

## Indicazioni e controindicazioni

### Abete Bianco

---

*Abies pectinata*

Favorisce la fissazione del calcio nelle ossa, stimola l'accrescimento staturale-ponderale. Si consiglia per rachitismo, ritardi di crescita, tonsilliti e adenoiditi, ipertrofia linfonoidale, ritardo nel consolidamento delle fratture ossee, carie dentarie e osteoporosi. Disponibile sotto forma di MG 1DH 20-30 gocce tre volte al giorno, nelle fratture abbinare con TM equisetolo.

### Acer

---

*Acer campestre*

Il macerato glicerico possiede le proprietà di ridurre le betalipoproteine ed il colesterolo totale, una blanda azione anticoagulante. Si consiglia per litiasi biliare, nervosi fobici (abbinare con tiglio), arteriosclerosi, herpes intercostale

Si usa sotto forma MG 1DH 50 gocce una volta al giorno, in associazione con frassino e tiglio

### Acerola

---

I frutti sono ricchi di vitamina C naturale, inoltre contiene ancora la vitamina A, le vitamine del gruppo B, ferro, calcio, fosforo. La vitamina C contenuta ha delle proprietà antinfettive ed è importante per l'assorbimento del ferro. (Vedi capitolo Minerali - vitamina C). La vitamina C è importante per la sintesi d'ormoni corticosurrenali, per l'eliminazione dei farmaci, la sintesi di noradrenalina e di sostanze intercellulari, come collagene, matrice ossea, e risposta immunitaria allo stress e alle infezioni batteriche e virali. L'acerola è utilizzata dove serve una buona fonte della vitamina C, come nell'astenia fisica, in convalescenza, alcolismo, nelle malattie infettive, per rafforzare le difese immunitarie. I fumatori abbisognano di quantità di vitamina C 2-3 volte superiore a soggetti non fumatori (Int J. Vitam Nutr Res 1996;66:19-30 - Vitamin C and human health: a review of recent data relevant to human requirements) La carenza di vitamina C può presentare un fattore di rischio per la cardiopatia ischemica (Nyssonen K., Parviainen MT, Salonen R., Tuomilehto J, Solonen JT, Vitamin C deficiency and risk of myocardial infarction: prospective population study of men from eastern Finland. BMJ 1997;314:634-8) Anche lo sviluppo della cataratta sembra influenzata dall'attività antiossidante dell'organismo, e l'uso regolare di vitamina C può contribuire a prevenire questo comune problema (Heseker H. Antioxidant vitamins and cataracts in the elderly. Z Ernahrungswiss 1995; 34:167-76). La vitamina C può essere utile nel ridurre il danno del DNA e dei lipidi di membrana da parte dei radicali liberi. (Am J. Clin Nutr

1996;63;985S.990S), Può risultare utile nell'artrite reumatoide giovanile, nell'anemia falciforme, gastrite atrofica, in gravidanza, nelle persone immunodepresse, persone affette da demenza senile (Alzheimer), nel trattamento a lungo termine con i farmaci antiepilettici e cortisonici. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Achillea Millefoglie

---

*Achillea millefolium*

Parti usate: foglie, fusti, sommità fiorite. Altro nome: erba sanguinella, erba del soldato. Principi attivi: olio etero, lattonisquiterpenici, flavonoidi, alcaloidi, poliacetilene, triterpeni, acido salicilico, cumarine, tannini.

Modo d'uso: infuso uno o due cucchiaini da tè d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10-15 minuti, filtrare, addolcire con miele, zucchero. Massimo tre tazze al giorno.

Disponibile anche come TM 20-30 gocce 2-3 volte al giorno, con poca acqua, per problemi emorragici e meno-metrorragie in sinergismo con TM Borsa del pastore. L'estratto biochelato d'achillea in ragione di 10-15 gocce 2-3 volte al giorno. Il succo della pianta fresca due cucchiaini in mezzo bicchiere d'acqua, da bere 2-3 volte al giorno, si consiglia per emorroidi, ulcerazioni alle gambe, ragadi al capezzolo. (in bottiglie da 200 ml, una volta aperto, il succo va consumato entro la settimana, da conservare nel frigorifero -Vepro)

Per ferite fare infuso più forte (3-4 cucchiaini da tè per una tazza d'acqua bollente), immergere un panno di lino, strizzare leggermente ed applicare sulla parte lesa.

