioni future senza alcun obbligo di notifica o revisione delle copie già distribuite.



Indice

50 RICETTE DETOX CON ERBE EUROPEE.....	6
DEPURAZIONE EPATICA PROFONDA.....	6
<i>Infuso di Cardo Mariano e Tarassaco</i>	<i>7</i>
<i>Tisana di Carciofo e Fumaria.....</i>	<i>9</i>
<i>Decotto di Boldo e Rosmarino.....</i>	<i>11</i>
<i>Elisir di Curcuma e Cardo Benedetto.....</i>	<i>13</i>
<i>Tisana di Cicoria e Betulla</i>	<i>15</i>
DRENAGGIO RENALE E LINFATICO	17
<i>Infuso di Betulla e Equiseto</i>	<i>18</i>
<i>Tisana di Ortosifon e Pilosella</i>	<i>20</i>
<i>Decotto di Gramigna e Verga d'Oro.....</i>	<i>22</i>
<i>Infuso di Ortica e Tarassaco.....</i>	<i>24</i>
<i>Tisana di Spirea Ulmaria e Sambuco.....</i>	<i>26</i>
DEPURAZIONE INTESTINALE E DIGESTIVA.....	28
<i>Tisana di Finocchio e Anice Verde</i>	<i>29</i>
<i>Infuso di Menta e Tiglio</i>	<i>31</i>
<i>Decotto di Liquirizia e Melissa</i>	<i>33</i>
<i>Tisana di Angelica e Cumino</i>	<i>36</i>
<i>Infuso di Menta e Tiglio</i>	<i>38</i>
PURIFICAZIONE CUTANEA	40
<i>Tisana di Bardana e Viola Tricolor</i>	<i>40</i>
<i>Infuso di Calendula e Echinacea.....</i>	<i>42</i>
<i>Decotto di Salvia e Borragine.....</i>	<i>45</i>
<i>Infuso di Achillea e Tarassaco</i>	<i>48</i>
DISINTOSSICAZIONE DA METALLI E TOSSINE	50
<i>Infuso di Tarassaco e Ortica.....</i>	<i>53</i>
<i>Tisana di Cardo Mariano e Alga Spirulina.....</i>	<i>56</i>
<i>Decotto di Prezzemolo e Betulla</i>	<i>59</i>
<i>Infuso di Clorella e Bardana</i>	<i>62</i>



EQUILIBRIO ORMONALE E METABOLICO.....65

<i>Tisana di Agnocasto e Salvia.....</i>	<i>66</i>
<i>Infuso di Fieno Greco e Melissa</i>	<i>68</i>
<i>Decotto di Galega e Biancospino</i>	<i>71</i>
<i>Tisana di Angelica e Achillea.....</i>	<i>74</i>
<i>Infuso di Foglie di Lampone e Calendula.....</i>	<i>77</i>

RIGENERAZIONE ENERGETICA.....79

<i>Infuso di Rodiola e Ginseng Siberiano.....</i>	<i>80</i>
<i>Tisana di Rosmarino e Timo.....</i>	<i>83</i>
<i>Decotto di Eleuterococco e Echinacea</i>	<i>85</i>
<i>Elisir di Maca e Damiana</i>	<i>88</i>
<i>Tisana di Basilico e Menta Piperita.....</i>	<i>91</i>

DEPURAZIONE PRIMAVERILE93

<i>Tisana di Tarassaco e Ortica Fresca.....</i>	<i>94</i>
<i>Infuso di Betulla e Primula.....</i>	<i>97</i>
<i>Decotto di Asparago e Carciofo</i>	<i>100</i>
<i>Tisana di Sambuco e Tiglio.....</i>	<i>103</i>
<i>Infuso di Borragine e Viola.....</i>	<i>106</i>

DISINTOSSICAZIONE AUTUNNALE108

<i>Decotto di Uva Ursina e Rosa Canina</i>	<i>109</i>
<i>Infuso di Olivello Spinoso e Biancospino</i>	<i>112</i>
<i>Tisana di Ribes Nero e Sambuco</i>	<i>115</i>
<i>Decotto di Malva e Erica.....</i>	<i>118</i>
<i>Infuso di Finocchio e Cumino</i>	<i>121</i>

LIQUORI MEDICINALI TRADIZIONALI124

<i>Amaro di Genziana e Cardamomo.....</i>	<i>125</i>
<i>Elisir di Noce e Cannella.....</i>	<i>128</i>
<i>Liquore di Mirto e Alloro</i>	<i>131</i>
<i>Cordiale di Melissa e Arancia.....</i>	<i>134</i>
<i>Digestivo di Assenzio e Anice Stellato.....</i>	<i>137</i>



MINI PRONTO SOCCORSO ERBORISTICO	140
1. <i>Tagli e Abrasioni: Oleolito di Iperico e Calendula.....</i>	<i>141</i>
2. <i>Punture di Insetti: Impacco di Piantaggine e Malva</i>	<i>142</i>
3. <i>Mal di Gola: Gargarismo di Salvia e Timo.....</i>	<i>143</i>
4. <i>Irritazioni Oculari: Collirio di Eufrazia e Camomilla.....</i>	<i>144</i>
5. <i>Scottature Leggere: Gel di Aloe e Lavanda</i>	<i>146</i>
6. <i>Mal di Testa da Tensione: Infuso di Melissa e Tiglio</i>	<i>148</i>
7. <i>Insonnia Occasionale: Tisana di Passiflora e Valeriana</i>	<i>149</i>
8. <i>Congestione Nasale: Suffumigi di Eucalipto e Timo.....</i>	<i>151</i>
9. <i>Disturbi Digestivi: Tisana di Finocchio e Anice</i>	<i>153</i>
10. <i>Dolori Mestruali: Impacco di Achillea e Camomilla.....</i>	<i>155</i>
11. <i>Cistite Lieve: Infuso di Uva Ursina e Mirtillo Rosso</i>	<i>156</i>
12. <i>Contusioni e Lividi: Impacco di Arnica e Consolida.....</i>	<i>158</i>
13. <i>Ansia e Nervosismo: Tintura di Biancospino e Passiflora</i>	<i>160</i>
14. <i>Herpes Labiale: Gel di Melissa e Propoli</i>	<i>162</i>
15. <i>Piedi Stanchi e Gonfi: Pediluvio di Rosmarino e Ippocastano</i>	<i>164</i>
CALENDARIO DI RACCOLTA MENSILE.....	166



50 Ricette Detox con Erbe Europee

Depurazione Epatica Profonda



Infuso di Cardo Mariano e Tarassaco

Ingredienti

- 15 g di semi di cardo mariano
- 20 g di radice di tarassaco essiccata
- 10 g di foglie di tarassaco fresche (o 5 g essiccate)
- 5 g di scorza d'arancia essiccata
- 3 g di radice di liquirizia
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Frantumare leggermente i semi di cardo mariano in un mortaio.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere i semi di cardo mariano frantumati e la radice di tarassaco tagliata a pezzetti.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco lento per 10 minuti.
4. Spegnerne il fuoco, aggiungere le foglie di tarassaco, la scorza d'arancia e la liquirizia.
5. Coprire e lasciare in infusione per 15 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza o in un contenitore di vetro.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, lontano dai pasti, per un ciclo di 15-20 giorni. Si consiglia di non dolcificare per preservare l'effetto depurativo amaro.

Benefici

- Protezione delle cellule epatiche grazie alla silimarina del cardo mariano
- Stimolazione della funzionalità epatica e della produzione di bile
- Drenaggio di tossine e scorie metaboliche
- Azione antiossidante e antinfiammatoria
- Supporto alla rigenerazione delle cellule epatiche

Curiosità

Il cardo mariano è conosciuto come "pianta del fegato" fin dall'antichità. La leggenda narra che le macchie bianche sulle sue foglie siano apparse quando una goccia di latte della Madonna cadde sulla pianta durante l'allattamento di Gesù, da cui deriva il nome "Silybum marianum". Il tarassaco, invece, era chiamato dai monaci medievali "urina lectuli" (urina del letto) per le sue potenti proprietà diuretiche.

Nota di sicurezza

Non utilizzare in caso di ostruzione delle vie biliari. Le persone allergiche alle piante della famiglia delle Asteraceae (come camomilla, calendula, margherita) potrebbero avere reazioni al tarassaco. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia e durante la gravidanza.



Tisana di Carciofo e Fumaria

Ingredienti

- 20 g di foglie di carciofo essiccate
- 15 g di sommità fiorite di fumaria
- 10 g di radice di bardana essiccata
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di fiori di lavanda
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di bardana tagliata a pezzetti.
2. Portare a ebollizione e far sobbollire per 5 minuti.
3. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di carciofo, la fumaria, la menta, la lavanda e la scorza di limone.
4. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
5. Filtrare il liquido e lasciare intiepidire prima di consumare.
6. Conservare eventuali rimanenze in frigorifero fino a 48 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) dopo i due pasti principali per un ciclo di 14 giorni. Se necessario, è possibile dolcificare con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.



Benefici

- Stimolazione delle funzioni epatobiliari grazie alla cinarina del carciofo
- Depurazione epatica profonda con la fumaria, ricca di alcaloidi depurativi
- Azione colagoga (stimola il flusso biliare)
- Riduzione del gonfiore addominale post-prandiale
- Supporto al metabolismo dei grassi
- Effetto diuretico leggero per facilitare l'eliminazione delle tossine

Curiosità

La fumaria è chiamata anche "fiele di terra" per il suo intenso sapore amaro, simile alla bile. Plinio il Vecchio raccontava che il suo nome deriva dal fatto che il succo della pianta, se applicato negli occhi, provocava un'abbondante lacrimazione, come il fumo (fumus terrae). Il carciofo era considerato un cibo afrodisiaco nell'antica Roma e veniva riservato agli uomini; Caterina de' Medici lo introdusse alla corte di Francia, rendendolo popolare in tutta Europa.

Nota di sicurezza

La fumaria è controindicata in gravidanza e allattamento. Il carciofo può causare reazioni allergiche nelle persone sensibili alle piante della famiglia delle Asteraceae. Non utilizzare in caso di ostruzione delle vie biliari o calcoli biliari non trattati.



Decotto di Boldo e Rosmarino

Ingredienti

- 15 g di foglie di boldo essiccate
- 10 g di rametti di rosmarino fresco
- 8 g di radice di genziana essiccata
- 5 g di buccia di arancia amara essiccata
- 3 g di semi di finocchio
- 2 g di foglie di salvia
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, mettere tutti gli ingredienti e aggiungere l'acqua fredda.
2. Portare a ebollizione lenta.
3. Abbassare la fiamma e far sobbollire coperto per 10-12 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare, sempre coperto, per altri 5 minuti.
5. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
6. Lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida prima di consumare.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza prima di cena, per un ciclo di 10 giorni. Data l'intensità del sapore amaro, è possibile aggiungere un cucchiaino di miele di castagno o di acacia per mitigarne il gusto.



Benefici

- Potente azione coleretica (stimola la produzione di bile) grazie alla boldina contenuta nel boldo
- Protezione delle cellule epatiche dai danni ossidativi con il rosmarino, ricco di carnosolo e acido rosmarinico
- Stimolazione dell'appetito e miglioramento della digestione con la genziana
- Azione carminativa (riduzione dei gas intestinali) con i semi di finocchio
- Facilitazione del drenaggio epatico e della depurazione profonda

Curiosità

Il boldo è una pianta originaria del Cile, dove gli indigeni Mapuche la utilizzavano già 12.000 anni fa per problemi digestivi ed epatici. Il suo nome scientifico, *Peumus boldus*, deriva dalla parola Mapuche "boldu" o "voldu". Il rosmarino era considerato sacro nell'antica Grecia, dove gli studenti indossavano ghirlande di questa pianta durante gli esami perché si credeva migliorasse la memoria e la concentrazione.

Nota di sicurezza

Il boldo è controindicato in gravidanza, allattamento, in caso di ostruzione delle vie biliari e in concomitanza con farmaci anticoagulanti. La genziana può abbassare la pressione arteriosa, quindi usare con cautela in caso di ipotensione. Non superare le dosi consigliate né prolungare il trattamento oltre i 10 giorni senza consulto medico.



Elisir di Curcuma e Cardo Benedetto

Ingredienti

- 30 g di rizoma di curcuma fresco (o 15 g essiccato)
- 20 g di sommità fiorite di cardo benedetto
- 10 g di radice di zenzero fresco
- 5 g di scorza di limone non trattato
- 3 g di pepe nero in grani
- 2 steli di menta fresca
- 300 ml di acqua
- 100 ml di miele di castagno o di bosco
- 50 ml di succo di limone fresco
- Un pizzico di cardamomo in polvere

Preparazione

1. Tagliare finemente il rizoma di curcuma e lo zenzero.
2. Portare a ebollizione l'acqua in un pentolino.
3. Aggiungere curcuma e zenzero, abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per 10 minuti.
4. Spegnerne il fuoco, aggiungere il cardo benedetto, la menta e la scorza di limone.
5. Coprire e lasciare in infusione per 15 minuti.
6. Filtrare il liquido attraverso un colino fine.
7. Mentre l'infuso è ancora tiepido, aggiungere il miele e mescolare fino a dissoluzione.

- 
8. Quando la temperatura è scesa ulteriormente, aggiungere il succo di limone e il pepe nero macinato.
 9. Aggiungere un pizzico di cardamomo.
 10. Conservare in una bottiglia di vetro scuro in frigorifero fino a 7 giorni.

Utilizzo

Assumere due cucchiaini al mattino, 20 minuti prima della colazione, per un ciclo di 21 giorni. Dopo una pausa di 7 giorni, il trattamento può essere ripetuto se necessario.

Benefici

- Potente azione depurativa epatica grazie alla sinergia tra curcumina e principi amari del cardo benedetto
- Stimolazione della produzione di bile e della sua fluidità
- Protezione delle cellule epatiche dai danni ossidativi
- Riduzione dell'infiammazione del tratto digerente
- Miglioramento della digestione dei grassi

Curiosità

Il pepe nero aumenta l'assorbimento della curcumina fino a 2000 volte grazie alla piperina in esso contenuta. Il cardo benedetto era considerato una pianta sacra nei monasteri medievali europei, utilizzata come rimedio universale, mentre la curcuma è stata per millenni ingrediente fondamentale della medicina ayurvedica indiana.

Nota di sicurezza

Non utilizzare in caso di calcoli biliari, ostruzione delle vie biliari o durante la gravidanza. Consultare il medico se si assumono farmaci anticoagulanti, poiché la curcuma può potenziarne gli effetti.



Tisana di Cicoria e Betulla

Ingredienti

- 20 g di radice di cicoria tostata e macinata
- 15 g di foglie di betulla essiccate
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di frutti di finocchio selvatico
- 3 g di scorza di bergamotto essiccata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di cicoria e la radice di tarassaco.
2. Portare a ebollizione e far sobbollire per 8 minuti.
3. Togliere dal fuoco e aggiungere le foglie di betulla, l'ortica, i frutti di finocchio e la scorza di bergamotto.
4. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
5. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
6. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore, riscaldando leggermente prima dell'uso.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) dopo la colazione e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Se il sapore amaro risulta troppo intenso, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di tiglio.

Benefici

- Profonda azione epatoprotettiva grazie all'inulina e ai principi amari della cicoria
- Effetto diuretico e drenante con la betulla, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Stimolazione del metabolismo e della funzionalità epatica
- Supporto alla disintossicazione del fegato dopo periodi di eccessi alimentari
- Miglioramento della digestione e riduzione del gonfiore addominale
- Azione anti-infiammatoria a livello epatico e renale

Curiosità

La cicoria è stata utilizzata come sostituto del caffè durante le guerre mondiali in Europa, quando il caffè era difficile da reperire. Ancora oggi, in alcune regioni italiane come Veneto e Puglia, la "caffè di cicoria" rimane una bevanda tradizionale. La betulla, invece, era chiamata "l'albero della saggezza" dai Celti e considerata sacra; la sua linfa viene ancora raccolta in primavera in alcune regioni dell'Europa orientale per le sue proprietà depurative.

Nota di sicurezza

La betulla non è consigliata a chi soffre di edemi causati da insufficienza renale o cardiaca. L'ortica può interferire con farmaci anticoagulanti, antidiabetici e antipertensivi. Non consumare in caso di calcoli renali all'ossalato di calcio. Evitare durante la gravidanza e l'allattamento.



Drenaggio Renale e Linfatico



Infuso di Betulla e Equiseto

Ingredienti

- 20 g di foglie di betulla essiccate
- 15 g di fusti sterili di equisetolo
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di semi di finocchio
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di bacche di ginepro leggermente schiacciate
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerlo il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 15 minuti.
4. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
5. Il liquido può essere conservato in frigorifero fino a 24 ore in un contenitore di vetro chiuso.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Per un effetto ottimale, si consiglia di non dolcificare o di utilizzare al massimo un cucchiaino di miele di acacia.



Benefici

- Potente azione diuretica non irritante grazie ai flavonoidi della betulla
- Effetto remineralizzante con l'equiseto, ricco di silicio organico
- Eliminazione dei liquidi in eccesso e riduzione della ritenzione idrica
- Supporto alla funzionalità renale e depurazione delle vie urinarie
- Prevenzione della formazione di calcoli renali (azione antilitiasica)
- Miglioramento della circolazione linfatica

Curiosità

La betulla è conosciuta come "l'albero della purificazione" nelle tradizioni nordiche. In Russia e nei paesi baltici, la linfa di betulla viene raccolta in primavera e consumata fresca come bevanda depurativa o fermentata per ottenere una bevanda leggermente alcolica. L'equiseto, noto anche come "coda cavallina", è una delle piante più antiche ancora esistenti, essendo rimasto pressoché immutato per oltre 300 milioni di anni.

Nota di sicurezza

Non utilizzare in caso di cardiopatie o nefropatie che richiedono una riduzione dell'apporto di liquidi. L'equiseto è controindicato in caso di terapia con glicosidi cardiaci, litio o diuretici. La betulla può aumentare l'effetto di farmaci antidiabetici. Non assumere in gravidanza o durante l'allattamento senza consulto medico. Evitare l'uso prolungato oltre i 20 giorni consecutivi.



Tisana di Ortosifon e Pilosella

Ingredienti

- 15 g di foglie di ortosifon (tè di Giava) essiccate
- 15 g di parti aeree di pilosella essiccate
- 10 g di foglie di betulla essiccate
- 8 g di foglie di vite rossa essiccate
- 5 g di radice di liquirizia
- 3 g di fiori di calendula
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti, spegnere il fuoco immediatamente.
3. Coprire e lasciare in infusione per 10-12 minuti.
4. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire prima di consumare.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 48 ore in un contenitore ermetico.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) a metà mattina e una tazza a metà pomeriggio, lontano dai pasti, per un ciclo di 14 giorni. Dopo una pausa di 7 giorni, il ciclo può essere ripetuto se necessario.



Benefici

- Potente azione drenante sui tessuti con ritenzione idrica grazie all'ortosifon
- Effetto diuretico non irritante con la pilosella, che favorisce l'eliminazione degli acidi urici
- Miglioramento della microcircolazione e del drenaggio linfatico con la vite rossa
- Riduzione della cellulite e del gonfiore agli arti inferiori
- Supporto al sistema vascolare periferico
- Effetto depurativo generale

Curiosità

L'ortosifon è conosciuto in Indonesia e Malesia come "baffi di gatto" per la forma dei suoi fiori, ed è utilizzato tradizionalmente per problemi renali da secoli. La pilosella, invece, deve il suo nome scientifico (*Hieracium pilosella*) ai peli che ricoprono le sue foglie e che, secondo la Teoria delle Segnature medievale, indicavano la sua capacità di purificare l'organismo dai "peli" interni, ovvero le impurità.

Nota di sicurezza

Non utilizzare in caso di insufficienza renale o cardiaca. L'ortosifon può aumentare l'effetto dei farmaci diuretici e antiipertensivi. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Evitare l'uso prolungato oltre i 2-3 cicli consecutivi senza supervisione medica.



Decotto di Gramigna e Verga d'Oro

Ingredienti

- 25 g di rizoma di gramigna essiccato
- 15 g di sommità fiorite di verga d'oro
- 10 g di foglie di uva ursina
- 8 g di radice di bardana essiccata
- 5 g di frutti di ginepro leggermente schiacciati
- 3 g di corteccia di frangula
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti il rizoma di gramigna e la radice di bardana.
2. In un pentolino, mettere la gramigna, la bardana, la corteccia di frangula e il ginepro con l'acqua fredda.
3. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire per 15 minuti a fuoco basso con il coperchio.
4. Togliere dal fuoco e aggiungere la verga d'oro e l'uva ursina.
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.
7. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) la mattina a digiuno e una tazza prima di cena, per un ciclo di 10 giorni. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di castagno.



