

A cura di: Silvia Colombo Farmacista Naturopata

CURARSI CON LE PIANTE

CAMOMILLA - Matricaria chamomilla

Famiglia delle Asteraceae

Pianta erbacea con fusto alto fino a 50 cm.

Pianta spontanea che cresce dal mare fino alla base delle montagne

Droga = capolini fioriti. Si recidono tra maggio e giugno



Proprietà = antispasmodiche, antinevralgiche, antiinfiammatorie, digestive e sedative. È impiegata per attenuare i dolori mestruali, i dolori del tratto digerente. Ottima per impacchi sulla pelle e mucose arrossate, infiammate, decongestionate. Si utilizza come sciacqui per il mal di denti e in gargarismi per il mal di gola.

Principi attivi = azulene, apigenina

USO INTERNO: 4g in 100 ml. Una tazza due o tre volte al giorno

USO ESTERNO: 10g in 100 ml di acqua per impacchi.

LAVANDA - Lavandula angustifolia

Famiglia delle Lamiaceae

Pianta con base legnosa da cui si sviluppano diversi arbusti erbacei alti fino a 70 cm. Le foglie sono lanceolate, i fiori sono riuniti in spighe.

Cresce nelle regioni mediterranee fino alla zona montana.

Droga = fiori . Si raccolgono a giugno luglio.

Proprietà = Purificante, antisettica, sedative, antispasmodiche.

I fiori di lavanda sono sedativi e antispasmodiche, calmano il mal di testa , la nausea il vomito e il singhiozzo.



LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it



Legambiente Zanna Bianca Milano @zannabiancalegambiente



Usata anche per la tosse e l'asma . Sottoforma di tisana fluidifica la bile e aiuta il fegato.

Per uso esterno i fiori si utilizzano per le impurità della pelle . I gargarismi per profumare e purificare l'alito.

Principi attivi = linalolo, geraniolo, acetato di linalile, tannini, flavonoidi

USO INTERNO 1g in 100 ml di acqua. Una tazzina al giorno

USO ESTERNO. Si utilizza la tintura o l' olio essenziale. Si usa come antitarme e per profumare l'ambiente

CONTROINDICAZIONI. La lavanda per uso interno è sconsigliata se si utilizzano barbiturici perché ne potenziano l'effetto.

PILOSELLA - Hieracium pilosella

Famiglia delle Asteraceae

Pianta erbacea perenne con fiori con corolla gialla

Cresce dal mare fino ai 3000 m di altezza

Droga = la porzione aerea della pianta raccolta tra maggio e agosto.

Proprietà = Antiemorragico (mestruazioni abbondanti)

È un potente diuretico utile per eliminare oltre all'acqua anche i cloruri e gli acidi urici. Utile quindi per problemi cardiaci, per la gotta. Utilissima per contrastare la cellulite.

Per uso esterno si usa come antinfiammatorio per i brufoli e le lievi scottature.

Principi attivi = tannini, resine, mucillagini

USO INTERNO Come diuretico 2g in 100 ml di acqua

USO ESTERNO 8g in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e impacchi.

Una manciata di sommità fiorite nell' acqua del bagno tonifica la pelle stanca e irritata dal sole.

CONTROINDICAZIONI: È controindicata in gravidanza e allattamento. La ritenzione idrica infatti è utile per la formazione di liquido amniotico e latte.

Attenzione all'uso concomitante con altri diuretici poiché puo' portare a un forte abbassamento di pressione.

LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it







ARNICA - Arnica montana

Famiglia Asteraceae

Pianta erbacea alta fino a 60 cm

Droga = rizoma e fiori. I rizomi si raccolgono a settembre, i fiori a giugno luglio

Proprietà = Antinfiammatorie, antiecchimosiche



È una delle piante più note. Utile per i dolori muscolari e articolari di origine traumatica o non. Usata per contusioni, slogature. Utilizzata per uso esterno. Fate attenzione a non utilizzare vicino a occhi e mucose. Ad uso interno si usa la preparazione omeopatica

Principi attivi = Tannini, oli essenziali, idrotimochinone.

CONTROINDICAZIONI: Per uso interno puo' essere cardiotossica. Si utilizza cosi la forma omeopatica

MALVA - Malva sylvestris

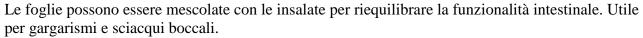
Famiglia Malvaceae

Pianta erbacea perenne con radice a fittone.

Cresce in pianura padana nella zona montana e submontana.

Droga = foglie e sommità fiorite

Proprietà = Emolliente, lenitiva, antinfiammatoria, espettorante, leggermente lassativa



Principi attivi = Mucillagini, antociani, acido caffeico, potassio

USO INTERNO 3g in 100ml di acqua. Una tazza due volte al giorno per tossi e raffreddori o per dolori intestinali

USO ESTERNO 5g in 100ml per sciacqui, gargarismi, lavaggi













BETULLA - Betula alba

Famiglia Betulaceae

È un albero che può raggiunge i 30 m di altezza.

La corteccia del tronco è bianca e liscia. Cresce nella zona montana e sub alpina . A volte è presente anche nella pianura padana.

Droga = gemme, corteccia dei rami piu' giovani, foglie.

Le gemme si raccolgono in febbraio, le foglie in aprile giugno.

Proprietà = Diuretica, coleretica, ipocolesterolemizzante, lenitiva

La betulla è un potente diuretico senza indurre effetti collaterali. Riduce cosi gli edemi e favorisce l'eliminazione degli acidi urici. Aumenta la fluidità della bile e diminuisce il colesterolo nel sangue. Per uso esterno è utile per le pelli affette da acne, foruncoli, eccessiva secrezione di sebo. Utile anche contro la forfora.