Come cataplasma stendere sulla pelle poco olio d'iperico, applicare la pianta fresca e fasciare, ripetendo il trattamento ogni 3-4 ore. (stimola la coagulazione) Per uso esterno sono possibili reazioni di fotosensibilizzazione.

Decotto d'achillea, una manciata della pianta tagliata per un litro d'acqua, bollire per 10 minuti, lasciare raffreddare. Si usa per lavaggi, compresse, irrigazioni vaginali, uretrite, per caduta dei capelli. Decotto si può aggiungere al bagno intero per regolare la circolazione e capillari fragili, come bagno calmante.

La pianta ha proprietà emostatiche ed emmenagoghe, spasmolitica, astringente, amaro tonico, diaforetica, ipotensiva, febbrifuga, blando diuretico, antiemorragica degli organi interni, emmenagoga, antinfiammatoria. Achillea è consigliata per amenorrea, oligomenorrea e dismenorrea, diatesi emorragica (emorragie renali, polmonari, gastriche), meno-metrorragie, anoressia, dispepsia atonica e/o fermentativa, reumatismi e gotta, febbre influenzale, catarro intestinale e bronchiale, linfatismo, menopausa, molto efficace se adoperata contro processi infiammatori e spasmi. Achillea è un ottimo carminativo, in alcuni paesi è considerata un ottimo rimedio contro debolezza dello stomaco, l'influenza e la tosse. Ha un effetto favorevole contro l'ulcera gastrica. Ad alcali contenuti nella pianta si attribuisce attività antitumorale. Per uso topico

come cataplasma o compresse si consiglia per emorroidi.

Consigliabile non aumentare il dosaggio, in dosi elevate può provocare esantemi, in tale caso sospendere il trattamento.

Con l'assunzione d'achillea, le urine possono assumere un colorito marrone, che non deve creare delle preoccupazioni. Con l'interruzione della cura ritornano al colore normale. Controindicata ai sensibili ai lactoni sesquiterpenici, effetti collaterali: allergie specifiche alla pianta. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Adhatoda Vasica**

---

Parti usate: specialmente le foglie, ma anche la corteccia e i fiori in medicina Ayurvedica. Possiede azione farmaceutica: espettorante, diuretica, antispasmodica. Si consiglia per bronchite acuta e cronica, catarro bronchiale, asma bronchiale, tosse persistente. Suo principio attivo è l'alcaloide Vasicina, capace di produrre una persistente broncodilatazione. Molto efficace in caso di secrezione bronchiale densa e tenace, allevia attacchi d'asma. L'infuso di foglie si prepara con un cucchiaino colmo in un quarto di litro d'acqua bollente, lasciare a macerare per 20 minuti, filtrare e bere 2-3 tazze al giorno, lo sciroppo d'Adhatoda sola o con altre droghe da due a tre cucchiaini al giorno, quattro nel caso di bronchite ostinata. Estratto etanoloico 2,5 gr al giorno (TM 20-30 gocce 2-3 volte al giorno). Si raccomanda di rispettare il dosaggio, seppur non ha particolari controindicazioni, non riscontrati effetti collaterali.

### **Aegle Marmelos (BILVA)**

---

Parti usate polpa matura e non matura, scorza del frutto. La polpa del frutto contiene un principio amaro e un principio balsamico caratteristico simile al Balsamo del Perù. Si consiglia per stati costipati cronici dell'intestino, dissenteria, emorroidi. Validò aiuto nelle forme infiammatorie dell'intestino, nelle emorroidi interne. Posologie: la polvere essiccata del frutto da uno a 2,5 gr 1-2 volte al giorno, sciroppo del frutto un cucchiaino da tavola tre volte al giorno, non sono note le controindicazioni ed effetti collaterali.