Benefici

- Profonda azione diuretica e depurativa del sistema urinario con la gramigna
- Proprietà antinfiammatorie delle vie urinarie grazie alla verga d'oro
- Effetto antisettico urinario con l'uva ursina, ricca di arbutina
- Azione depurativa e drenante a livello sistemico
- Eliminazione delle tossine e scorie metaboliche
- Supporto in caso di infezioni delle vie urinarie lievi
- Leggera azione lassativa con la frangula, utile per completare il processo depurativo

Curiosità

La gramigna, considerata un'erba infestante in agricoltura, era chiamata "salvavita" dalla medicina popolare contadina per le sue notevoli proprietà terapeutiche. La verga d'oro (*Solidago virgaurea*) prende il nome dalla rigidità del suo stelo e dai fiori dorati; era utilizzata dai nativi americani per problemi urinari e venne poi adottata dai coloni europei che la portarono nel Vecchio Continente.

Nota di sicurezza

L'uva ursina non deve essere utilizzata per più di 7-10 giorni consecutivi, in gravidanza, allattamento, in età pediatrica o in caso di insufficienza renale o epatica. La frangula è controindicata in caso di sindrome del colon irritabile, malattie infiammatorie intestinali, ostruzione intestinale e disidratazione. La preparazione ha un leggero effetto lassativo; ridurre il dosaggio in caso di diarrea.



Infuso di Ortica e Tarassaco

Ingredienti

- 20 g di foglie di ortica essiccate
- 15 g di foglie di tarassaco fresche (o 8 g essiccate)
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di betulla essiccate
- 5 g di frutti di finocchio
- 3 g di fiori di calendula
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Aggiungere la radice di tarassaco tagliata a pezzetti e lasciare sobbollire per 3 minuti.
3. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di ortica, le foglie di tarassaco, la betulla, i frutti di finocchio, i fiori di calendula e la scorza di limone.
4. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
5. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
6. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) a metà mattina e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20 giorni. È possibile dolcificare con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.



Benefici

- Potente azione diuretica e depurativa con l'ortica, ricca di minerali e clorofilla
- Effetto epatoprotettivo e digestivo grazie al tarassaco
- Riequilibrio del pH urinario
- Riduzione dei livelli di acido urico nel sangue
- Supporto alla remineralizzazione grazie all'alto contenuto di silicio, ferro e altri minerali dell'ortica
- Miglioramento della circolazione periferica e del drenaggio linfatico
- Azione detossificante generale

Curiosità

L'ortica, nonostante le sue proprietà urticanti, è stata utilizzata fin dall'antichità sia come alimento che come rimedio. I soldati romani si frustavano con le ortiche per riscaldarsi durante le campagne militari nei climi freddi e per alleviare i dolori reumatici. Il tarassaco veniva chiamato "piscialetto" nella tradizione popolare per le sue potenti proprietà diuretiche, ma era anche conosciuto come "orologio del pastore" perché i suoi fiori si aprono al mattino e si chiudono la sera.

Nota di sicurezza

L'ortica può potenziare l'effetto di farmaci antidiabetici, anticoagulanti e antipertensivi. Non utilizzare in caso di edema dovuto a insufficienza cardiaca o renale. Il tarassaco è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari, calcoli biliari o allergia alle Asteraceae. Essendo un infuso ad azione diuretica, assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento.



Tisana di Spirea Ulmaria e Sambuco

Ingredienti

- 15 g di sommità fiorite di spirea ulmaria (regina dei prati)
- 10 g di fiori di sambuco essiccati
- 10 g di foglie di betulla essiccate
- 8 g di foglie di vite rossa
- 5 g di frutti di biancospino
- 3 g di rizoma di zenzero fresco grattugiato
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 12 minuti.
4. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire prima di consumare.
5. Conservare in frigorifero fino a 24 ore in un contenitore ermetico.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15 giorni. Se necessario, dolcificare con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici



- Potente azione drenante linfatica e diuretica con la spirea ulmaria
- Effetto depurativo e antiossidante con i fiori di sambuco
- Miglioramento della circolazione periferica grazie alla vite rossa
- Riduzione degli edemi e della ritenzione idrica
- Proprietà antinfiammatorie delle vie urinarie
- Supporto in caso di ristagno linfatico e cellulite
- Leggera azione sudorifera, utile per eliminare le tossine anche attraverso la pelle

Curiosità

La spirea ulmaria contiene salicilati naturali (precursori dell'aspirina) ed è stata la fonte da cui i chimici hanno isolato l'acido acetilsalicilico nel XIX secolo. Il suo nome scientifico, *Filipendula ulmaria*, deriva dalle radici tuberose che sembrano "appese a un filo" (fili-pendula). I fiori di sambuco erano considerati magici nelle tradizioni nordiche; si credeva che la pianta fosse abitata da Hylde-Moer, la "Madre Sambuco", uno spirito protettore che andava rispettato.

Nota di sicurezza

La spirea ulmaria è controindicata in caso di allergia ai salicilati, asma, ulcera gastrica, e in concomitanza con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti. Non utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento. Il sambuco può avere un leggero effetto ipoglicemizzante, quindi usare con cautela in caso di diabete o terapia con farmaci ipoglicemizzanti. I frutti di biancospino possono potenziare l'effetto di farmaci per il cuore o per la pressione sanguigna.



Depurazione Intestinale e Digestiva



Tisana di Finocchio e Anice Verde

Ingredienti

- 15 g di frutti di finocchio
- 10 g di semi di anice verde
- 8 g di radice di liquirizia
- 5 g di foglie di melissa
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di semi di cumino
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un mortaio, schiacciare leggermente i frutti di finocchio, i semi di anice verde e di cumino per liberarne gli oli essenziali.
2. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
3. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
4. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
5. Filtrare accuratamente e servire.
6. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) dopo i pasti principali, per un ciclo di 15-20 giorni. Non necessita di dolcificazione grazie alla naturale dolcezza della liquirizia, ma se desiderato si può aggiungere un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici



- Potente azione carminativa (elimina i gas intestinali) con finocchio e anice verde
- Riduzione del gonfiore addominale e della fermentazione intestinale
- Effetto antispasmodico sul tratto digestivo grazie alla melissa e alla menta
- Miglioramento della digestione e riduzione della sensazione di pesantezza
- Eliminazione delle tossine intestinali
- Leggera azione lassativa per favorire la regolarità intestinale
- Proprietà antimicrobiche per bilanciare la flora batterica intestinale

Curiosità

Il finocchio era utilizzato già nell'antica Roma come rimedio per problemi digestivi e per neutralizzare i veleni. I gladiatori lo consumavano regolarmente per mantenersi in forza. L'anice verde è uno dei più antichi aromi conosciuti; semi di anice sono stati trovati nelle tombe egizie risalenti al 1500 a.C. Plinio il Vecchio consigliava di masticare semi di anice al mattino con un po' di miele per "rinfrescare l'alito e illuminare il volto".

Nota di sicurezza

La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. La menta piperita può peggiorare i sintomi del reflusso gastroesofageo in alcuni soggetti. L'anice verde e il finocchio possono avere un debole effetto estrogenico, quindi usare con cautela in caso di patologie ormono-dipendenti o durante l'assunzione di contraccettivi ormonali.



Infuso di Menta e Tiglio

Ingredienti

- 15 g di foglie di menta piperita
- 15 g di fiori e brattee di tiglio
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di fiori di camomilla
- 5 g di frutti di finocchio
- 3 g di foglie di verbena odorosa
- 2 g di scorza di arancia dolce non trattata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 8-10 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo

Bere una tazza tiepida (circa 250 ml) dopo i pasti principali o in caso di fastidi digestivi, per un ciclo di 15-20 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.

Benefici

- Azione calmante e antispasmodica sul tratto digestivo grazie alla menta e alla melissa
- Effetto rilassante generale con il tiglio
- Riduzione del gonfiore addominale e della tensione intestinale
- Proprietà carminative con il finocchio



Decotto di Liquirizia e Melissa

Ingredienti

- 15 g di radice di liquirizia essiccata
- 15 g di foglie di melissa essiccate
- 10 g di radice di angelica essiccata
- 8 g di foglie di menta piperita
- 5 g di fiori di camomilla
- 3 g di semi di finocchio
- 2 g di scorza di arancia amara essiccata
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di liquirizia e la radice di angelica.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere le radici di liquirizia e angelica.
3. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 10 minuti con il coperchio.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di melissa, la menta, la camomilla, i semi di finocchio e la scorza di arancia.
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire prima di consumare.
7. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) dopo i pasti principali, per un ciclo di 10-15 giorni. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia e non necessita di dolcificanti aggiuntivi.

Benefici

- Azione riequilibrante della flora intestinale e anti-fermentativa
- Effetto antispasmodico e rilassante sul tratto digestivo con la melissa
- Proprietà digestive e carminative con la menta e il finocchio
- Riduzione dell'infiammazione della mucosa gastro-intestinale
- Protezione della mucosa gastrica grazie alla liquirizia
- Stimolazione delle secrezioni digestive con l'angelica
- Supporto in caso di dispepsia, sindrome del colon irritabile e digestione lenta

Curiosità

La liquirizia è stata trovata nelle tombe dei faraoni egizi e veniva utilizzata come "elisir di lunga vita". Il suo nome scientifico, *Glycyrrhiza glabra*, deriva dal greco e significa "radice dolce". La melissa era chiamata "delizia delle api" nell'antica Grecia (*melissophyllon*) per la sua capacità di attrarre questi insetti. La tradizione racconta che Carlo Magno ordinò la coltivazione della melissa in tutti i giardini del suo impero per le sue proprietà medicinali.



Nota di sicurezza

La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica, terapia con diuretici, corticosteroidi o digitalici, e durante la gravidanza. Non utilizzare per periodi superiori a 4-6 settimane consecutive. L'angelica può aumentare la sensibilità alla luce solare (effetto fotosensibilizzante) e può interagire con farmaci anticoagulanti. Non utilizzare in caso di ulcera peptica attiva o reflusso gastroesofageo grave.



Tisana di Angelica e Cumino

Ingredienti

- 15 g di radice di angelica essiccata
- 10 g di semi di cumino
- 8 g di radice di zenzero fresco
- 5 g di semi di finocchio
- 5 g di foglie di salvia
- 3 g di foglie di rosmarino
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di angelica e grattugiare finemente lo zenzero fresco.
2. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di cumino e finocchio per liberarne gli oli essenziali.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di angelica.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire per 5 minuti.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere i semi di cumino e finocchio, lo zenzero, la salvia, il rosmarino e la scorza di limone.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e servire.



Utilizzo: Bere una tazza (circa 250 ml) 15-20 minuti prima dei pasti principali, per un ciclo di 15 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione digestiva e carminativa con l'angelica e il cumino
- Stimolazione delle secrezioni gastriche e biliari
- Riduzione della fermentazione intestinale e del meteorismo
- Effetto antispasmodico sul tratto digestivo
- Proprietà antimicrobiche per bilanciare la flora intestinale
- Supporto alla digestione dei grassi
- Miglioramento dell'assorbimento dei nutrienti
- Azione tonica e rivitalizzante generale

Curiosità

L'angelica era considerata una pianta magica nel Medioevo e si credeva potesse proteggere dalla peste; il suo nome deriva da una leggenda secondo cui l'Arcangelo Raffaele avrebbe rivelato le sue proprietà medicinali a un monaco durante un'epidemia. Il cumino è una delle spezie più antiche al mondo; semi di cumino sono stati trovati in tombe egizie risalenti a 4000 anni fa e veniva utilizzato sia come conservante alimentare che come medicina.

Nota di sicurezza

L'angelica può aumentare la sensibilità alla luce solare (effetto fotosensibilizzante) e può interagire con farmaci anticoagulanti e antidiabetici. Non utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento. La salvia è controindicata durante la gravidanza e può ridurre la produzione di latte durante l'allattamento. Lo zenzero può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. Non utilizzare in caso di calcoli biliari senza supervisione medica.



Infuso di Menta e Tiglio

Ingredienti

- 15 g di foglie di menta piperita
- 15 g di fiori e brattee di tiglio
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di fiori di camomilla
- 5 g di frutti di finocchio
- 3 g di foglie di verbena odorosa
- 2 g di scorza di arancia dolce non trattata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 8-10 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza tiepida (circa 250 ml) dopo i pasti principali o in caso di fastidi digestivi, per un ciclo di 15-20 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.

Benefici

- Azione calmante e antispasmodica sul tratto digestivo grazie alla menta e alla melissa
- Effetto rilassante generale con il tiglio



- Riduzione del gonfiore addominale e della tensione intestinale
- Proprietà carminative con il finocchio
- Supporto in caso di digestione difficile, colon irritabile e stress gastro-intestinale
- Miglioramento del transito intestinale
- Effetto balsamico sulle mucose

Curiosità

La menta piperita è un ibrido naturale tra la menta acquatica e la menta verde, scoperto e coltivato per la prima volta in Inghilterra nel XVII secolo. Il tiglio era considerato sacro presso i popoli germanici e slavi; sotto i tigli si tenevano assemblee e tribunali, poiché si credeva che l'albero favorisse decisioni giuste e sagge. In Francia, dopo la Rivoluzione, i tigli sostituirono gli "alberi della libertà" (gli olmi) nelle piazze dei villaggi.

Nota di sicurezza

La menta piperita può peggiorare i sintomi del reflusso gastroesofageo in alcuni soggetti e non è consigliata in caso di calcoli biliari. Il tiglio può aumentare l'effetto sedativo di farmaci ansiolitici e sonniferi. Non utilizzare in caso di allergia alle Compositae (per la camomilla). L'infuso ha un leggero effetto rilassante, evitare di consumarlo prima di attività che richiedono prontezza di riflessi.



PURIFICAZIONE CUTANEA

Tisana di Bardana e Viola Tricolor

Ingredienti

- 20 g di radice di bardana essiccata
- 15 g di parti aeree di viola tricolor (viola del pensiero)
- 10 g di foglie di ortica essiccate
- 8 g di radice di tarassaco essiccata
- 5 g di foglie di betulla essiccate
- 3 g di fiori di calendula
- 2 g di semi di finocchio
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di bardana e la radice di tarassaco.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere le radici di bardana e tarassaco.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 10 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere la viola tricolor, l'ortica, la betulla, la calendula e i semi di finocchio.
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire prima di consumare.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo: Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Profonda azione depurativa cutanea grazie alla bardana, ricca di inulina e acidi organici
- Effetto detossificante sui tessuti con la viola tricolor, tradizionalmente usata per problemi cutanei
- Supporto all'eliminazione delle tossine attraverso i reni con la betulla
- Miglioramento del trofismo cutaneo con l'ortica, ricca di minerali e vitamine
- Proprietà antinfiammatorie e lenitive con la calendula
- Azione drenante e antiossidante generale
- Supporto in caso di acne, dermatiti, eczemi e altre problematiche cutanee

Curiosità

La bardana era chiamata "testa di monaco" nel Medioevo per i suoi frutti rotondi e pelosi che si attaccano ai vestiti (da cui deriva anche il nome del velcro, ispirato proprio a questa pianta). La viola tricolor era considerata simbolo di memoria e meditazione; secondo una leggenda medievale, il suo succo applicato sulle palpebre durante il sonno permetteva di vedere le fate. In epoca vittoriana, era ingrediente fondamentale di pozioni per "purificare il sangue" e quindi migliorare la pelle.

Nota di sicurezza

La bardana può aumentare l'effetto di farmaci ipoglicemizzanti. L'ortica può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti, diuretici e antidiabetici. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (per la calendula) o alle Violaceae. In caso di terapie ormonali o patologie



ormono-dipendenti, consultare il medico prima dell'uso, poiché la viola tricolor contiene saponine con debole attività ormonale. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento.

Infuso di Calendula e Echinacea

Ingredienti

- 15 g di fiori di calendula
- 15 g di parti aeree di echinacea (Echinacea purpurea)
- 10 g di foglie di ortica essiccate
- 8 g di radice di bardana essiccata
- 5 g di sommità fiorite di achillea
- 3 g di foglie di salvia
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Tagliare a pezzetti la radice di bardana.
3. Aggiungere la radice di bardana all'acqua bollente e far sobbollire per 5 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli altri ingredienti.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire prima di consumare.
7. Conservare in frigorifero fino a 24 ore in un contenitore di vetro.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) a metà mattina e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Si può dolcificare con un cucchiaino di miele di tiglio o acacia. L'infuso può essere utilizzato anche esternamente come tonico cutaneo dopo essere stato raffreddato.

Benefici

- Potente azione immunostimolante con l'echinacea che supporta le difese naturali della pelle
- Effetto antinfiammatorio e riparatore cutaneo con la calendula
- Proprietà antiossidanti e rigeneranti per la pelle
- Supporto in caso di acne, dermatiti, piccole lesioni e irritazioni cutanee
- Azione purificante e depurativa con la bardana e l'ortica
- Miglioramento della circolazione periferica con l'achillea
- Proprietà astringenti e antisettiche con la salvia, utili per pelli grasse e impure

Curiosità

La calendula prende il nome dal latino "calendae" (primo giorno del mese), poiché si credeva che fiorisse all'inizio di ogni mese. Gli indiani d'America utilizzavano l'echinacea come rimedio universale per morsi di serpente, ferite e infezioni; i pionieri europei adottarono rapidamente questo rimedio dopo averne osservato l'efficacia. L'achillea deve il suo nome al leggendario eroe greco Achille, che l'avrebbe utilizzata per curare le ferite dei suoi soldati durante l'assedio di Troia.

Nota di sicurezza



L'echinacea è controindicata in caso di malattie autoimmuni, tubercolosi, AIDS, sclerosi multipla e leucemia. Non utilizzare per più di 8 settimane consecutive. La salvia è controindicata in gravidanza e durante l'allattamento. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (calendula, echinacea, achillea). L'infuso può causare una leggera fotosensibilizzazione; evitare l'esposizione solare intensa durante il trattamento.



Decotto di Salvia e Borragine

Ingredienti

- 15 g di foglie di salvia essiccate
- 15 g di sommità fiorite di borragine
- 10 g di radice di bardana essiccata
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di corteccia di quercia
- 3 g di fiori di lavanda
- 2 g di scorza di arancia amara essiccata
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di bardana e la corteccia di quercia.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di bardana e la corteccia di quercia.
3. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di salvia, la borragine, l'ortica, la lavanda e la scorza di arancia.
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.
7. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo



Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15 giorni. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di castagno. Il decotto raffreddato può essere utilizzato anche esternamente come impacco o lozione per pelli impure, acneiche o con dermatiti.

Benefici

- Potente azione astringente e regolatrice della secrezione sebacea con la salvia e la quercia
- Effetto antinfiammatorio e lenitivo sulla pelle grazie alla borragine, ricca di acidi grassi omega-6
- Proprietà depurative e drenanti con la bardana e l'ortica
- Azione antisettica e cicatrizzante con la lavanda
- Miglioramento del trofismo cutaneo e supporto alla rigenerazione cellulare
- Riduzione di arrossamenti, irritazioni e infiammazioni cutanee
- Regolazione del pH cutaneo e supporto al microbioma della pelle

Curiosità

La salvia era considerata sacra dai Romani, che la raccoglievano con una cerimonia speciale indossando una tunica bianca e a piedi nudi. Il suo nome deriva dal latino "salvare", per le sue proprietà curative. La borragine prende il nome dall'arabo "abu rach" (padre del sudore), per le sue proprietà sudorifere; i fiori blu erano utilizzati nelle coppe di vino durante i banchetti medievali per "allontanare la malinconia e portare coraggio", da cui il detto "borago gaudia semper ago" (io, borragine, porto sempre gioia).



Nota di sicurezza

La salvia è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di epilessia. La borragine contiene alcaloidi pirrolizidinici potenzialmente epatotossici, quindi non utilizzare per periodi prolungati oltre le 2-3 settimane. Non utilizzare in caso di insufficienza epatica o renale. La quercia, per l'alto contenuto di tannini, può interferire con l'assorbimento di farmaci assunti contemporaneamente; si consiglia di attendere almeno 2 ore tra l'assunzione del decotto e quella di medicinali.



Infuso di Achillea e Tarassaco

Ingredienti

- 15 g di sommità fiorite di achillea
- 15 g di foglie di tarassaco fresche (o 8 g essiccate)
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di fiori di calendula
- 3 g di foglie di menta piperita
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di tarassaco.
2. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
3. Aggiungere la radice di tarassaco, abbassare la fiamma e far sobbollire per 5 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere l'achillea, le foglie di tarassaco, l'ortica, la calendula, la menta e la scorza di limone.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 20 giorni. Se desiderato, si può dolcificare con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.



