



**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 antitarne 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 può portare a un forte abbassamento di pressione.



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



Legambiente Zanna Bianca Milano



@zannabiancalegambiente



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, antieccimosiche

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

Le foglie possono essere mescolate con le insalate per riequilibrare la funzionalità intestinale. Utile per gargarismi e sciacqui boccali.

Principi attivi = Mucillagini, antociani, acido caffeico, potassio

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

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



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



Legambiente Zanna Bianca Milano



@zannabiancalegambiente



BETULLA - Betula alba

Famiglia Betulaceae

È un albero che può raggiungere 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 così 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



VALERIANA - Valeriana Officinalis

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



Legambiente Zanna Bianca Milano



@zannabiancalegambiente



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.

L'uva ursina è molto utile per trattare tutte le infiammazioni dell'apparato genito urinario in particolare le cistiti, le nefriti, l'incontinenza urinaria, la ritenzione urinaria, l'ipertrofia prostatica

Principi attivi= acido ursolico, arbutina

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

CONTROINDICAZIONI: Può avere effetti collaterali quali nausea e vomito. Può inoltre danneggiare la mucosa gastrica per questo è utile l'uso concomitante di gastroprotettori (menta) Può 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 può 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 QUERCITINA (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 cucchiaino 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 cucchiaino 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



Legambiente Zanna Bianca Milano



@zannabiancalegambiente