### **Aerva Lanata**

---

Erba spontanea dell'India, Malesia, Ceylon, Africa dei tropici, è usata pianta intera. Secondo la medicina popolare e Ayurvedica si consiglia per insufficienza renale, litiasi urica (renale e vescicale), stranguria. Nei paesi dove quest'erba cresce è usata per l'emicrania degli adulti. Modo di preparazione dell'infuso: due cucchiaini da tavola in un quarto di litro d'acqua, lasciare a riposare 15-20 minuti, bere tre tazze al giorno, bere lontano dai pasti, non sono note alcune controindicazioni ed effetti collaterali.

## Agar Agar

---

Gelidium plerocladia- gelidium amansii

Gelatina estratta dalla mucillagine delle alghe giapponesi. Si usa come leggero lassativo nella stipsi cronica, con delle feci secche e dure, come calmante della fame nel trattamento dell'obesità. In commercio è disponibile in opercoli e gelatina, agar-agar fa parte di diversi prodotti erboristici.

Mescolare agar-agar polvere, tiglio e passiflora. Prendere un cucchiaino da tè della miscela per una tazza d'acqua bollente, lasciare a riposo per 10 minuti. Filtrare. Come tisana per il trattamento dell'obesità, una tazza prima dei pasti principali.

## Aglione

---

Allium sativum

Parti usate: bulbo Contiene le vitamine A, B, C, E.

Modo d'uso: deve essere tritato, schiacciato e sbriciolato. Per preparare l'infuso tritare 5-6 spicchi, schiacciare con un coltello, lasciare in un bicchiere d'acqua fredda per tutta la notte. Al mattino filtrare e bere. In questo modo risulta facilmente digeribile anche con problemi gastrici. In commercio esiste anche in compresse e tinture madri, olio essenziale. Per eliminare l'odore sgradevole masticare prezzemolo, finocchio, fieno greco, chicco di caffè. Si sconsiglia l'uso con l'allattamento, perché passa nel latte materno causando le coliche infantili. Altrettanto si sconsiglia con turbe di coagulazione ematiche.

Per consumare l'aglio i vecchi usavano questo modo: tritare la sera due spicchi d'aglio e poco prezzemolo, aggiungere poche gocce d'olio d'oliva, al mattino con la colazione spalmavano il tutto su una fetta di pane. Contro i vermi schiacciavano 3-4 spicchi d'aglio per una tazza di latte bollente. Lasciare a macero, coperto, tutta la notte, bere al mattino a digiuno, per 2-3 settimane, non consumare nessun alimento fino a mezzogiorno. Con questa cura è possibile eliminare anche la tenia più resistente. Contro la sordità d'origine reumatica e otalgie tritare uno spicchio d'aglio e metterlo in una garza abbastanza grande da poter essere ritirata al mattino e introdurla nell'orecchio. Contro duroni, calli, pestare uno spicchio caldo ed applicare sulla parte come il cataplasma, fasciare stretto. La pelle deve essere sana. Ripetere per alcune sere. Entro 15 giorni il callo o il durone si squamerà. Per punture di vespe, estrarre il pungiglione e strofinare con uno spicchio d'aglio. Due o tre spicchi d'aglio tritati possono sostituire la farina di senape per il cataplasma nel trattamento dei reumatismi. Aglio si usa come profilassi e cura delle malattie infettive, diarree, bronchiti, TBC, asma ed enfisema, pertosse, astenie generali, digestione difficile, affaticamento cardiaco, disturbi circolatori, problemi ghiandolari, arteriosclerosi, pletora, ipercoagulazione del sangue, reumatismi e artrite, litiasi urinaria, prevenzione del cancro intestinale (antiputrido), colesterolo alto, per abbassare la pressione arteriosa, immunostimolante, epatoprotettivo, antitumorale, antiossidante. L'aglio si trova sul mercato