Benefici

- Potente azione depurativa e antinfiammatoria con l'achillea
- Effetto detossificante profondo con il tarassaco, che supporta la funzionalità epatica
- Miglioramento della circolazione periferica e dell'irrorazione cutanea
- Azione remineralizzante con l'ortica, ricca di silicio, ferro e altri minerali essenziali per la pelle
- Proprietà lenitive e riparatrici con la calendula
- Supporto in caso di acne, eczemi, psoriasi e dermatiti
- Miglioramento del colorito e della luminosità della pelle

Curiosità

L'achillea deve il suo nome al leggendario eroe greco Achille, che secondo la tradizione l'avrebbe utilizzata per curare le ferite dei suoi soldati durante l'assedio di Troia. Nel Medioevo, l'achillea era chiamata "herba militaris" per le sue proprietà emostatiche sul campo di battaglia. Il tarassaco era invece noto come "orologio del pastore", poiché i suoi fiori si aprono al mattino e si chiudono la sera seguendo il sole, e come "piscialetto" per le sue potenti proprietà diuretiche.

Nota di sicurezza

L'achillea può aumentare la sensibilità alla luce solare (effetto fotosensibilizzante) e può interagire con farmaci anticoagulanti. Il tarassaco è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari, calcoli biliari o allergia alle Asteraceae. L'ortica può potenziare l'effetto di farmaci antidiabetici, anticoagulanti e diuretici. Non utilizzare in caso di edema dovuto a insufficienza cardiaca o renale. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento.



DISINTOSSICAZIONE DA METALLI E TOSSINE

Decotto di Coriandolo e Equiseto

Ingredienti

- 20 g di foglie e semi di coriandolo fresco (o 10 g essiccato)
- 15 g di fusti sterili di equiseto essiccati
- 10 g di radice di bardana essiccata
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di foglie di rosmarino
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di bardana.
2. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di coriandolo per liberarne gli oli essenziali.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere l'equiseto, la radice di bardana e i semi di coriandolo.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di coriandolo, l'ortica, la menta, il rosmarino e la scorza di limone.
6. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.



8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Dopo una pausa di 10 giorni, il ciclo può essere ripetuto se necessario.

Benefici

- Potente azione chelante di metalli pesanti (in particolare mercurio, piombo e alluminio) con il coriandolo
- Effetto remineralizzante con l'equiseto, ricco di silicio organico
- Proprietà depurative e drenanti con la bardana e l'ortica
- Supporto alla funzionalità epatica e renale, principali organi di detossificazione
- Miglioramento dell'eliminazione delle tossine attraverso urine e sudore
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto al sistema nervoso, spesso colpito dalla tossicità dei metalli pesanti

Curiosità

Il coriandolo è una delle piante più antiche coltivate dall'uomo; semi di coriandolo sono stati trovati nelle tombe egizie risalenti a 3000 anni fa. In epoca moderna, la ricerca scientifica ha scoperto le sue potenti proprietà chelanti, soprattutto nei confronti del mercurio. L'equiseto, noto anche come "coda cavallina", è una delle piante più antiche ancora esistenti, essendo rimasto pressoché immutato per oltre 300 milioni di anni; la sua ricchezza in silicio lo rende prezioso per la ricostruzione dei tessuti.



Nota di sicurezza: Non utilizzare in caso di allergia alle Apiaceae (famiglia del coriandolo). L'equiseto è controindicato in caso di edema causato da insufficienza renale o cardiaca e in concomitanza con terapie a base di glicosidi cardiaci, litio o diuretici. Il coriandolo, per la sua azione chelante, può interferire con alcuni farmaci; si consiglia di consultare il medico in caso di terapie farmacologiche in corso. Evitare l'uso prolungato oltre i 20 giorni consecutivi senza supervisione medica. Durante il trattamento, assicurarsi di bere abbondante acqua per favorire l'eliminazione delle tossine.



Infuso di Tarassaco e Ortica

Ingredienti

- 20 g di radice di tarassaco essiccata
- 15 g di foglie di tarassaco fresche (o 8 g essiccate)
- 15 g di foglie di ortica essiccate
- 10 g di foglie di betulla essiccate
- 5 g di rizoma di zenzero fresco
- 3 g di semi di finocchio
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di tarassaco e grattugiare finemente lo zenzero.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di tarassaco e lo zenzero.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 8 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di tarassaco, l'ortica, la betulla, i semi di finocchio e la menta.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo



Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione depurativa epatica con il tarassaco, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Effetto drenante e diuretico con l'ortica e la betulla, che supportano la funzione renale
- Stimolazione della circolazione periferica con lo zenzero, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Chelazione naturale di metalli pesanti e supporto al sistema di detossificazione
- Effetto antiossidante e protettivo contro i danni dei radicali liberi
- Miglioramento della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti
- Supporto al sistema immunitario

Curiosità

Il tarassaco è conosciuto in molte culture per le sue proprietà depurative; il suo nome comune "dente di leone" deriva dalla forma seghettata delle foglie che ricorda i denti del re della foresta. L'ortica, nonostante la sua fama urticante, è stata considerata una pianta sacra in molte tradizioni per le sue proprietà nutritive e curative; i Celti la utilizzavano per preparare una bevanda rituale di purificazione durante la festa di Beltane (1° maggio).

Nota di sicurezza

Il tarassaco è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari o allergia alle Asteraceae. L'ortica può potenziare l'effetto di farmaci antidiabetici, anticoagulanti e diuretici. La betulla è controindicata in caso di allergia alla betulina o ai salicilati. Non utilizzare in caso di



edema dovuto a insufficienza cardiaca o renale. Lo zenzero può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento. In caso di terapie farmacologiche in corso, consultare il medico prima dell'uso.



Tisana di Cardo Mariano e Alga Spirulina

Ingredienti

- 15 g di semi di cardo mariano
- 5 g di alga spirulina in polvere
- 10 g di foglie di ortica essiccate
- 8 g di radice di tarassaco essiccata
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di radice di liquirizia
- 2 g di foglie di rosmarino
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un mortaio, frantumare leggermente i semi di cardo mariano.
2. Tagliare a pezzetti la radice di tarassaco.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere i semi di cardo mariano e la radice di tarassaco.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 10 minuti.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere l'ortica, la menta, la liquirizia e il rosmarino.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.

- 
8. Quando la tisana è tiepida (circa 40°C), aggiungere la spirulina in polvere e mescolare bene per evitare grumi.
 9. Consumare immediatamente dopo l'aggiunta della spirulina.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Il sapore può risultare intenso a causa della spirulina; se necessario, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione epatoprotettiva con il cardo mariano, ricco di silimarina
- Effetto chelante di metalli pesanti e tossine con la spirulina
- Supporto alla detossificazione profonda del fegato
- Protezione dalle radiazioni e dagli inquinanti ambientali
- Proprietà antiossidanti e anti-radicali liberi
- Apporto di nutrienti essenziali (aminoacidi, vitamine, minerali) con la spirulina
- Stimolazione del sistema immunitario
- Supporto alla rigenerazione delle cellule epatiche

Curiosità: Il cardo mariano è conosciuto come "pianta del fegato" fin dall'antichità. La leggenda narra che le macchie bianche sulle sue foglie siano apparse quando una goccia di latte della Madonna cadde sulla pianta durante l'allattamento di Gesù, da cui deriva il nome "Silybum marianum". La spirulina è un'alga azzurra che cresce naturalmente nei laghi alcalini del Messico e dell'Africa; era già utilizzata dagli Aztechi come fonte di nutrimento, che la chiamavano "tecuitlatl", e veniva raccolta dal lago Texcoco.

Nota di sicurezza: La spirulina può essere controindicata in caso di fenilchetonuria, gotta, patologie autoimmuni e in caso di allergia alle



alghe o ai frutti di mare. Il cardo mariano può avere un leggero effetto lassativo e può interagire con farmaci metabolizzati dal citocromo P450. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di ostruzione delle vie biliari. La tisana con spirulina non deve essere conservata dopo la preparazione, ma consumata immediatamente per preservarne le proprietà.



Decotto di Prezzemolo e Betulla

Ingredienti

- 15 g di radice di prezzemolo essiccata
- 10 g di foglie di prezzemolo fresche (o 5 g essiccate)
- 15 g di foglie di betulla essiccate
- 10 g di fusti sterili di equiseto
- 8 g di radice di bardana essiccata
- 5 g di semi di finocchio
- 3 g di bacche di ginepro leggermente schiacciate
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di prezzemolo e la radice di bardana.
2. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di finocchio e le bacche di ginepro.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di prezzemolo, la radice di bardana, l'equiseto, i semi di finocchio e le bacche di ginepro.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di prezzemolo e le foglie di betulla.
6. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.

- 
8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 10-15 giorni. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione depurativa e diuretica con il prezzemolo, ricco di apigenina e luteolina
- Effetto chelante di metalli pesanti, in particolare piombo e cadmio
- Eliminazione delle tossine attraverso i reni con la betulla
- Supporto alla funzione epatica e alla purificazione del sangue
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Effetto remineralizzante con l'equiseto, ricco di silicio organico
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Depurazione profonda dell'organismo

Curiosità

Il prezzemolo era considerato sacro nell'antica Grecia; durante i giochi istmici, i vincitori venivano incoronati con corone di prezzemolo. In epoca romana, era simbolo di festività e veniva posto sulle tombe come omaggio ai defunti. La betulla era chiamata "l'albero della saggezza" dai Celti e considerata sacra; la sua linfa viene ancora raccolta in primavera in alcune regioni dell'Europa orientale per le sue proprietà depurative.



Nota di sicurezza

Il prezzemolo è controindicato in gravidanza per le sue proprietà emmenagoghe (stimola il flusso mestruale) e non deve essere utilizzato da chi soffre di infiammazioni renali acute. L'equiseto è controindicato in caso di edema causato da insufficienza renale o cardiaca e in concomitanza con terapie a base di glicosidi cardiaci, litio o diuretici. Il ginepro è controindicato in gravidanza e in caso di infiammazioni renali. Il decotto ha un forte effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento e non utilizzare per periodi prolungati oltre i 15 giorni consecutivi senza supervisione medica.



Infuso di Clorella e Bardana

Ingredienti

- 5 g di alga clorella in polvere
- 20 g di radice di bardana essiccata
- 15 g di foglie di ortica essiccate
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di menta piperita
- 3 g di radice di zenzero fresco
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di bardana, la radice di tarassaco e grattugiare finemente lo zenzero.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di bardana, la radice di tarassaco e lo zenzero.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 10 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere l'ortica, la menta e la scorza di limone.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e lasciare intiepidire fino a circa 40°C.
7. Aggiungere la clorella in polvere e mescolare energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi.
8. Consumare immediatamente dopo l'aggiunta della clorella.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Il sapore può risultare intenso a causa della clorella; se necessario, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o un po' di succo di mela fresco.

Benefici

- Potente azione chelante di metalli pesanti, in particolare mercurio, con la clorella
- Effetto detossificante profondo con la bardana, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Supporto alla funzionalità epatica e renale con il tarassaco e l'ortica
- Proprietà antiossidanti e protettive contro i danni dei radicali liberi
- Apporto di clorofilla, vitamine e minerali essenziali con la clorella
- Stimolazione del sistema immunitario
- Miglioramento della vitalità e dell'energia
- Azione alcalinizzante che contrasta l'acidosi tissutale

Curiosità

La clorella è un'alga unicellulare di acqua dolce scoperta nel 1890 dal microbiologo olandese Martinus Willem Beijerinck. Durante la Seconda Guerra Mondiale, fu studiata intensamente come potenziale fonte di proteine per combattere la carestia. La bardana era chiamata "testa di monaco" nel Medioevo per i suoi frutti rotondi e pelosi che si attaccano ai vestiti; questa caratteristica ispirò l'inventore svizzero George de Mestral a creare il velcro dopo aver osservato come i frutti di bardana si attaccavano al pelo del suo cane.



Nota di sicurezza: La clorella può essere controindicata in caso di fenilchetonuria, patologie autoimmuni e allergie alle alghe. La bardana può aumentare l'effetto di farmaci ipoglicemizzanti. Lo zenzero può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. Non utilizzare in caso di ostruzione delle vie biliari o calcoli biliari. La tisana con clorella non deve essere conservata dopo la preparazione, ma consumata immediatamente per preservarne le proprietà. Durante il trattamento, è normale osservare un colore verde intenso nelle urine, dovuto alla clorofilla.



Equilibrio Ormonale e Metabolico



Tisana di Agnocasto e Salvia

Ingredienti

- 15 g di frutti di agnocasto essiccati
- 15 g di foglie di salvia essiccate
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di sommità fiorite di achillea
- 5 g di rizoma di zenzero fresco
- 3 g di fiori di lavanda
- 2 g di scorza di arancia dolce non trattata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un mortaio, schiacciare leggermente i frutti di agnocasto.
2. Grattugiare finemente lo zenzero fresco.
3. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10-12 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici



- Regolazione dell'equilibrio ormonale femminile con l'agnocasto, che agisce sull'asse ipotalamo-ipofisi
- Effetto modulatore estrogenico con la salvia, utile in menopausa e premenopausa
- Proprietà calmanti e antispasmodiche con la melissa e la lavanda
- Riduzione dei sintomi premestruali e menopausali (vampate, sbalzi d'umore, irritabilità)
- Supporto alla regolarità del ciclo mestruale
- Azione tonificante e rivitalizzante generale
- Miglioramento dell'equilibrio emotivo correlato agli squilibri ormonali

Curiosità

L'agnocasto era conosciuto nell'antica Grecia come "albero casto" e veniva utilizzato dalle sacerdotesse di Demetra per mantenere la castità durante i riti sacri. Nel Medioevo, i monaci lo utilizzavano per ridurre i desideri sessuali e rispettare il voto di castità. La salvia era così apprezzata nella medicina tradizionale che nacque il detto latino "Cur moriatur homo cui salvia crescit in horto?" (Come può morire un uomo che ha la salvia nel suo giardino?).

Nota di sicurezza

L'agnocasto è controindicato durante la gravidanza, l'allattamento e in concomitanza con terapie ormonali (contraccettivi, terapia ormonale sostitutiva, farmaci per la fertilità). La salvia è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento (può ridurre la produzione di latte) e in caso di epilessia. Non utilizzare in caso di tumori ormono-dipendenti (seno, utero, ovaie) senza consulto medico. L'agnocasto può richiedere 2-3 mesi di utilizzo regolare per mostrare risultati significativi sull'equilibrio ormonale. In caso di terapie farmacologiche, consultare il medico prima dell'uso.



Infuso di Fieno Greco e Melissa

Ingredienti

- 15 g di semi di fieno greco
- 15 g di foglie di melissa essiccate
- 10 g di foglie di ortica essiccate
- 8 g di rizoma di zenzero fresco
- 5 g di cannella in stecche (o 3 g in polvere)
- 3 g di foglie di salvia
- 2 g di fiori di camomilla
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di fieno greco.
2. Tagliare a pezzetti lo zenzero e spezzare la cannella in stecche.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere i semi di fieno greco, lo zenzero e la cannella.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
5. Spegner il fuoco e aggiungere la melissa, l'ortica, la salvia e la camomilla.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
8. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo



Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza prima di cena, per un ciclo di 20-30 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di tiglio.

Benefici

- Regolazione del metabolismo dei carboidrati grazie al fieno greco, ricco di trigonellina
- Effetto modulatore ormonale e antispasmodico con la melissa
- Supporto alla produzione di insulina e riduzione della resistenza insulinica
- Azione remineralizzante con l'ortica, ricca di minerali essenziali
- Miglioramento della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti
- Proprietà antinfiammatorie e antiossidanti
- Supporto al metabolismo energetico
- Riduzione degli sbalzi glicemici

Curiosità

Il fieno greco è una delle più antiche piante medicinali conosciute; semi di fieno greco sono stati trovati nelle tombe egizie, inclusa quella di Tutankhamon. Il suo nome latino, *Trigonella foenum-graecum*, significa "piccolo triangolo fieno greco" per la forma triangolare dei suoi semi. La melissa era chiamata "gioia del cuore" dagli Arabi e "elisir di lunga vita" da Paracelso. Nel X secolo, gli Arabi introdussero la sua coltivazione in Spagna, da dove si diffuse in tutta Europa.



Nota di sicurezza

Il fieno greco è controindicato in gravidanza per le sue proprietà stimolanti uterine e in caso di allergie alle Fabaceae (famiglia dei legumi). Può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti e antidiabetici. La melissa può interferire con farmaci sedativi e con terapie per problemi tiroidei. La cannella può potenziare l'effetto di farmaci antidiabetici e anticoagulanti. In caso di diabete, utilizzare sotto supervisione medica per monitorare i livelli di glicemia. L'infuso ha un odore caratteristico di fieno greco che può persistere nel sudore per alcune ore dopo l'assunzione.



Decotto di Galega e Biancospino

Ingredienti

- 20 g di parti aeree di galega essiccate
- 15 g di fiori e foglie di biancospino
- 10 g di radice di bardana essiccata
- 8 g di foglie di olivo essiccate
- 5 g di bacche di ginepro leggermente schiacciate
- 3 g di semi di finocchio
- 2 g di scorza di cannella
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di bardana.
2. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di finocchio e le bacche di ginepro.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la galega, la radice di bardana, le foglie di olivo, le bacche di ginepro, i semi di finocchio e la cannella.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere il biancospino.
6. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.
8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente regolazione del metabolismo glucidico con la galega, tradizionalmente usata per il diabete
- Effetto cardioprotettivo e di supporto alla circolazione con il biancospino
- Proprietà ipoglicemizzanti e di supporto alla sensibilità insulinica
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto al metabolismo lipidico con le foglie di olivo
- Miglioramento della circolazione periferica
- Azione depurativa e drenante con la bardana
- Riduzione dello stress ossidativo cellulare

Curiosità: La galega, il cui nome scientifico è *Galega officinalis*, deriva dal greco "gala-ago" che significa "induttore di latte", per le sue proprietà galattogene (stimolanti la produzione di latte materno). Dalla galega è stata isolata la metformina, uno dei più comuni farmaci antidiabetici. Il biancospino era considerato sacro nel Medioevo; secondo una leggenda, la corona di spine di Cristo era fatta di rami di biancospino, e per questo motivo i suoi fiori passarono dal bianco al rosa tenue.



Nota di sicurezza

La galega è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento, in caso di insufficienza renale o epatica e in concomitanza con farmaci ipoglicemizzanti (può potenziarne l'effetto). Il biancospino può interagire con farmaci per il cuore, anticoagulanti e farmaci per la pressione arteriosa. Le foglie di olivo possono potenziare l'effetto di farmaci antipertensivi e ipoglicemizzanti. Il decotto ha un effetto ipoglicemizzante; in caso di diabete, utilizzare sotto supervisione medica per monitorare i livelli di glicemia e l'eventuale necessità di aggiustamento dei farmaci.



Tisana di Angelica e Achillea

Ingredienti

- 15 g di radice di angelica essiccata
- 15 g di sommità fiorite di achillea
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di foglie di salvia
- 5 g di fiori di calendula
- 3 g di radice di liquirizia
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di angelica.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di angelica.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
4. Spegner il fuoco e aggiungere l'achillea, la melissa, la salvia, la calendula, la liquirizia e la menta.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-25 giorni. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia e non necessita di dolcificanti aggiuntivi.

Benefici

- Regolazione dell'equilibrio ormonale femminile con l'angelica, ricca di fitosteroli
- Effetto emmenagogo (stimola il flusso mestruale) e antispasmodico con l'achillea
- Riduzione dei disturbi premestruali e dei dolori mestruali
- Proprietà calmanti e rilassanti con la melissa
- Azione antiossidante e antinfiammatoria
- Supporto durante la menopausa con la salvia, utile per ridurre le vampate
- Effetto digestivo e carminativo
- Miglioramento dell'equilibrio emotivo correlato ai cicli ormonali

Curiosità

L'angelica era considerata una pianta magica nel Medioevo e si credeva potesse proteggere dalla peste; il suo nome deriva da una leggenda secondo cui l'Arcangelo Raffaele avrebbe rivelato le sue proprietà medicinali a un monaco durante un'epidemia. L'achillea deve il suo nome al leggendario eroe greco Achille, che secondo la tradizione l'avrebbe utilizzata per curare le ferite dei suoi soldati durante l'assedio di Troia. Per secoli, l'achillea è stata utilizzata dalle donne per regolare il ciclo mestruale e alleviare i dolori mestruali.