Principi attivi = tannini, resine, olio essenziale di betulina.

USO INTERNO 3g in 100ml. Due tre tazze al giorno



Famiglia Valerianaceae

Pianta perenne con un rizoma legnoso. I fusti sono alti 50, 60 cm. Cresce in tutta Italia dal mare alla zona subalpina Droga = rizoma - Il rizoma si raccoglie in autunno Proprietà = Sedativa del sistema nervoso, antispasmodico, antinevralgico. Principi attivi = acido valerianico, valerianato di bornile, pinene. USO INTERNO = 2,5 g al giorno



CONTROINDICAZIONI: Non va assunta coi barbiturici perché ne potenzia l'effetto

LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it





UVA URSINA - Arctostaphylos uva ursi

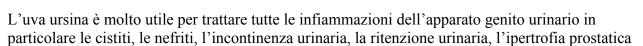
Famiglia Ericaceae

È un arbusto a foglie sempreverdi. Il fusto è lungo e i rami eretti.

È diffusa nella zona montana.

Droga = foglie. Si raccolgono a luglio e agosto.

Proprietà = antiinfiammatorie e antisettiche dell'apparato urinario.



Principi attivi= acido ursolico, arbutina

USO INTERNO = 1,5 G in 100 ml di acqua. Due o tre tazze al giorno.

CONTROINDICAZIONI: Puo' avere effetti collaterali quali nausea e vomito. Puo' inoltre danneggiare la mucosa gastrica per questo è utile l'uso concomitante di gastroprotettori (menta) Puo' colorare le urine di marrone/rosso

BIANCOSPINO - Crataegus Monogyna

Famiglia Rosaceae.

Pianta che si presenta come un arbusto , ma talvolta raggiunge la dimensione di un albero. È diffusa in tutta Italia

Droga = frutti, corteccia e corimbi. Si raccolgono in marzo aprile.

Proprietà = Ha azione vasodilatatrice, ipotensiva, regolano il ritmo cardiaco, e ha azione sedativa.

Principi attivi = Acido clorogenico, sapogenine, flavonoidi.

USO INTERNO 2g in 100ml di acqua. Due tazze due volte al giorno.

USO ESTERNO. Si puo' usare la tisana per sciacqui della bocca con azione antiinfiammatoria.

CONTROINDICAZIONI: Non va usato con farmaci per aritmie quali la Digossina

LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it



Legambiente Zanna Bianca Milano @zannabiancalegambiente





IPERICO - Hypericum

Famiglia Gutiferae

Detta anche erba di San Giovanni

È una pianta erbacea con un rizoma corto sotterraneo.

Cresce dal mare fino alla zona alpina

Droga = sommità fiorita

Proprietà = Viene utilizzato come antidepressivo naturale

Principi attivi = oli essenziale pinene sesquiterpeni flavonoidi ipericina.

USO INTERNO 1g in 100 ml di acqua. Una o due tazze al giorno.

CONTOINDICAZIONI: Ha come effetto collaterale stanchezza e tachicardia . Puo'aumentare il rischio di emorragie per questo va tassativamente sospeso prima di interventi chirurgici (15 gg prima).

FINOCCHIO - Foeniculum Vulgaris

Famiglia Apiaceae

È una pianta erbacea mediterranea conosciuta per le sue proprietà

aromatiche. Ha un sapore di anice. Raggiunge fino agli 80 cm di altezza

Droga = Frutti raccolti a meta di agosto e settembre.

Principi attivi = Anetolo, fencone, dipinene, sali minerali (Ca Rame Mg Mn Zm Selenio)

Proprietà = aiuta ad eliminare i gas intestinali utile quindi per aerofagia e difficoltà digestive. È inoltre un galattoforo cioè aumenta la quantità di latte in allattamento. Ha anche proprietà diuretiche e antiinfiammatorie.. Normalmente si usano i frutti secchi in infuso. Digestivo emmenagogo. (per via dei fitoestrogeni regolarizza il ciclo)

USO INTERNO 5g in 100 ml di acqua. Tre o 4 tazze al giorno.

LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it



Legambiente Zanna Bianca Milano @zannabiancalegambiente





Contiene O.E., ATENOLOLO E FITOESTROGENI Si usa come SPEZZAFAME Contiene la OUERCITINA (antiossidante) CARMINATIVO - toglie il gonfiore ANTEMETICO - Inibisce la fermentazione dei cibi e toglie la nausea DIMINUISCE il colesterolo

Far bollire in acqua e poi filtrare

SENNA - Cassia angustifolia

Pianta della famiglia delle Fabaceae Piccolo arbusto da 60 cm fino a 2 mt Ha fiori gialli Si raccolgono fiori e frutti e si scartano i semi Contiene antrachinoni, sennosidi che non sono farmaci, ma profarmaci, ovvero si attivano nell'intestino stimolando la peristalsi Lassativa, purgante



1 cucchiaio in tazza calda - Infusione per 10 minuti Se mettiamo foglie in acqua fredda a macerare per 10/12 ore, l'azione è blanda

TIGLIO ALBURNO - E' noto come Tilia Cordata E' un albero profumato che cresce in Europa e in America

- RILASSANTE (favorisce il sonno), antistress
- SPASMOLITICO rilassa stomato e intestino
- ESPETTORANTE E MUCOLITICO utile soprattutto per la tosse grassa, per i suoi flavonoidi e mucillagini contenuti nei fiori
- DIURETICO

Noi utilizziamo il TILIO ALBURNO (corteccia) Un cucchiaio di Tilio Alburno in una tazza (infusione per 10 minuti)

Si può aggiungere anche all'acqua del bagno per distendere i nervi.



LEGAMBIENTE CIRCOLO ZANNABIANCA mail: circolozannabianca.legambiente@gmail.com www.circolozannab.it