sotto diverse forme: olio d'aglio, che contengono una gran quantità d'olio, poco OE d'aglio e nessun principio attivo d'aglio solubile nell'acqua. Polvere d'aglio: non garantisce efficacia e riproducibilità terapeutica, mentre mantiene gli inconvenienti della flatulenza e dell'irritazione. Macerati oleosi d'aglio: commercializzati in capsule di gelatina molle: uno è fatto semplicemente disperdendo in olio vegetale la polvere d'aglio, e ha gli stessi limiti delle polveri predette. L'altro si ottiene macinando i bulbi d'aglio in olio vegetale, per cui sono estratti solo gli elementi liposolubili (vari zolfo), perdendo i composti idrosolubili che sono d'effettivo interesse terapeutico. Entrambi i preparati hanno inoltre l'inconveniente di aver come maggior componente un olio, il che ne sconsiglia ulteriormente l'uso come integratore da assumere ogni giorno e per lunghi periodi. L'attività ipolipomizzante ed antiaterogena d'aglio è confermata scientificamente. Previene le malattie aterosclerotiche (Agarwal KC. Department of Molecular Pharmacology and Biotechnology, Brown University School of Medicine, Providence Rhode Island 02912, USA, Therapeutic action of garlic constituents. Med.Res Rev 1996;16;111-24) La somministrazione di uno spicchio d'aglio al giorno per 26 settimane nei volontari sani sembra infatti ridurre i valori di colesterolo di circa 20%, negli stessi soggetti è stata osservata anche una riduzione di oltre l'80% delle concentrazioni plasmatiche di trombossano B2 (TxB2), uno dei principali responsabili dell'aggregazione piastrinica e della formazione d'occlusioni vascolari trombotiche. ( Ali M., Thomson M., Department of Biochemistry, Faculty of Science, Kuwait University, Safat, Kuwait. Consumption of a garlic clove a day could be beneficial in preventing thrombosis. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids 1995;53;211-2) L'attività antiaggregante piastrinica ed antitrombotica è stata dimostrata in vitro ed in vivo (Department of Clinical Hemostasiology and Transfusion Medicine, University of the Saarland, Homburg, Effect of garlic on trombocyte aggregation, microcirculation and other risk factors. Int J Clin Pharmacol Ther Toxicol 1991;29;151-5)

In commercio si trova L'estratto d'aglio invecchiato (Vepro), estratto ottenuto da bulbi d'aglio coltivati biologicamente e sottoposti ad un processo giapponese d'invecchiamento naturale (brevettato), che trasforma le componenti cole allucina, la S-metil-cisteina, gli allil-solfuri in componenti non irritanti, privi d'odore, stabili, biodisponibili e attivi. L'estratto d'aglio invecchiato è stato oggetto di molti studi clinici e chimici, farmacologici, sia nel vitro, ex vivo ed in vivo (animali e uomini), L'estratto d'aglio invecchiato e i suoi costituenti inibiscono la sintesi degli acidi grassi, del colesterolo, riducendo il colesterolo totale, il colesterolo LDL e i trigliceridi in soggetti iperlipidemici senza alterare il colesterolo HDL. L'estratto d'aglio invecchiato inibisce l'aggregazione piastrinica e promuove la circolazione periferica. L'estratto d'aglio invecchiato e i suoi elementi proteggono il fegato da avvelenamento da solventi clorurati e da metalli pesanti, favorisce l'aumento del glutathione e potenzia l'attività degli enzimi glutathione-dipendenti. La SAC, principale elemento attivo dell'Estratto d'aglio invecchiato, previene la formazione e la bioattivazione di potenti cancerogeni epatici. L'estratto d'aglio invecchiato aumenta l'attività delle cellule natural killer (NK), stimola la fagocitosi da parte dei macrofagi, aumenta la citotossicità dei linfociti circolanti nei confronti