Nota di sicurezza

L'angelica e l'achillea sono controindicate in gravidanza per le loro proprietà stimolanti uterine. L'angelica può aumentare la sensibilità



alla luce solare (effetto fotosensibilizzante) e può interagire con farmaci anticoagulanti. La salvia è controindicata in gravidanza e durante l'allattamento. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di tumori ormonodipendenti (seno, utero, ovaie) senza consulto medico. La tisana non deve essere utilizzata come sostituto di terapie ormonali prescritte dal medico.



Infuso di Foglie di Lampone e Calendula

Ingredienti

- 20 g di foglie di lampone essiccate
- 15 g di fiori di calendula
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di radice di liquirizia
- 3 g di foglie di menta piperita
- 2 g di scorza di arancia dolce non trattata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 10-12 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia e non necessita di dolcificanti aggiuntivi.

Benefici

- Regolazione dell'equilibrio ormonale femminile con le foglie di lampone, ricche di tannini e flavonoidi
- Effetto tonificante sull'utero e sui muscoli pelvici



- Proprietà antinfiammatorie e lenitive con la calendula
- Supporto durante la gravidanza e in preparazione al parto
- Azione calmante e rilassante con la melissa
- Apporto di minerali essenziali con l'ortica
- Miglioramento della digestione e riduzione dei gonfiori
- Supporto alla produzione di latte materno durante l'allattamento

Curiosità

Le foglie di lampone sono state utilizzate per secoli dalla medicina tradizionale femminile; le donne native americane le consideravano una pianta sacra per la gravidanza e il parto, e le utilizzavano per facilitare il travaglio e prevenire le emorragie post-partum. In epoca vittoriana, era comune preparare un "tè di foglie di lampone" durante gli ultimi mesi di gravidanza come preparazione al parto. La calendula deve il suo nome latino, *Calendula officinalis*, al fatto che in molte regioni fiorisce durante le calende (primo giorno del mese).

Nota di sicurezza

L'infuso di foglie di lampone è generalmente considerato sicuro durante la gravidanza, ma si consiglia di consultare il medico prima dell'uso, specialmente nel primo trimestre. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (calendula). L'infuso non deve essere utilizzato come sostituto di terapie prescritte dal medico. Durante la gravidanza, limitare l'assunzione a una tazza al giorno e interrompere l'uso almeno due settimane prima della data presunta del parto, a meno che non sia specificamente consigliato dal medico o dall'ostetrica.



Rigenerazione Energetica



Infuso di Rodiola e Ginseng Siberiano

Ingredienti

- 15 g di radice di rodiola essiccata
- 15 g di radice di ginseng siberiano (eleuterococco) essiccata
- 10 g di radice di astragalo essiccata
- 8 g di bacche di schisandra
- 5 g di foglie di mate
- 3 g di radice di liquirizia
- 2 g di cannella in stecche
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti le radici di rodiola, ginseng siberiano e astragalo.
2. Schiacciare leggermente le bacche di schisandra.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere tutte le radici, le bacche di schisandra e la cannella.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di mate e la liquirizia.
6. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
8. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo



Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a colazione e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Si consiglia di non consumare dopo le 16:00 per evitare disturbi del sonno. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia, ma se desiderato si può addolcire con un cucchiaino di miele.

Benefici

- Potente azione adattogena con la rodiola e il ginseng siberiano, che aumentano la resistenza allo stress
- Effetto tonico e rivitalizzante generale
- Miglioramento delle prestazioni fisiche e mentali
- Supporto al sistema immunitario con l'astragalo
- Proprietà antiossidanti e protettive contro i danni dei radicali liberi
- Stimolazione del metabolismo energetico
- Riduzione della fatica fisica e mentale
- Miglioramento della concentrazione e della memoria

Curiosità: La rodiola, conosciuta anche come "radice d'oro" o "radice artica", cresce nelle regioni montane e artiche di Europa, Asia e Nord America. Era utilizzata dai Vichinghi per aumentare la forza fisica e la resistenza, e dai cosacchi russi prima delle lunghe cavalcate. Il ginseng siberiano (eleuterococco) è stato studiato intensamente dagli scienziati russi durante la Guerra Fredda come alternativa al più costoso ginseng coreano per migliorare le prestazioni degli atleti e dei cosmonauti.



Nota di sicurezza: Le piante adattogene come rodiola e ginseng siberiano sono controindicate in caso di ipertensione non controllata, disturbi bipolari, stati di eccitazione e insonnia. Non utilizzare in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di febbre. Possono interferire con farmaci sedativi, stimolanti, anticoagulanti e per il diabete. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale e cirrosi epatica. Non utilizzare per periodi prolungati oltre le 3 settimane consecutive senza una pausa di almeno 2 settimane. L'infuso contiene una piccola quantità di caffeina dal mate; evitare se sensibili alla caffeina.



Tisana di Rosmarino e Timo

Ingredienti

- 15 g di foglie di rosmarino essiccate
- 15 g di sommità fiorite di timo
- 10 g di foglie di salvia
- 8 g di fiori di lavanda
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di scorza di limone non trattato
- 2 g di fiori di calendula
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 8-10 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) a metà mattina e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di timo.

Benefici



- Potente azione stimolante della circolazione cerebrale con il rosmarino, ricco di acido rosmarinico
- Effetto rivitalizzante e tonico generale
- Proprietà antiossidanti e protettive contro i danni dei radicali liberi
- Miglioramento della concentrazione e della memoria
- Azione antimicrobica e immunostimolante con il timo, ricco di timolo
- Supporto alle funzioni respiratorie
- Stimolazione del metabolismo e dell'energia vitale
- Effetto balsamico e rinvigorente

Curiosità

Il rosmarino era considerato sacro nell'antica Grecia, dove gli studenti indossavano ghirlande di questa pianta durante gli esami perché si credeva migliorasse la memoria e la concentrazione. Il suo nome deriva dal latino "ros marinus" che significa "rugiada del mare", perché cresce spontaneamente vicino al mare. Il timo era considerato simbolo di coraggio dai Romani; i soldati si bagnavano con infusi di timo prima della battaglia per acquisire forza e coraggio. Nel Medioevo, le dame ricamavano rametti di timo sulle sciarpe dei cavalieri come simbolo di protezione.

Nota di sicurezza

Il rosmarino è controindicato in gravidanza, in caso di epilessia, ipertensione e ulcera gastrica. La salvia è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di epilessia. Non utilizzare in caso di allergia alle Lamiaceae (famiglia di rosmarino, timo, salvia, menta) o alle Asteraceae (calendula). La tisana ha un effetto stimolante; evitare di consumarla la sera per non interferire con il sonno. L'uso prolungato oltre le 3 settimane consecutive può causare irritazione gastrica in soggetti predisposti; si consiglia una pausa di almeno una settimana tra un ciclo e l'altro.



Decotto di Eleuterococco e Echinacea

Ingredienti

- 20 g di radice di eleuterococco (ginseng siberiano) essiccata
- 15 g di radice di echinacea essiccata
- 10 g di radice di astragalo essiccata
- 8 g di radice di zenzero fresco
- 5 g di cannella in stecche
- 3 g di bacche di rosa canina
- 2 g di semi di cardamomo
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti le radici di eleuterococco, echinacea, astragalo e zenzero.
2. Schiacciare leggermente le bacche di rosa canina e i semi di cardamomo.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere tutte le radici, la cannella, le bacche di rosa canina e il cardamomo.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 20 minuti con il coperchio.
5. Spegnerlo il fuoco e lasciare riposare, sempre coperto, per altri 5 minuti.
6. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
7. Lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida prima di consumare.

- 
8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo: Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a colazione e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Si consiglia di non consumare dopo le 16:00 per evitare disturbi del sonno. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o tiglio.

Benefici

- Potente azione adattogena con l'eleuterococco, che aumenta la resistenza fisica e mentale allo stress
- Effetto immunostimolante con l'echinacea, che rinforza le difese naturali dell'organismo
- Supporto al sistema immunitario in periodi di intensa attività o convalescenza
- Proprietà toniche e rivitalizzanti generali
- Miglioramento dell'energia vitale e della resistenza fisica
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto durante i cambi di stagione e i periodi di affaticamento
- Effetto riscaldante e circolatorio con lo zenzero e la cannella

Curiosità: L'eleuterococco è stato ampiamente studiato in Russia durante la Guerra Fredda come "segreto di Stato" per migliorare le prestazioni degli atleti olimpici, dei soldati e dei cosmonauti. Gli scienziati russi scoprirono che, a differenza del caffè, l'eleuterococco aumentava la resistenza fisica senza causare successivo esaurimento. L'echinacea era la pianta medicinale più utilizzata dai nativi americani delle Grandi Pianure; i Sioux la chiamavano "il rimedio per tutte le malattie" e la utilizzavano per morsi di serpente, ferite, infezioni e come analgesico.



Nota di sicurezza: Le piante adattogene come l'eleuterococco sono controindicate in caso di ipertensione non controllata, disturbi bipolari, stati di eccitazione e insonnia. L'echinacea è controindicata in caso di malattie autoimmuni, tubercolosi, AIDS, sclerosi multipla e leucemia. Non utilizzare in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di febbre. Possono interferire con farmaci immunosoppressori, sedativi, stimolanti e anticoagulanti. Non utilizzare per periodi prolungati oltre le 8 settimane consecutive. Lo zenzero può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. Il decotto ha un effetto stimolante; evitare di consumarlo la sera per non interferire con il sonno.



Elisir di Maca e Damiana

Ingredienti

- 15 g di radice di maca in polvere
- 15 g di foglie di damiana essiccate
- 10 g di radice di ginseng rosso coreano essiccata
- 8 g di radice di ashwagandha essiccata
- 5 g di bacche di goji essiccate
- 3 g di cannella in polvere
- 2 g di vaniglia in baccello (o 1 g di estratto naturale)
- 300 ml di acqua
- 100 ml di miele di castagno o di bosco
- 50 ml di succo di melograno fresco
- Un pizzico di pepe di cayenna

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti le radici di ginseng e ashwagandha.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere il ginseng, l'ashwagandha e le bacche di goji.
3. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere la damiana, la cannella e la vaniglia (se si usa il baccello).
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.



7. Mentre l'infuso è ancora tiepido (circa 40°C), aggiungere la maca in polvere e mescolare energicamente con una frusta per evitare grumi.
8. Aggiungere il miele e mescolare fino a completa dissoluzione.
9. Quando il liquido è a temperatura ambiente, aggiungere il succo di melograno, l'estratto di vaniglia (se non si è usato il baccello) e un pizzico di pepe di cayenna.
10. Conservare in frigorifero in una bottiglia di vetro scuro fino a 7 giorni.

Utilizzo

Assumere un cucchiaino (circa 15 ml) al mattino a colazione e un cucchiaino a metà pomeriggio, per un ciclo di 21 giorni. Dopo una pausa di 7 giorni, il ciclo può essere ripetuto se necessario. Si consiglia di non assumere dopo le 16:00 per evitare disturbi del sonno.

Benefici

- Potente azione rivitalizzante e rigenerante con la maca, tradizionalmente usata nelle Ande per aumentare energia e vitalità
- Effetto tonico-afrodisiaco con la damiana, che supporta la libido e la funzione sessuale
- Proprietà adattogene con il ginseng e l'ashwagandha, che aumentano la resistenza allo stress
- Miglioramento dell'energia fisica, mentale e sessuale
- Supporto alle ghiandole surrenali, spesso esaurite da stress cronico
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Miglioramento dell'umore e riduzione degli stati di affaticamento

- 
- Supporto in caso di convalescenza o recupero da periodi di intenso stress

Curiosità

La maca cresce esclusivamente sugli altipiani delle Ande peruviane, a oltre 4000 metri di altitudine, dove poche altre piante riescono a sopravvivere. Gli Incas la consideravano un dono degli dei e la utilizzavano per aumentare la fertilità e la resistenza fisica. La damiana era utilizzata dalle popolazioni Maya come afrodisiaco e tonico nervino; il suo nome scientifico, *Turnera aphrodisiaca*, riflette le sue proprietà tradizionali. L'ashwagandha è considerata nella medicina ayurvedica l'equivalente del ginseng nella medicina cinese, tanto da essere chiamata "ginseng indiano".

Nota di sicurezza

Non utilizzare in caso di ipertensione, disturbi cardiaci, disturbi bipolari, insonnia, ipertiroidismo e tumori ormono-dipendenti. Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di terapie ormonali o con farmaci anticoagulanti, antidepressivi e ansiolitici. La maca e la damiana possono interferire con terapie per patologie della tiroide. L'elisir ha un effetto stimolante; evitare di consumarlo la sera per non interferire con il sonno. In caso di terapie farmacologiche in corso, consultare il medico prima dell'uso.



Tisana di Basilico e Menta Piperita

Ingredienti

- 15 g di foglie di basilico essiccate (o 30 g fresche)
- 15 g di foglie di menta piperita
- 10 g di foglie di melissa
- 8 g di foglie di rosmarino
- 5 g di fiori di lavanda
- 3 g di scorza di limone non trattato
- 2 g di semi di finocchio
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 8-10 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) a metà mattina e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di tiglio.

Benefici

- Azione rinvigorente e stimolante del sistema nervoso con il basilico, ricco di oli essenziali
- Effetto rinfrescante e tonificante con la menta piperita

- 
- Proprietà digestive e carminative
 - Miglioramento della concentrazione e della lucidità mentale
 - Riduzione della fatica mentale e fisica
 - Supporto in caso di affaticamento e debolezza generale
 - Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
 - Effetto balsamico e rinvigorente

Curiosità

Il basilico, il cui nome deriva dal greco "basilikon" che significa "regale", era considerato sacro in India e veniva piantato vicino ai templi. In Italia, è tradizionalmente simbolo di amore e fertilità; secondo un'antica usanza, una ragazza che metteva un vaso di basilico sul balcone segnalava al suo innamorato che era il momento di farle visita. La menta piperita è un ibrido naturale tra la menta acquatica e la menta verde, scoperto e coltivato per la prima volta in Inghilterra nel XVII secolo. Il suo olio essenziale contiene mentolo, che ha un effetto rinfrescante unico, poiché stimola i recettori del freddo sulla pelle e sulle mucose.

Nota di sicurezza

Il basilico può interferire con farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. La menta piperita può peggiorare i sintomi del reflusso gastroesofageo in alcuni soggetti e non è consigliata in caso di calcoli biliari. Il rosmarino è controindicato in gravidanza, in caso di epilessia, ipertensione e ulcera gastrica. Non utilizzare in caso di allergia alle Lamiaceae (famiglia di basilico, menta, melissa, rosmarino) o alle Asteraceae (lavanda). La tisana ha un effetto stimolante; evitare di consumarla la sera per non interferire con il sonno. In caso di terapie farmacologiche in corso, consultare il medico prima dell'uso.



Depurazione Primaverile



Tisana di Tarassaco e Ortica Fresca

Ingredienti

- 20 g di foglie di tarassaco fresche (o 10 g essiccate)
- 20 g di foglie di ortica fresca (o 10 g essiccate)
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di fiori di sambuco
- 5 g di foglie di betulla essiccate
- 3 g di foglie di menta piperita
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Lavare accuratamente le erbe fresche (tarassaco e ortica) sotto acqua corrente.
2. Tagliare a pezzetti la radice di tarassaco.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di tarassaco.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di tarassaco, l'ortica, i fiori di sambuco, la betulla, la menta e la scorza di limone.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
8. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni all'inizio della primavera. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di tiglio.

Benefici

- Potente azione depurativa e drenante primaverile con tarassaco e ortica freschi, ricchi di principi attivi vitali
- Stimolazione delle funzioni epatiche e renali
- Effetto diuretico e drenante con la betulla
- Proprietà antiossidanti e anti-radicali liberi
- Supporto al risveglio metabolico dopo la stagione invernale
- Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica
- Depurazione profonda dell'organismo dalle tossine accumulate
- Effetto rivitalizzante e tonificante generale

Curiosità

Il tarassaco e l'ortica sono tra le prime piante a spuntare in primavera, e per questo sono state tradizionalmente utilizzate come "depurative di primavera" nelle campagne europee. Il tarassaco veniva chiamato "orologio del pastore" perché i suoi fiori si aprono al mattino e si chiudono la sera seguendo il sole. L'ortica, nonostante le sue proprietà urticanti, è stata considerata una pianta benedetta in molte culture: i Celti la utilizzavano per preparare una bevanda rituale di purificazione durante la festa di Beltane (1° maggio), che segnava l'inizio della bella stagione.

Nota di sicurezza

Il tarassaco è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari, calcoli biliari o allergia alle Asteraceae. L'ortica può potenziare



l'effetto di farmaci antidiabetici, anticoagulanti e diuretici. La betulla è controindicata in caso di edema dovuto a insufficienza cardiaca o renale. Non utilizzare in caso di allergia alle Betulaceae. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento. In caso di patologie renali o epatiche, consultare il medico prima dell'uso. Se si utilizzano erbe fresche, assicurarsi che siano raccolte in luoghi privi di inquinamento e trattamenti chimici.



Infuso di Betulla e Primula

Ingredienti

- 20 g di foglie di betulla essiccate
- 15 g di fiori di primula (*Primula veris*)
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di fiori di violetta (*Viola odorata*)
- 3 g di fiori di sambuco
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di tarassaco.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di tarassaco.
3. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie di betulla, i fiori di primula, l'ortica, i fiori di violetta, i fiori di sambuco e la menta.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo: Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 20 giorni all'inizio della primavera. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione drenante e depurativa con la betulla, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Effetto espettorante e mucolitico con i fiori di primula, utili per liberare le vie respiratorie
- Proprietà depurative e rinnovative con il tarassaco e l'ortica
- Supporto al drenaggio linfatico e alla circolazione periferica
- Azione antiossidante e anti-radicali liberi con i fiori di violetta
- Miglioramento della funzionalità renale e dell'eliminazione delle tossine
- Effetto purificante del sangue e supporto al risveglio metabolico primaverile
- Proprietà antinfiammatorie e lenitive

Curiosità: La betulla è conosciuta come "l'albero della purificazione" nelle tradizioni nordiche. In Russia e nei paesi baltici, la linfa di betulla viene raccolta in primavera e consumata fresca come bevanda depurativa. La primula era chiamata "la chiave di San Pietro" nel Medioevo cristiano, perché si credeva che fosse la chiave che apriva le porte della primavera. I fiori di violetta erano molto amati nell'antica Roma; Plinio il Vecchio raccomandava di portare una corona di violette per prevenire l'ubriachezza e i mal di testa.



Nota di sicurezza: La betulla è controindicata in caso di edema dovuto a insufficienza cardiaca o renale. I fiori di primula possono causare reazioni allergiche in soggetti sensibili. Non utilizzare in caso di allergia alle Primulaceae o alle Betulaceae. Il tarassaco è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari o calcoli biliari. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento. In caso di patologie renali o cardiache, consultare il medico prima dell'uso. Non utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento senza supervisione medica.



Decotto di Asparago e Carciofo

Ingredienti

- 20 g di radice di asparago essiccata
- 15 g di foglie di carciofo essiccate
- 10 g di radice di tarassaco essiccata
- 8 g di foglie di cardo mariano
- 5 g di foglie di betulla essiccate
- 3 g di semi di finocchio
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti le radici di asparago e tarassaco.
2. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di finocchio.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere le radici di asparago e tarassaco, le foglie di carciofo, il cardo mariano, le foglie di betulla, i semi di finocchio e la scorza di limone.
4. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
5. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare, sempre coperto, per altri 5 minuti.
6. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
7. Lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida prima di consumare.
8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo primaverile. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione depurativa epatica con il carciofo, ricco di cinarina
- Effetto diuretico e drenante con la radice di asparago, che favorisce l'eliminazione delle tossine
- Supporto alla funzionalità epatica e biliare
- Proprietà epatoprotettive con il cardo mariano, ricco di silimarina
- Stimolazione del metabolismo e miglioramento della digestione
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto alla depurazione profonda dell'organismo dopo la stagione invernale
- Miglioramento della funzionalità renale e intestinale

Curiosità: La radice di asparago era utilizzata già nell'antico Egitto come pianta medicinale; un papiro risalente al 1500 a.C. ne descrive le proprietà diuretiche. Il carciofo era considerato un cibo degli dei nell'antica Grecia e un afrodisiaco nell'antica Roma. Il suo nome scientifico, *Cynara scolymus*, deriva da una leggenda secondo cui Zeus trasformò in carciofo una ninfa di nome Cynara che aveva respinto le sue avances. Nel Rinascimento, Caterina de' Medici introdusse il carciofo alla corte di Francia, rendendolo popolare in tutta Europa.



Nota di sicurezza: Il carciofo è controindicato in caso di ostruzione delle vie biliari. Il cardo mariano può avere un leggero effetto lassativo e può interagire con farmaci metabolizzati dal citocromo P450. L'asparago può irritare le vie urinarie in soggetti predisposti e può interagire con alcuni farmaci diuretici. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (carciofo, cardo mariano, tarassaco) o di calcoli biliari senza supervisione medica. Il decotto ha un forte effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento. L'asparago può conferire un odore caratteristico alle urine; si tratta di un effetto normale e non preoccupante.



Tisana di Sambuco e Tiglio

Ingredienti

- 15 g di fiori di sambuco essiccati
- 15 g di fiori e brattee di tiglio
- 10 g di foglie di ortica essiccate
- 8 g di sommità fiorite di achillea
- 5 g di foglie di melissa
- 3 g di fiori di primula (*Primula veris*)
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
2. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
4. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
5. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo primaverile. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di tiglio.



Benefici

- Azione depurativa e drenante primaverile con il sambuco, ricco di flavonoidi
- Effetto lenitivo e calmante con il tiglio
- Proprietà diuretiche e depurative con l'ortica
- Supporto al drenaggio linfatico e alla circolazione periferica con l'achillea
- Azione antiossidante e anti-radicali liberi
- Proprietà balsamiche e sudorifere, utili per favorire l'eliminazione delle tossine anche attraverso la pelle
- Supporto al sistema immunitario nel cambio di stagione
- Effetto rilassante e antistress, utile per contrastare la stanchezza primaverile

Curiosità

I fiori di sambuco erano considerati magici nelle tradizioni nordiche; si credeva che la pianta fosse abitata da Hylde-Moer, la "Madre Sambuco", uno spirito protettore che andava rispettato. Il tiglio era considerato sacro presso i popoli germanici e slavi; sotto i tigli si tenevano assemblee e tribunali, poiché si credeva che l'albero favorisse decisioni giuste e sagge. In Francia, dopo la Rivoluzione, i tigli sostituirono gli "alberi della libertà" (gli olmi) nelle piazze dei villaggi.



Nota di sicurezza

Il sambuco non deve essere confuso con altre specie di sambuco come il sambuco ebbio (*Sambucus ebulus*), che è tossico. I fiori di sambuco possono avere un leggero effetto ipoglicemizzante, quindi usare con cautela in caso di diabete o terapia con farmaci ipoglicemizzanti. Il tiglio può aumentare l'effetto sedativo di farmaci ansiolitici e sonniferi. L'achillea può aumentare la sensibilità alla luce solare (effetto fotosensibilizzante) e può interagire con farmaci anticoagulanti. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (sambuco, achillea) o alle Tiliaceae. La tisana ha un leggero effetto rilassante; evitare di consumarla prima di attività che richiedono prontezza di riflessi.



Infuso di Borragine e Viola

Ingredienti

- 15 g di fiori e foglie di borragine essiccati (o 30 g freschi)
- 15 g di fiori e foglie di viola (*Viola odorata*)
- 10 g di foglie di betulla essiccate
- 8 g di foglie di ortica essiccate
- 5 g di fiori di primula (*Primula veris*)
- 3 g di radice di liquirizia
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Se si utilizzano erbe fresche, lavarle accuratamente sotto acqua corrente.
2. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
3. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
4. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
5. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
6. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino a digiuno e una tazza a metà pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo primaverile. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia, ma se desiderato si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.



Benefici

- Azione depurativa primaverile con la borragine, ricca di mucillagini e acidi grassi essenziali
- Effetto emolliente e lenitivo con la viola, tradizionalmente usata per purificare la pelle
- Proprietà diuretiche e drenanti con la betulla
- Supporto alla depurazione del sangue e alla rigenerazione cellulare
- Azione antiossidante e anti-radicali liberi
- Miglioramento della salute della pelle e delle mucose
- Supporto al sistema immunitario nel cambio di stagione
- Proprietà antinfiammatorie e lenitive generali

Curiosità: La borragine prende il nome dall'arabo "abu rach" (padre del sudore), per le sue proprietà sudorifere; i fiori blu erano utilizzati nelle coppe di vino durante i banchetti medievali per "allontanare la malinconia e portare coraggio", da cui il detto "borago gaudia semper ago" (io, borragine, porto sempre gioia). La viola era un simbolo di modestia e fedeltà nell'antica Grecia; Atene aveva scelto la viola come emblema cittadino, e i vincitori dei giochi olimpici ricevevano corone di viole. Nel linguaggio dei fiori vittoriano, la viola rappresentava la fedeltà, mentre la borragine simboleggiava il coraggio.

Nota di sicurezza: La borragine contiene alcaloidi pirrolizidinici potenzialmente epatotossici, quindi non utilizzare per periodi prolungati oltre le 2-3 settimane consecutive. Non utilizzare in caso di insufficienza epatica o renale. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di allergia alle Boraginaceae o alle Violaceae. La tisana ha un effetto diuretico; assicurarsi di mantenere una buona idratazione durante il trattamento. Se si utilizzano erbe fresche, assicurarsi che siano raccolte in luoghi privi di inquinamento e trattamenti chimici.



Disintossicazione Autunnale



Decotto di Uva Ursina e Rosa Canina

Ingredienti

- 15 g di foglie di uva ursina essiccate
- 15 g di bacche di rosa canina essiccate
- 10 g di radice di echinacea essiccata
- 8 g di corteccia di salice bianco
- 5 g di frutti di biancospino
- 3 g di foglie di salvia
- 2 g di radice di zenzero fresco
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di echinacea e la corteccia di salice.
2. Schiacciare leggermente le bacche di rosa canina e i frutti di biancospino.
3. Grattugiare finemente lo zenzero fresco.
4. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere tutti gli ingredienti.
5. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio.
6. Spegner il fuoco e lasciare riposare, sempre coperto, per altri 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
8. Lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida prima di consumare.

- 
9. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino a digiuno e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo autunnale. Data l'intensità del sapore, è possibile addolcire con un cucchiaino di miele di castagno o di eucalipto.

Benefici

- Potente azione disintossicante e antisettica delle vie urinarie con l'uva ursina, ricca di arbutina
- Effetto immunostimolante con la rosa canina, ricchissima di vitamina C naturale
- Supporto al sistema immunitario nel cambio di stagione con l'echinacea
- Proprietà antinfiammatorie e analgesiche con la corteccia di salice, che contiene salicina (precursore naturale dell'aspirina)
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto alla circolazione periferica con il biancospino
- Effetto antimicrobico e protettivo per i malanni autunnali
- Miglioramento della resistenza dell'organismo a virus e batteri

Curiosità: L'uva ursina prende il nome dal fatto che gli orsi si nutrono delle sue bacche in autunno, prima del letargo. La rosa canina era considerata un potente amuleto contro il malocchio nel Medioevo; il suo nome scientifico, *Rosa canina*, deriva dalla credenza che la sua radice fosse efficace contro il morso dei cani rabbiosi. La corteccia di salice contiene salicina, da cui deriva l'acido acetilsalicilico (aspirina); i suoi effetti antinfiammatori e analgesici erano noti fin dall'antichità. Ippocrate, nel V secolo a.C., prescriveva infusi di corteccia di salice per alleviare dolori e febbri.



Nota di sicurezza

L'uva ursina non deve essere utilizzata per più di 7-10 giorni consecutivi, in gravidanza, allattamento, in età pediatrica o in caso di insufficienza renale o epatica. La corteccia di salice è controindicata in caso di allergia ai salicilati, asma, ulcera gastrica e in concomitanza con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti. L'echinacea è controindicata in caso di malattie autoimmuni, tubercolosi, AIDS, sclerosi multipla e leucemia. La salvia è controindicata in gravidanza e durante l'allattamento. Il decotto può conferire un colore scuro alle urine; si tratta di un effetto normale e non preoccupante. In caso di terapie farmacologiche in corso, consultare il medico prima dell'uso.



Infuso di Olivello Spinoso e Biancospino

Ingredienti

- 15 g di bacche di olivello spinoso essiccate
- 15 g di fiori e foglie di biancospino
- 10 g di frutti di biancospino
- 8 g di foglie di betulla essiccate
- 5 g di radice di eleuterococco (ginseng siberiano) essiccata
- 3 g di foglie di melissa
- 2 g di scorza di arancia dolce non trattata
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Schiacciare leggermente le bacche di olivello spinoso e i frutti di biancospino.
2. Tagliare a pezzetti la radice di eleuterococco.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di eleuterococco.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le bacche di olivello spinoso, il biancospino (fiori, foglie e frutti), la betulla, la melissa e la scorza di arancia.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
8. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 20-30 giorni durante il periodo autunnale. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di tiglio.

Benefici

- Potente azione immunostimolante e antiossidante con l'olivello spinoso, ricchissimo di vitamina C, E e carotenoidi
- Effetto cardioprotettivo e di supporto alla circolazione con il biancospino
- Proprietà adattogene con l'eleuterococco, che aumenta la resistenza allo stress fisico e mentale
- Supporto al sistema immunitario nel cambio di stagione
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Miglioramento della circolazione periferica, spesso compromessa dal freddo autunnale
- Effetto calmante e rilassante con la melissa, utile per contrastare lo stress autunnale
- Supporto alla depurazione dell'organismo con la betulla

Curiosità

L'olivello spinoso è conosciuto come "limone del nord" per il suo altissimo contenuto di vitamina C, fino a 15 volte superiore a quello degli agrumi. In Russia e in Cina è utilizzato da secoli come pianta medicinale; i cosmonauti sovietici lo utilizzavano per proteggersi dalle radiazioni durante le missioni spaziali. Il biancospino era considerato sacro nel Medioevo; secondo una leggenda, la corona di spine di Cristo era fatta di rami di biancospino, e per questo motivo i suoi fiori passarono dal bianco al rosa tenue.



Nota di sicurezza

L'olivello spinoso può rallentare la coagulazione del sangue; non utilizzare in concomitanza con farmaci anticoagulanti o antiaggreganti, o prima di interventi chirurgici. Il biancospino può interagire con farmaci per il cuore, anticoagulanti e farmaci per la pressione arteriosa. L'eleuterococco è controindicato in caso di ipertensione non controllata, disturbi bipolari, stati di eccitazione e insonnia. Non utilizzare in gravidanza e durante l'allattamento. L'infuso contiene piante adattogene; evitare di consumarlo la sera per non interferire con il sonno. In caso di patologie cardiache o ipertensione, consultare il medico prima dell'uso.



Tisana di Ribes Nero e Sambuco

Ingredienti

- 15 g di foglie di ribes nero essiccate
- 10 g di bacche di ribes nero essiccate
- 15 g di fiori di sambuco essiccati
- 8 g di radice di echinacea essiccata
- 5 g di foglie di timo
- 3 g di radice di liquirizia
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. Schiacciare leggermente le bacche di ribes nero.
2. Tagliare a pezzetti la radice di echinacea.
3. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di echinacea.
4. Portare a ebollizione e far sobbollire a fuoco basso per 5 minuti.
5. Spegnerne il fuoco e aggiungere le foglie e le bacche di ribes nero, i fiori di sambuco, il timo, la liquirizia e la scorza di limone.
6. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
7. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
8. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.



Utilizzo: Bere una tazza (circa 250 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo autunnale. Il sapore è naturalmente dolce grazie alla liquirizia, ma se desiderato si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.

Benefici

- Potente azione immunostimolante con il ribes nero, ricco di vitamina C e antocianine
- Effetto antivirale e antimicrobico con il sambuco, tradizionalmente usato per prevenire influenza e raffreddore
- Supporto al sistema immunitario nel cambio di stagione con l'echinacea
- Proprietà antinfiammatorie e antibatteriche con il timo, ricco di timolo
- Azione antiossidante e protettiva contro i danni dei radicali liberi
- Supporto alle vie respiratorie superiori, spesso sollecitate in autunno
- Effetto balsamico e lenitivo per gola e bronchi
- Miglioramento della resistenza dell'organismo a virus e batteri

Curiosità: Il ribes nero è stato utilizzato per secoli nella medicina popolare russa e nordeuropea come rimedio per rafforzare il sistema immunitario. Durante la Seconda Guerra Mondiale, quando gli agrumi erano difficili da reperire in Gran Bretagna, il governo promosse il consumo di sciroppo di ribes nero come fonte di vitamina C per i bambini. Il sambuco era considerato un albero magico e protettivo; nelle tradizioni contadine europee, si credeva che piantare un sambuco vicino casa tenesse lontane le malattie e proteggesse dai fulmini.



Nota di sicurezza: Il ribes nero può avere un effetto diuretico e può aumentare l'effetto di farmaci anticoagulanti. Il sambuco non deve essere confuso con altre specie di sambuco come il sambuco ebbio (*Sambucus ebulus*), che è tossico. L'echinacea è controindicata in caso di malattie autoimmuni, tubercolosi, AIDS, sclerosi multipla e leucemia. La liquirizia è controindicata in caso di ipertensione, ipokaliemia, insufficienza renale, cirrosi epatica e durante la gravidanza. Non utilizzare in caso di allergia alle Asteraceae (echinacea) o alle Grossulariaceae (ribes). La tisana può essere utilizzata al primo sentore di raffreddamento, ma non sostituisce un trattamento medico in caso di malattia conclamata.



Decotto di Malva e Erica

Ingredienti

- 15 g di fiori e foglie di malva essiccati
- 15 g di fiori di erica
- 10 g di foglie di piantaggine
- 8 g di foglie di eucalipto
- 5 g di radice di altea essiccata
- 3 g di lichene islandico
- 2 g di fiori di tiglio
- 600 ml di acqua

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di altea.
2. In un pentolino, versare l'acqua fredda e aggiungere la radice di altea e il lichene islandico.
3. Portare a ebollizione lenta e far sobbollire a fuoco basso per 10 minuti con il coperchio.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere la malva, l'erica, la piantaggine, l'eucalipto e il tiglio.
5. Coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente con un colino a maglie strette.
7. Lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida prima di consumare.
8. Conservare in frigorifero fino a 48 ore in un contenitore di vetro scuro.



Utilizzo: Bere una tazza (circa 200 ml) al mattino e una tazza nel tardo pomeriggio, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo autunnale. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di eucalipto o di tiglio.

Benefici

- Potente azione emolliente e lenitiva sulle mucose respiratorie con la malva e l'altea, ricche di mucillagini
- Effetto balsamico e antibatterico con l'eucalipto e l'erica
- Proprietà espettoranti e mucolitiche, utili per liberare le vie respiratorie
- Supporto alle difese immunitarie con il lichene islandico
- Azione antinfiammatoria e protettiva per gola, laringe e bronchi
- Miglioramento della resistenza dell'organismo ai malanni di stagione
- Effetto calmante della tosse secca e irritativa
- Supporto al sistema respiratorio nel periodo autunnale

Curiosità: La malva era così apprezzata nell'antica Roma che Cicerone la chiamava "amica del corpo" e Orazio ne consumava quotidianamente le foglie in insalata per mantenersi in salute. Il suo nome deriva dal termine greco "malakos" che significa "morbido", in riferimento alla sua azione emolliente. L'erica era considerata una pianta magica dai Celti; si credeva che le fate si nascondessero tra i suoi fiori, e che dormire su un materasso di erica portasse sogni profetici. Il lichene islandico, nonostante il nome, cresce in molte zone montane d'Europa; è stato un alimento di sopravvivenza per le popolazioni nordiche durante le carestie.



Nota di sicurezza: Il decotto può ridurre l'assorbimento di farmaci assunti contemporaneamente a causa delle mucillagini presenti; si consiglia di attendere almeno 2 ore tra l'assunzione del decotto e quella di medicinali. L'eucalipto è controindicato in caso di asma, epilessia e in gravidanza. Il lichene islandico è controindicato in caso di allergia ai licheni. Non utilizzare in caso di allergia alle Malvaceae (malva, altea) o alle Ericaceae (erica). Il decotto è particolarmente indicato per proteggere le vie respiratorie nel periodo autunnale, ma non sostituisce un trattamento medico in caso di patologie respiratorie conclamate. In caso di tosse persistente o di altri sintomi respiratori gravi, consultare il medico.



Infuso di Finocchio e Cumino

Ingredienti

- 15 g di semi di finocchio
- 10 g di semi di cumino
- 10 g di radice di zenzero fresco
- 8 g di frutti di anice verde
- 5 g di foglie di melissa
- 3 g di foglie di salvia
- 2 g di foglie di menta piperita
- 500 ml di acqua

Preparazione

1. In un mortaio, schiacciare leggermente i semi di finocchio, cumino e anice verde per liberarne gli oli essenziali.
2. Grattugiare finemente lo zenzero fresco.
3. In un pentolino, portare l'acqua a ebollizione.
4. Spegnerne il fuoco e aggiungere tutti gli ingredienti.
5. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti.
6. Filtrare accuratamente e versare in una tazza.
7. Si può conservare in frigorifero per un massimo di 24 ore.

Utilizzo

Bere una tazza (circa 250 ml) dopo i pasti principali, per un ciclo di 15-20 giorni durante il periodo autunnale. Se desiderato, si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia.



Benefici

- Potente azione digestiva e carminativa con il finocchio e il cumino, che favoriscono l'eliminazione dei gas intestinali
- Effetto riscaldante e stimolante della digestione con lo zenzero
- Proprietà antispasmodiche e rilassanti sulla muscolatura gastrointestinale con la melissa
- Supporto alla digestione, spesso appesantita dai cambiamenti alimentari autunnali
- Azione antimicrobica e protettiva dell'intestino
- Miglioramento della motilità intestinale
- Riduzione del gonfiore addominale e della fermentazione intestinale
- Effetto calmante sul sistema nervoso con la melissa

Curiosità

Il finocchio era utilizzato già nell'antica Roma come rimedio per problemi digestivi e per neutralizzare i veleni. I gladiatori lo consumavano regolarmente per mantenersi in forza. Il cumino è una delle spezie più antiche conosciute; semi di cumino sono stati trovati nelle tombe egizie risalenti a 4000 anni fa e veniva utilizzato sia come conservante alimentare che come medicina. Lo zenzero era così prezioso nel Medioevo europeo che una libbra di zenzero poteva valere quanto una pecora; era considerato un rimedio universale e un simbolo di ricchezza.



Nota di sicurezza

Il cumino può avere un leggero effetto ipoglicemizzante, quindi usare con cautela in caso di diabete o terapia con farmaci ipoglicemizzanti. Lo zenzero può potenziare l'effetto di farmaci anticoagulanti e antiaggreganti piastrinici. La salvia è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento e in caso di epilessia. Non utilizzare in caso di allergia alle Apiaceae (finocchio, cumino, anice) o alle Lamiaceae (melissa, salvia, menta). L'infuso ha un effetto riscaldante e stimolante; evitare di consumarlo la sera per non interferire con il sonno. In caso di disturbi digestivi persistenti o di altri sintomi gastrointestinali gravi, consultare il medico.



Liquori Medicinali Tradizionali



Amaro di Genziana e Cardamomo

Ingredienti

- 30 g di radice di genziana essiccata
- 15 g di semi di cardamomo
- 10 g di scorza di arancia amara essiccata
- 8 g di radice di angelica essiccata
- 5 g di bacche di ginepro
- 3 g di chiodi di garofano
- 2 g di cannella in stecche
- 1 g di noce moscata grattugiata
- 1 litro di alcol alimentare a 95° (o vodka di alta qualità a 40°)
- 500 ml di acqua
- 250 g di miele di castagno (o zucchero di canna integrale)

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti la radice di genziana e la radice di angelica.
2. Schiacciare leggermente i semi di cardamomo, le bacche di ginepro e i chiodi di garofano in un mortaio.
3. Spezzare la cannella in stecche.
4. In un vaso di vetro a chiusura ermetica, mettere tutti gli ingredienti secchi.
5. Versare l'alcol, chiudere il vaso e agitare bene.
6. Lasciare macerare in un luogo fresco e buio per 21 giorni, agitando il vaso ogni 2-3 giorni.



7. Dopo 21 giorni, filtrare il liquido con un colino a maglie strette rivestito con una garza o un filtro da caffè.
8. Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua con il miele (o lo zucchero) e far sobbollire per 5 minuti.
9. Lasciar raffreddare lo sciroppo e aggiungerlo all'alcol filtrato.
10. Mescolare bene e travasare in bottiglie di vetro scuro.
11. Lasciare riposare per almeno 2 settimane prima di consumare.
12. L'amaro si conserva per anni e migliora con l'invecchiamento.

Utilizzo

Consumare un bicchierino (circa 30 ml) dopo i pasti principali, preferibilmente serali, come digestivo. Non più di un bicchierino al giorno. Non consumare prima di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari.