delle cellule tumorali, minimizza l'immunosoppressione indotta da radiazioni UVB, la crescita di *Candida albicans*, cattura i radicali liberi, ne sono effetti protettivi nei confronti dei danni da radiazioni oppure ritardo/prevenzione di disturbi cronici degenerativi, protegge le membrane microsomiali epatiche, nonché le cellule epiteliali vascolari dai danni ossidativi. Ciò è particolarmente importante, in quanto le cellule endoteliali del sistema vascolare sono particolarmente sensibili all'attacco dei radicali liberi e una tale aggressione può contribuire allo sviluppo e/o alla progressione di malattie cardiovascolari, come l'aterosclerosi. L'estratto d'aglio invecchiato e i suoi componenti sono in grado di inibire la crescita di tumori del seno, del colon, della pelle, dell'esofago e dello stomaco, dei polmoni e della prostata, dimostrando scientificamente nei centri clinici di ricerca in USA. Il potenziale antitumorale dell'Estratto d'aglio invecchiato e dei suoi componenti è dovuto alla loro azione di ridurre la capacità degli agenti cancerogeni, di favorire l'eliminazione, di potenziare l'attività degli enzimi che detossificano i cancerogeni, di proteggere il DNA e di sopprimere la crescita di cellule tumorali attraverso la stimolazione di cellule immunocompetenti. L'Estratto d'aglio invecchiato può migliorare la performance cognitiva e favorire i processi di memorizzazione. L'AGE inibisce considerevolmente il rilascio d'istamina, potente mediatore del sintomo allergico.

Al contrario dell'aglio grezzo, che causa anemia, ulcera sanguinante, riduzione dei globuli rossi, l'Estratto d'aglio invecchiato è praticamente senza tossicità, come risulta da studi clinici condotti su più di mille soggetti. Questo è dovuto al processo d'invecchiamento, che trasforma i componenti dell'aglio fresco in derivati privi di tossicità, anche se assunti a grandi dosi e per lunghi periodi.

Non sono noti studi clinici controllati in donne in gravidanza e durante l'allattamento. La prudenza consiglia pertanto di utilizzare il prodotto in queste condizioni solo in casi d'effettiva necessità e di consultare prima il medico di fiducia.

(Adverse Effects of Herbal Drugs- De Smet PAGM, Keller K., Haensel R., Chandeòr RF (eds), Springer Verlag, Berlin 1992, pag. 774-75) In soggetti sensibili, i preparati a base d'aglio possono provocare disturbi gastrointestinali.

Attenzione: l'aglio non deve essere assunto contemporaneamente con Walfarin (farmaco anticoagulante) o altri anticoagulanti, Potrebbe causare delle emorragie.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Agnocasto

---

*Vitex agnus castus*

Parti usate: frutti maturi essiccati, foglie per infuso. In commercio si trovano estratti standardizzati, tinture madri o compresse. Si sconsiglia l'uso con cure ormonali e nella fase di premenopausa, infezioni erpetiche (herpes labialis) L'eccesso d'uso può causare sgradevole formicolio



cutaneo. Indicato per le palpitazioni, vertigini, insonnia. Posologia: 40 gocce d'estratto in un'unica somministrazione, oppure l'estratto secco (1:5) portato in soluzione. L'estratto biochelato 16-30 gocce. Importante la somministrazione a digiuno da effettuarsi di primo mattino.

## Agrimonia

---

Agrimonia eupatoria

Parti usate: sommità fiorite

Preparazione: un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per circa 20 minuti, filtrare, bere due o tre tazze al giorno.

Non sono note controindicazioni. Consigliata per diarree, litiasi renale, albuminuria, obesità, emottisi, coliche nefritiche, diabete, epatismo. Per l'uso topico come compresse: stomatiti, afte, piaghe infette e atone, distorsioni.

## Ajo Sacha

---

Mansoa alliacea

Pianta originaria dalle foreste amazzoniche, ricca d'alcaloidi, saponine, cumarine, idrossido benzoico, flavonoidi, antociani. Antalgica, antinfiammatoria ed antipiretica. È utilizzata per il trattamento dell'artrite, dell'artrosi, per tutti i problemi legati alle articolazioni. Efficace anche negli stati febbrili e come antalgico nell'emicrania. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Albero di Giuda

---

Cercis siliquastrum, disponibile in forma di MG 1DH 50 gocce 2-3 volte al giorno, nel caso di tendenza alla trombosi o un'arterite giovanile, per morbo di Burger (con sanguinella), manifestazione trombofiliche, arteriosclerosi, trombosi retinica (complemento con ontano nero)