Benefici

- Potente azione digestiva e stomachica con la genziana, tradizionalmente usata per stimolare l'appetito e la digestione
- Effetto carminativo (elimina i gas intestinali) con il cardamomo
- Proprietà toniche e digestive con l'angelica e l'arancia amara
- Supporto alla digestione di pasti pesanti e ricchi di grassi
- Azione antimicrobica e balsamica con il ginepro e i chiodi di garofano
- Stimolazione delle secrezioni digestive
- Miglioramento della motilità intestinale
- Effetto riscaldante e tonico generale



Curiosità

La genziana è considerata la regina degli amari nelle tradizioni alpine; il suo nome deriva da Genzio, re dell'Illiria (180-167 a.C.), che secondo Plinio il Vecchio scoprì le proprietà medicinali della pianta. Il cardamomo è una delle spezie più antiche e preziose, utilizzata sia in medicina che in cucina da almeno 4000 anni; in India e nei paesi arabi era considerato un potente afrodisiaco e veniva offerto agli ospiti come segno di benvenuto. Gli amari tradizionali erano originariamente preparati nei monasteri medievali come medicine; solo successivamente divennero bevande da fine pasto.

Nota di sicurezza

Il liquore ha un contenuto alcolico significativo; non consumare in caso di patologie epatiche, durante la gravidanza, l'allattamento, in età pediatrica, in caso di assunzione di farmaci che interagiscono con l'alcol o di problemi di alcolismo. La genziana può aumentare la produzione di acido gastrico; evitare in caso di ulcera peptica o reflusso gastroesofageo. Non consumare in caso di allergia a uno degli ingredienti. Il liquore ha un effetto stimolante sulla digestione; evitare di consumarlo la sera tardi per non interferire con il sonno. Per la preparazione, utilizzare solo alcol alimentare di qualità, specifico per liquori.



Elisir di Noce e Cannella

Ingredienti

- 30 mali verdi di noce (il guscio esterno carnoso, da raccogliere a fine giugno)
- 15 g di cannella in stecche
- 10 g di chiodi di garofano
- 8 g di radice di zenzero fresco
- 5 g di cardamomo in semi
- 3 g di anice stellato
- 2 g di scorza di limone non trattato
- 1 g di vaniglia (1 baccello)
- 1 litro di alcol alimentare a 95° (o brandy di qualità a 40°)
- 500 ml di acqua
- 300 g di miele millefiori (o zucchero di canna integrale)

Preparazione

1. Lavare i mali di noce, asciugarli e tagliarli a quarti (indossare guanti per evitare di macchiarsi le mani, poiché il succo tinge intensamente).
2. Spezzare la cannella in stecche e schiacciare leggermente i semi di cardamomo e l'anice stellato.
3. Grattugiare finemente lo zenzero fresco.
4. Tagliare il baccello di vaniglia per il lungo.
5. In un vaso di vetro a chiusura ermetica, mettere i mali di noce e tutti gli altri ingredienti secchi.



6. Versare l'alcol, chiudere il vaso e agitare bene.
7. Lasciare macerare in un luogo fresco e buio per 40 giorni, agitando il vaso ogni 4-5 giorni.
8. Dopo 40 giorni, filtrare il liquido con un colino a maglie strette rivestito con una garza o un filtro da caffè.
9. Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua con il miele (o lo zucchero) e far sobbollire per 5 minuti.
10. Lasciar raffreddare lo sciroppo e aggiungerlo all'alcol filtrato.
11. Mescolare bene e travasare in bottiglie di vetro scuro.
12. Lasciare riposare per almeno 3 mesi prima di consumare; l'elisir sarà di un colore bruno scuro intenso.
13. L'elisir si conserva per anni e migliora con l'invecchiamento.

Utilizzo

Consumare un bicchierino (circa 30 ml) dopo i pasti principali come digestivo, o in caso di malessere digestivo. In inverno, può essere consumato anche diluito in acqua calda (3 cucchiaini in una tazza di acqua) come rimedio per raffreddore e mal di gola. Non più di un bicchierino al giorno. Non consumare prima di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari.

Benefici

- Potente azione digestiva e antinfiammatoria con i mali di noce, ricchi di juglone e tannini
- Effetto antimicrobico e antiparassitario intestinale
- Proprietà riscaldanti e stimolanti con la cannella e lo zenzero
- Supporto al sistema immunitario durante la stagione fredda
- Azione antisettica e balsamica con i chiodi di garofano

- 
- Miglioramento della digestione e riduzione del gonfiore addominale
 - Effetto tonico e rivitalizzante generale
 - Tradizionalmente utilizzato per prevenire influenza e raffreddore

Curiosità

Il nocino (liquore di noci) è una tradizione antichissima in molte regioni dell'Europa centrale e meridionale. Secondo la tradizione, i mali di noce dovevano essere raccolti la notte di San Giovanni (24 giugno), quando la pianta era al massimo del suo potere e prima che il guscio interno iniziasse a indurirsi. Si credeva che in questa notte speciale le streghe si riunissero sotto i noci per i loro sabba, e che raccogliere le noci in questo momento conferisse al liquore proprietà magiche e curative. In molte zone d'Italia, erano le donne a scalze a raccogliere le noci, possibilmente di notte e senza farsi vedere dagli uomini.

Nota di sicurezza

Il liquore ha un contenuto alcolico significativo; non consumare in caso di patologie epatiche, durante la gravidanza, l'allattamento, in età pediatrica, in caso di assunzione di farmaci che interagiscono con l'alcol o di problemi di alcolismo. I mali di noce contengono juglone, che può avere effetti lassativi a dosi elevate. Non consumare in caso di allergia alle noci o a uno degli altri ingredienti. Per la preparazione, indossare sempre guanti quando si maneggiano i mali di noce, poiché macchiano intensamente la pelle per settimane. Utilizzare solo alcol alimentare di qualità, specifico per liquori.



Liquore di Mirto e Alloro

Ingredienti

- 250 g di bacche di mirto mature (blu-nere)
- 15 foglie di alloro fresche
- 10 g di scorza di limone non trattato
- 8 g di semi di finocchio selvatico
- 5 g di foglie di menta piperita
- 3 g di scorza di arancia non trattata
- 2 g di cannella in stecche
- 1 g di chiodi di garofano
- 1 litro di alcol alimentare a 95° (o grappa di qualità a 40°)
- 500 ml di acqua
- 250 g di miele di corbezzolo (o zucchero semolato)

Preparazione

1. Lavare le bacche di mirto e asciugarle accuratamente.
2. Schiacciare leggermente le bacche con un pestello per favorire il rilascio degli oli essenziali.
3. Lavare e asciugare le foglie di alloro, le foglie di menta e le scorze degli agrumi.
4. Schiacciare leggermente i semi di finocchio e i chiodi di garofano in un mortaio.
5. Spezzare la cannella in stecche.
6. In un vaso di vetro a chiusura ermetica, mettere tutti gli ingredienti secchi.



7. Versare l'alcol, chiudere il vaso e agitare bene.
8. Lasciare macerare in un luogo fresco e buio per 30 giorni, agitando il vaso ogni 3-4 giorni.
9. Dopo 30 giorni, filtrare il liquido con un colino a maglie strette rivestito con una garza o un filtro da caffè.
10. Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua con il miele (o lo zucchero) e far sobbollire per 5 minuti.
11. Lasciar raffreddare lo sciroppo e aggiungerlo all'alcol filtrato.
12. Mescolare bene e travasare in bottiglie di vetro scuro.
13. Lasciare riposare per almeno 2 mesi prima di consumare; il liquore sarà di un colore viola-blu intenso.
14. Il liquore si conserva per anni e migliora con l'invecchiamento.

Utilizzo

Consumare un bicchierino (circa 30 ml) dopo i pasti come digestivo o a fine serata come cordiale. In inverno, può essere leggermente riscaldato (non bollito) per aumentarne le proprietà balsamiche. Non più di un bicchierino al giorno. Non consumare prima di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari.

Benefici

- Potente azione digestiva e carminativa con il mirto, ricco di oli essenziali e mirtillina
- Effetto balsamico e espettorante con l'alloro
- Proprietà antisettiche e antibatteriche intestinali
- Supporto alla digestione di pasti pesanti
- Azione antispasmodica sulla muscolatura digestiva
- Miglioramento della circolazione periferica



- Effetto tonico e rivitalizzante generale
- Tradizionalmente utilizzato come rimedio per disturbi respiratori lievi

Curiosità

Il mirto era considerato sacro nell'antica Grecia, dedicato ad Afrodite, dea dell'amore. Gli sposi indossavano corone di mirto come simbolo di buon auspicio e fertilità. In Sardegna, il liquore di mirto (Mirto) è considerato la bevanda tradizionale per eccellenza e viene prodotto da secoli secondo ricette familiari tramandate di generazione in generazione. L'alloro, il cui nome scientifico *Laurus nobilis* significa "lodevole, celebre", era utilizzato nell'antica Roma per incoronare i vincitori e i poeti (da cui deriva l'espressione "laureato"). Secondo la mitologia, la ninfa Dafne fu trasformata in un alloro per sfuggire alle attenzioni di Apollo.

Nota di sicurezza

Il liquore ha un contenuto alcolico significativo; non consumare in caso di patologie epatiche, durante la gravidanza, l'allattamento, in età pediatrica, in caso di assunzione di farmaci che interagiscono con l'alcol o di problemi di alcolismo. L'alloro in dosi elevate può essere neurotossico; rispettare le dosi indicate. Non consumare in caso di allergia alle *Myrtaceae* (mirto) o alle *Lauraceae* (alloro). Per la preparazione, utilizzare solo bacche di mirto ben mature e sicuramente identificate, e solo alcol alimentare di qualità, specifico per liquori.



Cordiale di Melissa e Arancia

Ingredienti

- 100 g di foglie e sommità fiorite di melissa fresche
- 4 arance biologiche non trattate
- 15 g di scorza di limone non trattato
- 10 g di radice di angelica essiccata
- 8 g di fiori di lavanda
- 5 g di semi di coriandolo
- 3 g di cardamomo in semi
- 2 g di vaniglia (1 baccello)
- 1 litro di alcol alimentare a 95° (o vodka di qualità a 40°)
- 500 ml di acqua
- 300 g di miele d'arancio (o zucchero semolato)

Preparazione

1. Lavare e asciugare accuratamente la melissa e le arance.
2. Tagliare a pezzetti la radice di angelica.
3. Grattugiare la scorza delle arance e del limone, facendo attenzione a non prelevare la parte bianca amara.
4. Spremere il succo delle arance e filtrarlo.
5. Schiacciare leggermente i semi di coriandolo e cardamomo in un mortaio.
6. Tagliare il baccello di vaniglia per il lungo.



7. In un vaso di vetro a chiusura ermetica, mettere la melissa, le scorze degli agrumi, la radice di angelica, i fiori di lavanda, i semi di coriandolo e cardamomo, e la vaniglia.
8. Versare l'alcol, chiudere il vaso e agitare bene.
9. Lasciare macerare in un luogo fresco e buio per 15 giorni, agitando il vaso ogni 2 giorni.
10. Dopo 15 giorni, filtrare il liquido con un colino a maglie strette rivestito con una garza o un filtro da caffè.
11. Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua con il miele (o lo zucchero) e far sobbollire per 5 minuti.
12. Lasciar raffreddare lo sciroppo, aggiungere il succo d'arancia filtrato e mescolare bene.
13. Unire lo sciroppo all'alcol filtrato e mescolare delicatamente.
14. Travasare in bottiglie di vetro scuro e lasciare riposare per almeno 1 mese prima di consumare.
15. Il cordiale si conserva per 2-3 anni.

Utilizzo

Consumare un bicchierino (circa 30 ml) dopo cena o in momenti di particolare tensione nervosa. Può essere anche diluito in acqua fredda o calda (2 cucchiaini in una tazza) come bevanda rilassante serale. Non più di un bicchierino al giorno. Non consumare prima di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari.

Benefici

- Potente azione calmante e rilassante del sistema nervoso con la melissa
- Effetto antispasmodico e digestivo con gli agrumi
- Proprietà ansiolitiche e sedative leggere
- Supporto in caso di insonnia, ansia e stati di tensione



- Azione tonica sul sistema digestivo con l'angelica
- Miglioramento dell'umore e riduzione dello stress
- Effetto aromatico e rinfrescante
- Tradizionalmente utilizzato come rimedio per palpitazioni, tachicardia e disturbi di origine nervosa

Curiosità

La melissa era conosciuta come "elisir di lunga vita" già nel Medioevo; i monaci la coltivavano nei loro giardini medicinali e ne producevano l'"Acqua di Melissa" (o Acqua Carmelitana), un distillato alcolico usato come panacea. Il suo nome scientifico, *Melissa officinalis*, deriva dal greco "melissa" che significa "ape", poiché la pianta attira fortemente questi insetti. Nel XVI secolo, Paracelso la chiamò "elisir di giovinezza" e ne raccomandava l'uso quotidiano. Il termine "cordiale" deriva dal latino "cor" (cuore), poiché questi liquori erano originariamente utilizzati per "rinforzare il cuore" e lo spirito.

Nota di sicurezza

Il liquore ha un contenuto alcolico significativo; non consumare in caso di patologie epatiche, durante la gravidanza, l'allattamento, in età pediatrica, in caso di assunzione di farmaci che interagiscono con l'alcol o di problemi di alcolismo. La melissa può potenziare l'effetto di farmaci sedativi, ansiolitici e sonniferi; evitare l'assunzione concomitante. Può interferire anche con farmaci per la tiroide. Non consumare in caso di allergia alle Lamiaceae (melissa, lavanda) o alle Rutaceae (agrumi). Il cordiale ha un effetto rilassante; evitare di consumarlo prima di attività che richiedono attenzione e prontezza di riflessi. Per la preparazione, utilizzare solo alcol alimentare di qualità, specifico per liquori.



Digestivo di Assenzio e Anice Stellato

Ingredienti

- 20 g di sommità fiorite di assenzio romano (*Artemisia pontica*, meno amaro del comune)
- 15 g di anice stellato
- 10 g di semi di finocchio
- 8 g di radice di genziana essiccata
- 5 g di radice di angelica essiccata
- 3 g di scorza di arancia amara essiccata
- 2 g di semi di cardamomo
- 1 g di chiodi di garofano
- 1 litro di alcol alimentare a 95° (o grappa di qualità a 40°)
- 500 ml di acqua
- 250 g di miele di acacia (o zucchero semolato)

Preparazione

1. Tagliare a pezzetti le radici di genziana e angelica.
2. Schiacciare leggermente l'anice stellato, i semi di finocchio, i semi di cardamomo e i chiodi di garofano in un mortaio.
3. In un vaso di vetro a chiusura ermetica, mettere tutti gli ingredienti secchi.
4. Versare l'alcol, chiudere il vaso e agitare bene.
5. Lasciare macerare in un luogo fresco e buio per 15 giorni, agitando il vaso ogni 2 giorni.



6. Dopo 15 giorni, filtrare il liquido con un colino a maglie strette rivestito con una garza o un filtro da caffè.
7. Preparare uno sciroppo portando a ebollizione l'acqua con il miele (o lo zucchero) e far sobbollire per 5 minuti.
8. Lasciar raffreddare lo sciroppo e aggiungerlo all'alcol filtrato.
9. Mescolare bene e travasare in bottiglie di vetro scuro.
10. Lasciare riposare per almeno 2 mesi prima di consumare; il liquore sarà di un colore verde-ambrato.
11. Il liquore si conserva per anni e migliora con l'invecchiamento.

Utilizzo

Consumare un bicchierino molto piccolo (circa 15-20 ml) dopo i pasti pesanti come digestivo. Non più di un bicchierino al giorno. Non consumare prima di mettersi alla guida o di utilizzare macchinari. Evitare il consumo regolare per periodi prolungati.

Benefici

- Potente azione digestiva e stimolante dell'appetito con l'assenzio e la genziana
- Effetto carminativo e antispasmodico con l'anice stellato e il finocchio
- Proprietà toniche amare che stimolano la produzione di succhi gastrici e bile
- Supporto alla digestione di pasti pesanti e ricchi di grassi
- Azione antimicrobica e protettiva dell'intestino
- Miglioramento della motilità intestinale
- Riduzione del gonfiore addominale e della fermentazione intestinale

- 
- Effetto tonico e rivitalizzante generale

Curiosità

L'assenzio è stato per secoli una delle piante medicinali più importanti in Europa, ma divenne particolarmente famoso nel XIX secolo quando un distillato a base di assenzio chiamato "Fée Verte" (Fata Verde) divenne popolare tra artisti e intellettuali parigini come Van Gogh, Toulouse-Lautrec, Oscar Wilde e Baudelaire. Questo distillato ad alta gradazione, prodotto industrialmente, conteneva quantità elevate di tujone, un composto che in dosi elevate può avere effetti neurotossici, e fu infine proibito in molti paesi. Tuttavia, l'uso tradizionale dell'assenzio in liquori digestivi casalinghi, in piccole quantità e preparato per macerazione (non distillazione), è sempre stato considerato sicuro e benefico.

Nota di sicurezza

Questo liquore contiene assenzio, che contiene tujone, un composto che in dosi elevate può essere neurotossico. La ricetta utilizza *Artemisia pontica* (assenzio romano), che contiene meno tujone rispetto all'*Artemisia absinthium* (assenzio comune), e la macerazione in alcol estrae meno tujone rispetto alla distillazione. Tuttavia, è importante consumare questo liquore con moderazione e non regolarmente. Il liquore ha un contenuto alcolico significativo; non consumare in caso di patologie epatiche, durante la gravidanza, l'allattamento, in età pediatrica, in caso di assunzione di farmaci che interagiscono con l'alcol o di problemi di alcolismo. La genziana può aumentare la produzione di acido gastrico; evitare in caso di ulcera peptica o reflusso gastroesofageo. Non consumare in caso di allergia alle Asteraceae (assenzio) o alle altre piante utilizzate. Per la preparazione, utilizzare solo alcol alimentare di qualità, specifico per liquori.



Mini Pronto Soccorso Erboristico

Introduzione

La natura ci ha sempre offerto rimedi per affrontare i piccoli disturbi quotidiani. Questo mini prontuario raccoglie 15 preparazioni erboristiche pronte all'uso per situazioni comuni che possono verificarsi nella vita di tutti i giorni. Non sostituiscono l'intervento medico in caso di problematiche serie, ma rappresentano un primo aiuto naturale per disturbi lievi.

Ogni rimedio è stato selezionato per la sua efficacia, semplicità di preparazione e sicurezza d'uso quando applicato correttamente. Tenete sempre a mente che anche le erbe, pur essendo naturali, contengono principi attivi potenti e devono essere utilizzate con consapevolezza.



1. Tagli e Abrasioni: Oleolito di Iperico e Calendula

Le piccole ferite sono compagne fedeli della vita quotidiana, specialmente quando si lavora in giardino o in cucina. Un oleolito combinato di **iperico** e **calendula** rappresenta un alleato prezioso per favorire la rapida guarigione di tagli e abrasioni.

Preparazione

- 50 ml di oleolito di **iperico** (*Hypericum perforatum*)
- 50 ml di oleolito di **calendula** (*Calendula officinalis*)
- 10 gocce di olio essenziale di **lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 5 gocce di olio essenziale di **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*)

Mescolare gli ingredienti in un flacone di vetro scuro con contagocce. Agitare bene prima dell'uso.

Applicazione

Dopo aver pulito accuratamente la ferita con acqua e sapone neutro, applicare alcune gocce dell'oleolito direttamente sulla zona interessata 2-3 volte al giorno. Coprire con una garza sterile se necessario.

Meccanismo d'azione

L'**iperico** contiene ipericina e iperforina, sostanze che favoriscono la rigenerazione tissutale e possiedono proprietà antibatteriche. La **calendula** apporta flavonoidi e carotenoidi che accelerano la guarigione e riducono l'infiammazione. Gli oli essenziali di **lavanda** e **tea tree** potenziano l'azione antisettica e protettiva.

Avvertenze: Non utilizzare su ferite profonde o estese. L'iperico può causare fotosensibilizzazione; evitare l'esposizione al sole della zona trattata. In caso di arrossamento anomalo, gonfiore o comparsa di pus, consultare un medico.



2. Punture di Insetti: Impacco di Piantaggine e Malva

Le punture di zanzare, api, vespe o altri insetti possono causare fastidioso prurito, gonfiore e irritazione. Un impacco a base di **piantaggine** e **malva** offre un rapido sollievo.

Preparazione

- 2 cucchiaini di foglie secche di **piantaggine** (*Plantago major*)
- 2 cucchiaini di fiori e foglie di **malva** (*Malva sylvestris*)
- 1 cucchiaino di fiori di **camomilla** (*Matricaria chamomilla*)
- 250 ml di acqua bollente

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.

Applicazione

Immergere una garza o un panno di cotone pulito nell'infuso e applicare sulla zona colpita per 10-15 minuti. Ripetere 3-4 volte al giorno. Per un effetto rinfrescante, si può conservare l'infuso in frigorifero (massimo 24 ore).

Meccanismo d'azione

La **piantaggine** contiene aucubina, un iridoide con potenti proprietà antinfiammatorie e antipruriginose. La **malva** apporta mucillagini che formano un film protettivo lenitivo sulla pelle irritata. La **camomilla** aggiunge α -bisabololo e camazulene, composti che calmano il prurito e riducono l'infiammazione.

Avvertenze

In caso di punture multiple, reazioni allergiche, difficoltà respiratorie o punture in zone sensibili come occhi o bocca, consultare immediatamente un medico.



3. *Mal di Gola: Gargarismo di Salvia e Timo*

Un mal di gola incipiente risponde spesso bene a un tempestivo gargarismo a base di erbe antisettiche e antinfiammatorie come **salvia** e **timo**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di foglie di **salvia** (*Salvia officinalis*)
- 1 cucchiaino di **timo** (*Thymus vulgaris*)
- 1 cucchiaino di fiori di **malva** (*Malva sylvestris*)
- 1 cucchiaino di **propoli** in tintura
- 500 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere le erbe e lasciare sobbollire a fuoco basso per 5 minuti. Spegnerne, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare, aggiungere la tintura di propoli quando il liquido è tiepido.

Applicazione

Utilizzare tiepido per gargarismi di 30 secondi, 3-4 volte al giorno. Non ingerire. Preparare fresco ogni giorno.

Meccanismo d'azione

La **salvia** contiene acido rosmarinico e carnosolo, potenti antisettici naturali che agiscono contro i patogeni della gola. Il **timo**, ricco di timolo e carvacrolo, potenzia l'azione antibatterica e antivirale. La **malva** apporta mucillagini che formano un film protettivo sulla mucosa irritata, mentre la **propoli** rinforza l'azione antisettica grazie ai flavonoidi e acidi fenolici.

Avvertenze

Non utilizzare in gravidanza, allattamento o in caso di epilessia. Se il mal di gola persiste oltre 3 giorni, è accompagnato da febbre alta, difficoltà a deglutire o respirare, consultare un medico.



4. Irritazioni Oculari: Collirio di Eufrasia e Camomilla

Vento, polvere, esposizione a schermi o allergie stagionali possono causare arrossamento, bruciore e irritazione oculare. Un collirio naturale a base di **eufrasia** e **camomilla** può offrire un sollievo immediato.

Preparazione

- 2 cucchiai di **eufrasia** (*Euphrasia officinalis*)
- 1 cucchiaino di fiori di **camomilla** (*Matricaria chamomilla*)
- 1 cucchiaino di fiori di **fiordaliso** (*Centaurea cyanus*)
- 250 ml di acqua distillata

Portare l'acqua distillata a ebollizione, spegnere e aggiungere le erbe. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare con cura attraverso un filtro da caffè o una garza sterile. Lasciar raffreddare completamente.

Applicazione

Utilizzare il liquido come collirio (2 gocce per occhio) o per impacchi oculari, 3-4 volte al giorno. Conservare in frigorifero in un flacone pulito con contagocce per massimo 48 ore.

Meccanismo d'azione

L'**eufrasia**, conosciuta come "erba degli occhi", contiene aucubina e acido caffeico che riducono l'infiammazione e l'irritazione delle mucose oculari. La **camomilla** apporta α -bisabololo e flavonoidi ad azione decongestionante e lenitiva. Il **fiordaliso** contribuisce con antociani e flavonoidi che rinforzano l'effetto antinfiammatorio e astringente leggero.



Avvertenze

Utilizzare solo acqua distillata sterile per la preparazione. Non utilizzare in caso di infezioni oculari, glaucoma o dopo interventi chirurgici agli occhi. Se l'irritazione persiste oltre 48 ore o peggiora, consultare un oculista.



5. Scottature Leggere: Gel di Aloe e Lavanda

Le scottature leggere, causate dal contatto accidentale con oggetti caldi o da una breve esposizione al sole, possono essere trattate efficacemente con un gel a base di **aloe vera** e olio essenziale di **lavanda**.

Preparazione

- 100 ml di gel fresco di **aloe vera** (*Aloe barbadensis*)
- 10 gocce di olio essenziale di **lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 5 gocce di olio essenziale di **camomilla blu** (*Matricaria chamomilla*)
- 1 cucchiaino di vitamina E liquida

Estrarre il gel fresco dalle foglie di aloe o utilizzare gel puro di aloe vera acquistato. Mescolare con gli oli essenziali e la vitamina E in un contenitore di vetro scuro. Conservare in frigorifero.

Applicazione

Applicare uno strato sottile di gel sulla zona interessata con delicatezza, 3-5 volte al giorno. L'applicazione fredda aumenta l'effetto lenitivo.

Meccanismo d'azione: L'**aloe vera** contiene polisaccaridi e glicoproteine che accelerano la rigenerazione tissutale e hanno effetto antinfiammatorio. La **lavanda** apporta linalolo e acetato di linalile che calmano il dolore e prevengono le infezioni. La **camomilla blu** contribuisce con camazulene e α -bisabololo che potenziano l'effetto antinfiammatorio e riparatore. La vitamina E protegge le cellule cutanee dai danni ossidativi.



Avvertenze

Utilizzare solo su scottature di primo grado (arrossamento senza vesciche). Per scottature più gravi, estese o su bambini piccoli, consultare un medico. Non applicare su pelle rotta o vesciche aperte.



6. Mal di Testa da Tensione: Infuso di Melissa e Tiglio

Il mal di testa da tensione, spesso causato da stress, posture scorrette o affaticamento visivo, può trovare sollievo in un infuso rilassante a base di **melissa** e **tiglio**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di foglie di **melissa** (*Melissa officinalis*)
- 2 cucchiaini di fiori di **tiglio** (*Tilia* sp.)
- 1 cucchiaio di foglie di **menta piperita** (*Mentha piperita*)
- 1 cucchiaino di fiori di **lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 500 ml di acqua bollente

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere tiepido.

Applicazione

Bere una tazza (circa 250 ml) all'insorgere del mal di testa e ripetere dopo 2 ore se necessario. Contemporaneamente, riposare in un ambiente tranquillo e poco illuminato per 20-30 minuti.

Meccanismo d'azione

La **melissa** contiene acido rosmarinico e polifenoli ad azione rilassante sul sistema nervoso centrale. Il **tiglio** apporta flavonoidi e mucillagini che favoriscono il rilassamento muscolare e mentale. La **menta piperita** aggiunge mentolo che stimola i recettori del freddo, distraendo dalla percezione del dolore, mentre la **lavanda** contribuisce con linalolo ad azione sedativa leggera e antispasmodica.

Avvertenze: Se il mal di testa è severo, ricorrente, associato a febbre, rigidità del collo, confusione o è comparso dopo un trauma, consultare immediatamente un medico. Non utilizzare la menta piperita in caso di reflusso gastroesofageo.



7. *Insonnia Occasionale: Tisana di Passiflora e Valeriana*

I disturbi occasionali del sonno, spesso legati a periodi di stress o cambiamenti della routine, possono beneficiare di una tisana rilassante a base di **passiflora** e **valeriana**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di parti aeree di **passiflora** (*Passiflora incarnata*)
- 1 cucchiaino di radice di **valeriana** (*Valeriana officinalis*)
- 1 cucchiaino di fiori di **camomilla** (*Matricaria chamomilla*)
- 1 cucchiaino di fiori di **biancospino** (*Crataegus monogyna*)
- 1 cucchiaino di foglie di **melissa** (*Melissa officinalis*)
- 500 ml di acqua bollente

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 10-15 minuti. Filtrare e bere tiepido.

Applicazione

Bere una tazza (circa 250 ml) circa 30-45 minuti prima di coricarsi. Creare un ambiente rilassante, ridurre le luci e evitare schermi digitali.

Meccanismo d'azione

La **passiflora** contiene flavonoidi e alcaloidi armonici che favoriscono il rilassamento senza causare sonnolenza diurna. La **valeriana** apporta acidi valerenici e valepotriati che migliorano la qualità del sonno riducendo il tempo di addormentamento. La **camomilla** e la **melissa** aggiungono composti ad azione rilassante sul sistema nervoso, mentre il **biancospino** supporta la funzionalità cardiaca, spesso sollecitata in situazioni di stress.



Avvertenze

Non utilizzare in gravidanza, allattamento, in caso di depressione o in concomitanza con farmaci sedativi, ansiolitici, antidepressivi o alcolici. Non guidare o utilizzare macchinari dopo l'assunzione. Se l'insonnia persiste oltre una settimana, consultare un medico.



8. Congestione Nasale: Suffumigi di Eucalipto e Timo

La congestione nasale causata da raffreddori, sinusite o allergie può trovare rapido sollievo attraverso suffumigi a base di **eucalipto** e **timo**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di foglie di **eucalipto** (*Eucalyptus globulus*)
- 1 cucchiaino di **timo** (*Thymus vulgaris*)
- 1 cucchiaino di fiori di **sambuco** (*Sambucus nigra*)
- 1 cucchiaino di aghi di **pino** (*Pinus sylvestris*)
- 3 gocce di olio essenziale di **menta piperita** (*Mentha piperita*)
- 1 litro di acqua bollente

Versare l'acqua bollente in una ciotola resistente al calore, aggiungere le erbe e l'olio essenziale.

Applicazione

Coprire la testa con un asciugamano formando una tenda sopra la ciotola e inalare profondamente i vapori per 10-15 minuti. Ripetere 2-3 volte al giorno. Il liquido può essere riutilizzato riscaldandolo nuovamente per 2-3 applicazioni nella stessa giornata.

Meccanismo d'azione

L'**eucalipto** contiene 1,8-cineolo (eucaliptolo), un potente mucolitico e decongestionante che libera le vie respiratorie. Il **timo** apporta timolo e carvacrolo ad azione antisettica sulle mucose. Il **sambuco** contribuisce con flavonoidi antinfiammatori, mentre il **pino** aggiunge α e β -pinene che potenziano l'effetto balsamico. La **menta piperita** fornisce mentolo che stimola i recettori del freddo, dando una sensazione di maggiore respirabilità.



Avvertenze

Non utilizzare in caso di asma, epilessia, ipertensione grave o in bambini sotto i 6 anni. Tenere gli occhi chiusi durante l'inalazione. Se la congestione è accompagnata da febbre alta, difficoltà respiratorie o dura più di una settimana, consultare un medico.



9. Disturbi Digestivi: Tisana di Finocchio e Anice

Gonfiore addominale, gas intestinali e digestione lenta trovano un alleato efficace in una tisana carminativa a base di **finocchio** e **anice verde**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di semi di **finocchio** (*Foeniculum vulgare*)
- 1 cucchiaino di semi di **anice verde** (*Pimpinella anisum*)
- 1 cucchiaino di foglie di **menta piperita** (*Mentha piperita*)
- 1 cucchiaino di rizoma di **zenzero** fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di fiori di **camomilla** (*Matricaria chamomilla*)
- 500 ml di acqua bollente

Schiacciare leggermente i semi in un mortaio. Versare l'acqua bollente sugli ingredienti e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere tiepido.

Applicazione

Bere una tazza (circa 250 ml) dopo i pasti principali o in caso di disturbi digestivi. Può essere consumato fino a 3 volte al giorno.

Meccanismo d'azione

Il **finocchio** contiene anetolo e fencone che stimolano la motilità gastrointestinale e riducono la formazione di gas. L'**anice verde** apporta anch'esso anetolo, potenziando l'effetto carminativo. La **menta piperita** aggiunge mentolo che rilassa la muscolatura liscia intestinale, mentre lo **zenzero** contribuisce con gingeroli e shogaoli che accelerano lo svuotamento gastrico. La **camomilla** fornisce α -bisabololo e flavonoidi ad azione antispasmodica.



Avvertenze

La menta piperita può peggiorare i sintomi del reflusso gastroesofageo in alcuni soggetti. Il finocchio e l'anice possono avere un debole effetto estrogenico; utilizzare con cautela in caso di patologie ormono-dipendenti. Se i disturbi digestivi sono severi, persistenti o accompagnati da dolore intenso, perdita di peso o sangue nelle feci, consultare un medico.



10. Dolori Mestruali: Impacco di Achillea e Camomilla

I dolori mestruali lievi o moderati possono trovare sollievo con impacchi caldi a base di **achillea** e **camomilla**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di sommità fiorite di **achillea** (*Achillea millefolium*)
- 2 cucchiaini di fiori di **camomilla** (*Matricaria chamomilla*)
- 1 cucchiaino di foglie di **melissa** (*Melissa officinalis*)
- 1 cucchiaino di fiori di **calendula** (*Calendula officinalis*)
- 500 ml di acqua bollente

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare e mantenere il liquido caldo.

Applicazione

Immergere un panno di cotone pulito nell'infuso caldo (non bollente) e applicare sull'addome inferiore per 15-20 minuti. Ripetere 3-4 volte al giorno durante il ciclo mestruale. L'infuso rimanente può essere bevuto (una tazza 2-3 volte al giorno).

Meccanismo d'azione

L'**achillea** contiene achilleina e flavonoidi che hanno effetto antispasmodico sulla muscolatura uterina e migliorano la circolazione pelvica. La **camomilla** apporta camazulene e α -bisabololo ad azione antinfiammatoria e rilassante. La **melissa** contribuisce con acido rosmarinico che riduce le contrazioni uterine eccessive, mentre la **calendula** aggiunge triterpenoidi ad azione antinfiammatoria.

Avvertenze: Non utilizzare in gravidanza. Se i dolori mestruali sono severi, accompagnati da sanguinamento eccessivo, febbre o se interferiscono significativamente con le attività quotidiane, consultare un medico.



11. Cistite Lieve: Infuso di Uva Ursina e Mirtillo Rosso

I primi sintomi di cistite, come bruciore e frequenza urinaria aumentata, possono essere alleviati con un infuso a base di **uva ursina** e **mirtillo rosso**.

Preparazione

- 1 cucchiaino di foglie di **uva ursina** (*Arctostaphylos uva-ursi*)
- 2 cucchiaini di bacche di **mirtillo rosso** essiccate (*Vaccinium macrocarpon*)
- 1 cucchiaino di foglie di **betulla** (*Betula pendula*)
- 1 cucchiaino di rizoma di **gramigna** (*Agropyron repens*)
- 500 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere le erbe e lasciare sobbollire a fuoco basso per 5 minuti. Spegnerne, coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Filtrare e bere.

Applicazione

Bere una tazza (circa 250 ml) 3 volte al giorno, lontano dai pasti, per un massimo di 7 giorni. Aumentare l'assunzione di acqua durante il trattamento.

Meccanismo d'azione

L'**uva ursina** contiene arbutina che, idrolizzata nell'organismo, libera idrochinone ad azione antisettica urinaria. Il **mirtillo rosso** apporta proantocianidine che impediscono l'adesione dei batteri alla mucosa urinaria. La **betulla** contribuisce con flavonoidi ad azione diuretica che favoriscono il lavaggio delle vie urinarie, mentre la **gramigna** aggiunge polisaccaridi ad azione lenitiva e diuretica.



Avvertenze

L'uva ursina non deve essere utilizzata per più di 7 giorni consecutivi, in gravidanza, allattamento, in età pediatrica o in caso di insufficienza renale o epatica. Se i sintomi persistono oltre 3 giorni, compaiono febbre, sangue nelle urine o dolore lombare, consultare immediatamente un medico. Durante il trattamento, evitare cibi e bevande acide per mantenere le urine alcaline.



12. Contusioni e Lividi: Impacco di Arnica e Consolida

Contusioni, lividi e gonfiori da trauma possono beneficiare di impacchi a base di **arnica** e **consolida**.

Preparazione

- 2 cucchiaini di fiori di **arnica** (*Arnica montana*)
- 1 cucchiaio di radice di **consolida maggiore** (*Symphytum officinale*)
- 1 cucchiaio di foglie di **edera** (*Hedera helix*)
- 1 cucchiaio di fiori di **calendula** (*Calendula officinalis*)
- 500 ml di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere le erbe e lasciare sobbollire a fuoco basso per 5 minuti. Spegnerne, coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Filtrare e lasciare raffreddare fino a temperatura tiepida.

Applicazione

Immergere una garza o un panno di cotone pulito nel decotto e applicare sulla zona contusa per 15-20 minuti, 3-4 volte al giorno. Non applicare su pelle lesa o ferite aperte.

Meccanismo d'azione

L'**arnica** contiene elenalina e altri lattoni sesquiterpenici che riducono l'infiammazione e favoriscono il riassorbimento degli ematomi. La **consolida maggiore** apporta allantoina che stimola la rigenerazione tissutale e ha effetto antiedematoso. L'**edera** contribuisce con saponine triterpeniche ad azione antinfiammatoria e drenante, mentre la **calendula** aggiunge flavonoidi che accelerano la guarigione.



Avvertenze: Non applicare su pelle lesa, ferite aperte o mucose. Non utilizzare per periodi prolungati. La consolida maggiore contiene alcaloidi pirrolizidinici potenzialmente epatotossici; limitare l'uso a impacchi esterni. In caso di traumi gravi, dolore intenso, limitazione dei movimenti o sospetta frattura, consultare immediatamente un medico.



13. Ansia e Nervosismo: Tintura di Biancospino e Passiflora

Stati di ansia lieve, nervosismo e palpitazioni da stress possono trovare sollievo in una tintura a base di **biancospino** e **passiflora**.

Preparazione

- 30 ml di tintura madre di **biancospino** (*Crataegus monogyna*)
- 30 ml di tintura madre di **passiflora** (*Passiflora incarnata*)
- 20 ml di tintura madre di **tiglio** (*Tilia* sp.)
- 10 ml di tintura madre di **melissa** (*Melissa officinalis*)
- 10 ml di tintura madre di **avena** (*Avena sativa*)

Mescolare tutte le tinture in un flacone di vetro scuro con contagocce. Agitare bene prima dell'uso.

Applicazione

Assumere 20-30 gocce in poca acqua, 2-3 volte al giorno. In momenti di ansia acuta, si può assumere una dose singola di 40 gocce.

Meccanismo d'azione

Il **biancospino** contiene flavonoidi e proantocianidine che hanno effetto cardioprotettivo e ansiolitico, regolando il ritmo cardiaco. La **passiflora** apporta flavonoidi e alcaloidi armonici ad azione rilassante sul sistema nervoso centrale. Il **tiglio** contribuisce con flavonoidi ad effetto sedativo leggero, mentre la **melissa** aggiunge acido rosmarinico che riduce l'eccitabilità nervosa. L'**avena** fornisce alcaloidi e beta-glucani ad azione tonificante e riequilibrante sul sistema nervoso.



Avvertenze

Non utilizzare in gravidanza, allattamento, in caso di pressione bassa, in concomitanza con farmaci cardiologici, sedativi, ansiolitici o antidepressivi. Non assumere prima di guidare o utilizzare macchinari. Se l'ansia è severa, persistente o associata a depressione, attacchi di panico o altri disturbi psichiatrici, consultare un medico.



14. Herpes Labiale: Gel di Melissa e Propoli

Le manifestazioni iniziali dell'herpes labiale (formicolio, bruciore) possono essere trattate efficacemente con un gel a base di **melissa** e **propoli**.

Preparazione

- 10 ml di estratto idroalcolico di **melissa** (*Melissa officinalis*)
- 5 ml di tintura di **propoli**
- 5 ml di gel di **aloe vera** (*Aloe barbadensis*)
- 3 gocce di olio essenziale di **tea tree** (*Melaleuca alternifolia*)
- 2 gocce di olio essenziale di **lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 30 ml di gel base neutro

Mescolare tutti gli ingredienti in un piccolo contenitore di vetro scuro. Agitare bene prima dell'uso.

Applicazione

Applicare una piccola quantità di gel sulla zona interessata ai primissimi segni dell'herpes (formicolio, prurito), 4-5 volte al giorno. Continuare l'applicazione fino alla completa guarigione.

Meccanismo d'azione

La **melissa** contiene acido rosmarinico e polifenoli ad azione antivirale specifica contro il virus herpes simplex. La **propoli** apporta flavonoidi e acidi fenolici che inibiscono la replicazione virale e stimolano l'immunità locale. L'**aloe vera** contribuisce con polisaccaridi ad azione lenitiva e riparatrice tissutale. Gli oli essenziali di **tea tree** e **lavanda** aggiungono monoterpeni ad azione antisettica e antinfiammatoria.