## Alburno di Tiglio

---

(tiglio selvatico- *tilia sylvestris*) (alburno è legno tenero, che si trova tra il cuore e la corteccia)

Alburno è la seconda corteccia della pianta *tilia cordata*, ricca di cumarine, polifenoli, vitamine B1, B2, C, zuccheri e derivati triterpenici. Ottimo drenante epato-biliare ed urinario. Si consiglia anche come antalgico nelle emicranie. È indicato per reumatismo, artrite, gotta, oliguria, litiasi biliare e renale, pletora, albuminuria, si usa nel decotto (40 g per un litro d'acqua, bollire fino a ridurre di un quarto. Bere il resto (tre quarti) in 1-2

giorni, caldo o freddo, durante i pasti. La cura non deve protrarsi oltre 10-15 giorni, e non più di 2 o 4 volte in un anno. Le foglie del tiglio e l'alburno sono inserite in Germania nella lista negativa della Commissione erboristica. Paradossalmente alcuni pazienti possono essere eccitati dopo l'assunzione di piccole dosi di tiglio.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Alchechengi

---

(*Physali alkekengi*). Sono utilizzate le bacche, ricche di flavonoidi, vitamina A, carotene, vitamina C, principio amaro fisalina, tannini e mucillagini. Possiede proprietà diuretiche, si usa per trattamento di gotta, litiasi renale e biliare. Utile anche come febbrifugo.

## Alfalfa

---

Vedi *Medicago sativa*.

## Alghe Marine

---

Da secoli sono state usate sia per l'alimentazione (si trovano nei barattoli alimentari) come anche per usi esterni. Contengono oligoelementi, enzimi e vitamine, tutti fattori necessari per il mantenimento della salute. Da tempi remoti sono note loro proprietà curative.

Le alghe marine si distinguono in clorofilacee (alghe verdi), in feoficee (alghe brune), tra le quali si distinguono le laminarie e fucacee (*fucus vesiculosus*), in floridee (alghe rosse) usate nell'industria farmaceutica. Più nota tra queste è *gelidium*, che dà l'agar-agar, ed in cianoficee (alga bruna). Parti utilizzate: tallo disseccato o polverizzato.

Contengono: in diverse quantità lo iodio, bromo, magnesio, potassio, sodio, ferro, calcio, manganese, fosforo, alluminio, rame, nichel, stagno, rubidio, silicio, zolfo, cloro, stagno, germanio, piombo, argento, antimonio, litio, boro, zinco, oro, bario, cobalto, bismuto, arsenico, titanio, cesio, vanadio, stronzio, vitamine A, molte del gruppo B, C, D, E, F, K, PP, aminoacidi come: acido glutammico, cistina, leucina, serina, metionina, lisina, tirosina, acido aspartico., materia grassa, mucillagini

Controindicazioni: malattie infettive in fase acuta, problemi cardiaci, affezioni renali, ipertiroidismo (Basedow), infiammazioni, eczemi umidi, TBC polmonare, ascessi polmonari, reumatismo acuto, problemi psicologici e mentali. Modalità d'uso: per uso orale nell'alimentazione, polverizzate in cachet, compresse e opercoli, fanno parte di diversi prodotti erboristici.

Per uso esterno per bagni (nel sacchetto), compresse e creme. Ai bagni d'alghe si possono aggiungere le essenze aromatiche e curative. I cataplasmi di *fucus vesiculosus* sono da tempo usati per il trattamento



di gotta, scrofulosi e adeniti. Le alghe sono raccomandate in pediatria per: linfatismo, rinofaringiti croniche, demineralizzazione, affaticamento generale (fisico e psichico), anemia, rachitismo, in convalescenza, pubertà, insufficienza tiroidea, allergie varie.