Avvertenze

Interrompere l'uso in caso di irritazione o peggioramento dei sintomi. Evitare il contatto con gli occhi e le mucose. Non utilizzare in caso di allergia a uno degli ingredienti. In caso di manifestazioni gravi, frequenti o resistenti al trattamento, consultare un medico.



15. Piedi Stanchi e Gonfi: Pediluvio di Rosmarino e Ippocastano

Dopo una lunga giornata in piedi, un pediluvio a base di **rosmarino** e **ippocastano** può alleviare la sensazione di pesantezza e gonfiore.

Preparazione

- 2 cucchiaini di foglie di **rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*)
- 2 cucchiaini di foglie di **menta piperita** (*Mentha piperita*)
- 1 cucchiaio di corteccia di **ippocastano** (*Aesculus hippocastanum*)
- 1 cucchiaio di fiori di **arnica** (*Arnica montana*)
- 1 cucchiaio di fiori di **lavanda** (*Lavandula angustifolia*)
- 3-4 litri di acqua

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere tutte le erbe e lasciare sobbollire a fuoco basso per 10 minuti. Spegnerne, coprire e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Filtrare e versare in una bacinella.

Applicazione

Immergere i piedi nel pediluvio quando il liquido è a una temperatura confortevole ma ancora calda. Tenere i piedi immersi per 15-20 minuti. Per un effetto potenziato, massaggiare delicatamente i piedi durante l'immersione. Asciugare accuratamente, specialmente tra le dita. Si consiglia di applicare successivamente una crema nutriente.



Meccanismo d'azione:

Il **rosmarino** contiene acido rosmarinico e carnosolo che stimolano la circolazione periferica, riducendo il ristagno di liquidi. L'**ippocastano** apporta escina, una saponina triterpenica con potente azione antiedematosa e vasoprotettiva. La **menta piperita** contribuisce con mentolo che dà una sensazione di freschezza e leggerezza. L'**arnica** aggiunge elenalina ad azione antinfiammatoria e tonificante, mentre la **lavanda** fornisce linalolo e acetato di linalile che rilassano la muscolatura e rinfrescano i piedi stanchi.

Avvertenze

Non utilizzare in caso di ferite aperte, micosi, eczemi o altre lesioni cutanee ai piedi. L'ippocastano e l'arnica possono causare dermatiti da contatto in soggetti sensibili; testare su una piccola area di pelle prima dell'uso completo. In caso di diabete, problemi circolatori gravi o neuropatie, consultare il medico prima di utilizzare pediluvii caldi. Se il gonfiore ai piedi è persistente, grave o associato a dolore intenso, consultare un medico.



Calendario di Raccolta Mensile

Introduzione

Il momento della raccolta è cruciale per la qualità e l'efficacia delle erbe officinali. Ogni pianta ha il suo periodo ottimale in cui i principi attivi raggiungono la massima concentrazione. Questo calendario vi guiderà mese per mese, indicando quali erbe raccogliere e quali parti utilizzare, con suggerimenti specifici per la conservazione e consigli per creare una rotazione annuale sostenibile delle vostre scorte erboristiche.

Ricordate sempre: raccogliete solo ciò che conoscete con certezza, rispettate l'ambiente non depauperando mai le risorse naturali, e preferite luoghi lontani da fonti di inquinamento.

GENNAIO

Il cuore dell'inverno offre poche possibilità di raccolta all'aperto, ma è il momento ideale per organizzare la dispensa erboristica e preparare i terreni per le semine primaverili.

Erbe raccogliabili:

- **Cortecce:** betulla, quercia, salice
- **Radici:** angelica, bardana, tarassaco (in giorni non gelati)
- **Licheni:** lichene islandico (solo da piante cadute naturalmente)

Focus del mese: Cortecce medicinali

Le cortecce raggiungono la massima concentrazione di principi attivi durante il riposo vegetativo. Raccoglierle solo da rami giovani (1-3 anni) di piante abbondanti, senza mai danneggiare il tronco



principale. Prelevare strisce verticali, lasciando intatte ampie porzioni di corteccia per non compromettere la vitalità della pianta.



Consigli di conservazione:

Le cortecce vanno essiccate in ambiente ventilato, al riparo dalla luce diretta, disposte in strato sottile su griglie. Conservare in contenitori ermetici di vetro scuro, etichettati con nome e data di raccolta, in luogo fresco e asciutto. Durata: 2-3 anni.

Preparazione per il mese successivo:

- Inventariare le scorte e pianificare le coltivazioni
- Procurarsi semi di piante officinali per la semina primaverile
- Preparare i contenitori per i semenzai

FEBBRAIO

I primi segni del risveglio vegetativo iniziano a manifestarsi. È il momento di raccogliere alcune gemme e iniziare a preparare i terreni.

Erbe raccogliabili:

- **Gemme:** betulla, pioppo, ribes nero
- **Cortecce:** frangula, salice, ontano
- **Radici:** echinacea, tarassaco, bardana (prima del risveglio vegetativo)

Focus del mese: Gemmoterapia

Le gemme contengono tutti i principi attivi della futura pianta in forma concentrata e altamente biodisponibile. Raccoglierle quando sono gonfie ma non ancora schiuse, preferibilmente al mattino dopo che si è asciugata la rugiada. Utilizzare forbici pulite e raccogliere solo il 20% delle gemme disponibili per pianta.

Consigli di conservazione:

Le gemme vanno utilizzate fresche per la preparazione di macerati glicerici (1 parte di gemme, 1 parte di alcol, 2 parti di glicerina vegetale). Far macerare per 3 settimane, filtrare e conservare in bottiglie di vetro scuro in luogo fresco. Durata: 2 anni.



Preparazione per il mese successivo:

- Preparare il terreno per le semine
- Seminare in semenzaio piante perenni a crescita lenta
- Dividere i cespi di piante perenni come menta e melissa

MARZO

L'inizio della primavera porta le prime erbe spontanee commestibili e medicinali. È tempo di raccogliere le prime foglie giovani e radici prima della fioritura.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie giovani:** ortica, piantaggine, primula, tarassaco
- **Fiori:** primula, viola, tussilago
- **Linfa:** betulla, acero
- **Radici:** bardana, tarassaco (prima della fioritura)

Focus del mese: Erbe spontanee primaverili

Le prime foglie giovani primaverili sono ricche di vitamine e minerali essenziali dopo l'inverno. Raccoglierle al mattino, dopo che si è asciugata la rugiada, scegliendo solo foglie sane e non danneggiate da insetti. Per uso alimentare, scegliere foglie molto giovani e tenere.

Consigli di conservazione:

Le erbe primaverili sono ideali da consumare fresche. Per conservarle, essiccare rapidamente in luogo ventilato e all'ombra, o preparare tinture (1 parte di pianta fresca, 2 parti di alcol 40-60°). Per uso alimentare, si possono congelare dopo breve sbollentatura, o preparare pesti da conservare sott'olio.



Preparazione per il mese successivo:

- Seminare in pieno campo erbe annuali
- Trapiantare le piantine sviluppate in semenzaio
- Preparare contenitori e spazi per l'essiccazione

APRILE

La primavera entra nel pieno e offre abbondanza di foglie giovani e i primi fiori medicinali.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** achillea, betulla, borragine, melissa, menta, ortica, tarassaco
- **Fiori:** calendula, camomilla, tarassaco, viola
- **Gemme:** pino, abete, larice
- **Radici:** angelica, bardana, tarassaco (prima della fioritura completa)

Focus del mese: Fiori medicinali primaverili

I fiori primaverili vanno raccolti in giornate asciutte e soleggiate, quando sono completamente aperti ma non appassiti. Raccogliere solo i fiori, eliminando parti verdi. Per la camomilla, utilizzare un pettine raccoglitore specifico per velocizzare il lavoro senza danneggiare la pianta.

Consigli di conservazione:

I fiori sono particolarmente delicati e vanno essiccati rapidamente in strato sottile, in ambiente ventilato e completamente all'ombra. La temperatura non deve superare i 35°C per non disperdere gli oli essenziali. Conservare in contenitori ermetici di vetro scuro, al riparo da luce e umidità. Durata: 1 anno.



Preparazione per il mese successivo:

- Preparare contenitori per la raccolta di maggio
- Ampliare lo spazio dedicato all'essiccazione
- Verificare le scorte di alcol, olio e miele per le preparazioni

MAGGIO

Il mese più ricco per la raccolta di erbe officinali, con la massima diversità di specie disponibili.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** achillea, melissa, menta, ortica, piantaggine, salvia, timo
- **Fiori:** biancospino, camomilla, calendula, iperico, lavanda, malva, sambuco, tiglio
- **Piante intere:** achillea, equisetolo, fumaria, iperico
- **Sommità fiorite:** timo, rosmarino, origano, maggiorana

Focus del mese: Sommità fiorite aromatiche

Le piante aromatiche raggiungono il massimo della concentrazione di oli essenziali appena prima della piena fioritura. Raccoglierle in giornate soleggiate, nelle ore centrali della mattina quando la rugiada è asciutta ma prima che il sole sia troppo forte. Tagliare i rami 10-15 cm sotto i fiori.

Consigli di conservazione:

Le erbe aromatiche vanno essiccate rapidamente in ambiente ventilato, a temperatura non superiore ai 35°C, appese a mazzi o distese in strato sottile su griglie. Conservare intere e sminuzzare solo al momento dell'uso per preservare gli oli essenziali. Conservare in contenitori ermetici di vetro scuro o ceramica. Durata: 1 anno.



Preparazione per il mese successivo:

- Preparare olio di iperico (macerazione dei fiori freschi in olio d'oliva)
- Avviare preparazioni di tinture e idrolati
- Pianificare la raccolta delle erbe estive

GIUGNO

L'inizio dell'estate porta a maturazione molte piante officinali. È il momento di raccogliere piante intere e fiori in piena fioritura.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** betulla, malva, melissa, menta, ortica, piantaggine, salvia
- **Fiori:** camomilla, calendula, iperico, lavanda, malva, papavero, rosa canina, sambuco, tiglio
- **Piante intere:** achillea, galega, iperico, meliloto, verbena
- **Frutti:** mirtilli, ribes nero, lamponi

Focus del mese: Fiori per oleoliti

Giugno è il mese ideale per preparare oleoliti medicati. I fiori di iperico, calendula e camomilla sono particolarmente indicati. Raccogliere i fiori in piena fioritura in giornate soleggiate, assicurandosi che siano completamente asciutti. Per l'iperico, raccogliere solo i boccioli e i fiori appena aperti, ricchi di ipericina.

Consigli di conservazione:

Preparare oleoliti mettendo i fiori freschi in olio d'oliva di qualità (rapporto 1:5), lasciare macerare al sole per 3-4 settimane in vaso di vetro chiuso, agitando quotidianamente. L'olio di iperico diventerà rosso intenso. Filtrare e conservare in bottiglie di vetro scuro. Durata: 1 anno se conservato in luogo fresco.



Preparazione per il mese successivo:

- Verificare lo stato delle piante coltivate e programmare la raccolta
- Preparare spazio per l'essiccazione dei frutti estivi
- Iniziare a raccogliere semi di piante officinali per l'anno successivo

LUGLIO

Il pieno dell'estate offre abbondanza di fiori, frutti e piante intere al massimo della loro potenza.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** melissa, menta, ortica, piantaggine, salvia
- **Fiori:** camomilla, calendula, iperico, lavanda, malva, tiglio
- **Piante intere:** achillea, agrimonia, equisetto, galega, iperico, verbena
- **Frutti:** mirtilli, ribes, lamponi, more

Focus del mese: Erbe per idrolati

Luglio è ideale per preparare idrolati (acque aromatiche). Lavanda, melissa, menta, rosa e timo sono particolarmente indicati. Raccogliere le parti aeree in piena fioritura, nelle ore mattutine. Utilizzare un alambicco casalingo o professionale per la distillazione in corrente di vapore.

Consigli di conservazione:

Gli idrolati vanno conservati in bottiglie di vetro scuro, riempite fino all'orlo per minimizzare il contatto con l'aria. Aggiungere un 5% di alcol alimentare come conservante. Conservare in frigorifero. Durata: 1 anno. In alternativa, congelare in contenitori per cubetti di ghiaccio e utilizzare al bisogno.



Preparazione per il mese successivo:

- Preparare contenitori per la raccolta di semi e frutti
- Programmare la potatura di erbe perenni dopo la fioritura
- Pianificare le semine autunnali

AGOSTO

Il culmine dell'estate porta a maturazione molti frutti medicinali e semi.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** melissa, menta, ortica, piantaggine
- **Fiori:** echinacea, camomilla, malva
- **Piante intere:** achillea, equisetolo, iperico, verbeno
- **Frutti e semi:** anice, cumino, finocchio, coriandolo, ginepro, rosa canina
- **Radici:** angelica, bardana, tarassaco (in regioni montane)

Focus del mese: Semi aromatici

I semi aromatici vanno raccolti quando sono maturi ma non ancora cadenti. Tagliare le ombrelle intere in giornate asciutte e lasciarle essiccare in ambiente ventilato, capovolte in sacchetti di carta per raccogliere i semi che si staccano. Per il finocchio e l'anice, raccogliere quando i semi virano dal verde al grigio-verde.

Consigli di conservazione:

I semi aromatici vanno conservati interi per mantenere gli oli essenziali. Conservare in contenitori ermetici di vetro scuro, in luogo fresco e asciutto. Per prevenire infestazioni, è possibile congelare i semi per 48 ore prima della conservazione definitiva. Durata: 2 anni.



Preparazione per il mese successivo:

- Preparare il terreno per le semine autunnali
- Raccogliere semi delle piante officinali per l'anno successivo
- Inventariare le scorte e pianificare le ultime raccolte stagionali

SETTEMBRE

L'inizio dell'autunno è il momento ottimale per la raccolta di molti frutti, bacche e alcune radici.

Erbe raccogliabili:

- **Foglie:** melissa, menta, ortica, piantaggine (ultime raccolte)
- **Frutti e bacche:** biancospino, ginepro, mirtilli, rosa canina, olivello spinoso
- **Semi:** anice, cumino, finocchio
- **Radici:** angelica, bardana, echinacea, eleuterococco, genziana

Focus del mese: Bacche e frutti autunnali

I frutti selvatici autunnali sono ricchi di vitamine e antiossidanti preziosi per l'inverno. Raccogliere quando sono completamente maturi ma ancora sodi. Per la rosa canina, raccogliere dopo la prima gelata leggera, quando i frutti diventano morbidi e rosso intenso. Raccogliere solo frutti sani, senza segni di muffa o marciume.

Consigli di conservazione:

I frutti possono essere essiccati (in essiccatore a 40-45°C), congelati interi, o trasformati in sciroppi e marmellate. Per l'olivello spinoso e i mirtilli, il congelamento è ideale per preservare le vitamine. La rosa canina essiccata si conserva in contenitori ermetici per 2 anni. Per sciroppi e tinture, aggiungere sempre un 15-20% di alcol per la conservazione.



Preparazione per il mese successivo:

- Iniziare a raccogliere le radici delle piante biennali
- Seminare specie biennali per l'anno successivo
- Preparare il terreno per la messa a dimora di piante perenni

OTTOBRE

L'autunno inoltrato è il periodo ottimale per la raccolta di radici e rizomi di piante officinali.

Erbe raccogliabili:

- **Frutti e bacche:** biancospino, ginepro, rosa canina
- **Radici e rizomi:** angelica, bardana, echinacea, eleuterococco, genziana, tarassaco, valeriana
- **Cortecce:** frangula, quercia, salice

Focus del mese: Radici medicinali

Le radici accumulano il massimo di principi attivi in autunno, quando la pianta si prepara per l'inverno. Scavare le radici di piante di almeno 2 anni (per le biennali come l'angelica e la bardana) o 3-4 anni (per perenni come echinacea e genziana). Raccogliere in giornate asciutte, pulire accuratamente senza lavare eccessivamente.

Consigli di conservazione:

Le radici vanno essiccate dopo essere state tagliate in pezzi di 5-10 cm o a fettine per quelle più spesse. Essicare in ambiente ventilato a temperatura moderata (max 40°C). Le radici sono ben secche quando si spezzano con un suono secco. Conservare in contenitori ermetici di vetro o ceramica in ambiente fresco e asciutto. Durata: 2-3 anni.



Preparazione per il mese successivo:

- Ultimare la raccolta delle radici prima delle gelate
- Proteggere le piante perenni in vaso dal freddo
- Preparare tinture e decotti con le radici fresche

NOVEMBRE

L'inizio dell'inverno è l'ultimo momento utile per raccogliere radici e alcune cortecce prima che il terreno geli.

Erbe raccogliabili:

- **Radici e rizomi:** angelica, bardana, echinacea, eleuterococco, genziana, tarassaco, valeriana
- **Cortecce:** frangula, quercia, salice
- **Frutti secchi:** rosa canina (dopo le gelate)

Focus del mese: Ultime preparazioni dell'anno

Novembre è il mese ideale per preparare tinture madri e gemmoderivati con le ultime raccolte dell'anno. Per le tinture madri, utilizzare radici fresche tritate finemente in alcol 40-60° (rapporto 1:5 per piante secche, 1:2 per piante fresche). Lasciare macerare per 21 giorni, agitando quotidianamente.

Consigli di conservazione:

Le tinture vanno filtrate accuratamente e conservate in bottiglie di vetro scuro, in luogo fresco e al riparo dalla luce. Etichettare con nome della pianta, parte utilizzata, data di preparazione e titolo alcolico. Durata: 5 anni o più se conservate correttamente.



Preparazione per il mese successivo:

- Riordinare la dispensa erboristica
- Inventariare le scorte
- Pianificare le coltivazioni per l'anno successivo

DICEMBRE

Il cuore dell'inverno offre poche possibilità di raccolta, ma è il momento ideale per riorganizzare la dispensa erboristica e pianificare l'anno successivo.

Erbe raccogliabili:

- **Licheni:** lichene islandico (solo da piante cadute naturalmente)
- **Vischio:** bacche e rami (con cautela, solo le bacche mature)
- **Pigne e resine:** pino, abete, larice

Focus del mese: Bilancio e programmazione

Dicembre è il momento per fare un bilancio delle erbe raccolte durante l'anno e pianificare il calendario di raccolta per l'anno successivo. Verificare lo stato di conservazione delle erbe in dispensa, eliminando quelle troppo vecchie o mal conservate.

Consigli di conservazione:

Controllare tutti i contenitori per assicurarsi che siano ben chiusi e correttamente etichettati. Verificare l'assenza di umidità, muffe o insetti. Le erbe essiccate ben conservate mantengono il loro aroma e colore originale; se hanno perso odore o sono scolorite, è meglio sostituirle.



Preparazione per l'anno successivo:

- Creare un calendario di raccolta dettagliato
- Organizzare gli spazi di coltivazione
- Ordinare semi e piantine per la primavera
- Preparare etichette e contenitori

Suggerimenti per una Rotazione Annuale Sostenibile

Per garantire una disponibilità continua di erbe fresche e di qualità, seguire questi principi di rotazione:

1. Pianificazione stagionale:

- Primavera: foglie giovani, gemme, prime fioriture
- Estate: fiori, piante intere, foglie mature
- Autunno: frutti, semi, radici, rizomi
- Inverno: cortecce, licheni, pianificazione

2. Conservazione diversificata:

- Erbe essiccate: foglie, fiori, radici (durata 1-3 anni)
- Tinture: radici, cortecce, piante intere (durata 3-5 anni)
- Oleoliti: fiori, gemme (durata 1-2 anni)
- Idrolati: piante aromatiche (durata 1 anno)
- Sciroppi: frutti, bacche, fiori (durata 1 anno)
- Mielì medicati: fiori, spezie (durata 2 anni)

3. Organizzazione della dispensa:

- Etichettare ogni preparazione con nome, data, parte utilizzata



- Organizzare per tipologia d'uso (respiratorio, digestivo, nervoso, ecc.)
- Posizionare davanti le preparazioni più vecchie da consumare prima
- Verificare periodicamente lo stato di conservazione

4. Sostenibilità nella raccolta:

- Raccogliere al massimo il 30% delle piante disponibili in un'area
- Alternare le zone di raccolta anno per anno
- Coltivare le specie più utilizzate e quelle a rischio
- Raccogliere sempre con gratitudine e rispetto per la natura

Seguendo questo calendario e questi principi, potrete creare una dispensa erboristica completa e sostenibile, che vi accompagnerà attraverso le stagioni con rimedi naturali freschi ed efficaci per ogni necessità.