Per adulti: affaticamento generale, problemi ghiandolari, demineralizzazione, nervosismo da affaticamento, anemia, per disturbi inerenti alla senescenza, in menopausa, reumatismo cronico e degenerativo, artrite, dolori muscolari (bagni), obesità, arteriosclerosi, ipertensione, linfatismo, asma, bronchite, iperacidità gastrica, varie allergie, sinusiti e adenoiditi, gambe stanche, varici, vampate di calore, caviglie gonfie, seborrea, psoriasi, eczemi secchi. Per il trattamento dell'obesità si trova in fiale monodose abbinata allo iodio, sono usate anche per regolazione del metabolismo basale e per combattere il sovrappeso, integrazione di minerali ed oligoelementi. *Fucus vesiculosus* possiede l'attività antidiabetica e ipotrigliceridizzante, attività anticoagulante e profibrinolitica, antibatterica e antivirale.

Il fucus non dovrebbe essere assunto in maniera continuativa per periodi superiori a 40-60 giorni, bensì a cicli periodici intervallati da una sospensione temporanea del trattamento. Si sconsiglia l'uso con sospetta cattiva funzionalità della tiroide, durante la gravidanza, seppur non sono disponibili degli studi particolari in merito. (Nishino T. Nagumo T. Department of Biophysics, School of Hygienic Sciences, Kitasato University, Kanagawa, Japan. Anticoagulant and antithrombin activities of oversulfated fucus. *Carbohydr Res* 1992;229:355-62) (Department of Biological Sciences, Heriot-Watt University, Riccarton, Edinburgh, UK. *Letters in Applied Microbiology* 1998;27:142-6)

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Alloro

---

*Laurus nobilis*

Parti utilizzate: foglie.

Fare infuso di 1-2 cucchiaini di foglie sminuzzate per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare riposare che si raffreddi a temperatura giusta, filtrare e bere. La dose massima è di tre tazze al giorno. L'alloro si trova in commercio anche in TM.

Si sconsiglia l'uso d'alloro in gravidanza, se anche non è dimostrato scientificamente l'azione abortiva. In ogni caso si consiglia di usare l'erba in piccole dosi per uso interno. Per frizioni usare l'olio d'iperico con aggiunta di OE d'alloro.

Per massaggi (dolori reumatici) si riempie un vasetto di foglie e bacche schiacciate d'alloro, e si lascia a macerare 2-3 settimane, girando ogni tanto il vaso. Filtrare, per uso topico - massaggi.

Equilibratore dell'epifisi. Si usa nella depressione causata da senso di colpa, benefico per il sonno disturbato e spezzato e dormiveglia mattutino. Per sognatori di giorno, per le persone con "la testa fra le nuvole". Espettorante, carminativo, antispasmodico, diuretico, sudorifero. Indicato

soprattutto per calmare i dolori artritici e disordini nel tratto digerente. Regola lo stomaco, stimola l'appetito, aiuta la digestione specialmente della carne. Induce le mestruazioni, nelle fermentazioni intestinali, flatulenza, nell'insonnia, aumenta l'attività onirica (sogni), per bambini si consigliano alcune gocce sull'ombelico e soprattutto massaggi sul petto, affaticamento, reumatismi, esterno in compresse sulla fronte per sinusiti. Si sconsiglia l'assunzione dell'OE per vie interne, per uso esterno si consiglia diluizione con oli da massaggio o olio di mandorle dolci.

## Aloe Vera

---

### Aloe vera

Parti utilizzate: la foglia, dalla quale si ottiene succo condensato, ottenuto maggiormente dai tubuli esterni situati prevalentemente sotto l'epidermide della foglia e gel, ottenuto dalla parte parenchimatosa centrale della foglia. Si sconsiglia l'uso dell'aloè in gravidanza (il lattice) perché può causare contrazioni uterine, sconsigliato inoltre nel periodo dell'allattamento, perché passa nel latte materno, può causare crampi e violente evacuazioni del bambino. Aloe può essere un lassativo violento (le foglie essiccate) e si consiglia a tale scopo usare le erbe con un'azione più dolce, come psillio, rabarbaro. Non assumere estratti d'aloè con ulcere gastriche, emorroidi, diverticoli, coliti e intestino irritato in fase acuta. Per uso esterno non per lunghi periodi, perché può causare varie eczematosi. Anche se il potere curativo dell'aloè è certamente riconosciuto, troppo può nuocere, anche se buono. Presenta un valido aiuto per bruciate da Roentgen terapia, afte, ferite. Per usi interni (succo fresco delle foglie) per ulcera peptica - cicatrizzante gastrico, tosse, faringite, stipsi. È ampiamente confermata l'azione del gel come antinfiammatorio, immunostimolante, anche nei pazienti affetti da neoplasie, come complemento alle cure chemioterapiche. L'attività antibatterica concerne il bacillo della TBC. Ad alte dosi l'aloina provoca morte per arresto cardio-respiratorio. In animali da esperimento, l'estratto può determinare un'infiammazione cronica dei genitali. Le case distributrici consigliano il succo per le infiammazioni croniche, morbo di Chron, psoriasi, borsite, artrite reumatoide, tendiniti, sclerosi multipla, cicatrizzante dell'ulcera peptica e duodenale, intossicazione sistemica, gotta, coadiuvante nelle terapie antitumorali, immunodeficienza e patologie collegate, per uso esterno: ustioni, scottature, infiammazioni, punture d'insetti, eritemi, eczemi e dermatiti, escoriazioni, ferite in fase cicatrizzante, cicatrici post-operatorie, irritazioni da pannolino, acne e foruncoli, gengive infiammate. Come formula depurativa: intossicazioni da farmaci e droghe, ipercolesterolemia, epatopatologie, diabete, disturbi mestruali, stipsi, psoriasi, candidosi, ernia iatale, bruciori di stomaco, acidità gastrica, colite ulcerosa, controllo del pH del tratto intestinale, inadeguata funzionalità del pancreas, disbiosi ed eccessiva proliferazione di batteri patogeni nell'intestino. L'effetto a cascata: con l'informazione che oggi è fatta sembra che l'aloè sia la panacea di tutti i mali. Senza dubbio è responsabile del cosiddetto "effetto cascata" che consiste in una

serie d'effetti secondari benefici su tutte le funzioni organiche. Stimolando la fagocitosi, si favorisce il processo d'eliminazione di molte sostanze tossiche e di materiale di scarto, quindi anche di processi di progressiva disintossicazione. L'azione lenitiva, antinfiammatoria, cicatrizzante delle pareti dello stomaco e intestino comporta un sensibile miglioramento della digestione e dello stato di salute in generale. L'aloe stimola importanti funzioni fisiologiche.

## Altea

---

*Althaea officinalis*

Parti usate: radici, talvolta anche foglie e fiori, Decotto: mezzo o un cucchiaino da tè delle radici tritate per una tazza d'acqua, bollire per 10-15 minuti, filtrare. Dosaggio massimo: tre tazze al giorno. Per usi esterni, per compresse, radice finemente sminuzzata, aggiungere poca acqua, quando si forma una gelatina vischiosa applicare direttamente sulla parte lesa o scottature solari. Nei casi di gastrite e diarree ridurre il dosaggio. Nel periodo della dentizione si può dare ai bambini la radice da masticare, facilita la dentizione. Si usa per affezioni polmonari, tossi, bronchiti, cistiti, enteriti, per uso esterno matura gli ascessi, guarisce le piaghe infiammate, risciacqui per ascessi dentari.

## Amamelide

---

*Hamamelis virginiana*

Parti utilizzate: foglie, corteccia. Contiene tannini (azione astringente), flavonoidi, principi amari e OE.

Modalità d'uso: decotto un cucchiaino da tè di foglie e ramoscelli sminuzzati per una tazza d'acqua, bollire per 10 minuti, coprire fino a raffreddare, filtrare, per uso topico - applicazioni esterne.

Per gargarismi: un cucchiaino da tè di corteccia per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Si può usare in gravidanza e durante l'allattamento nelle quantità raccomandate.

Per le borse sotto gli occhi si applicano le compresse d'amamelide. Proprietà: vaso-costrittore venoso, tonico venoso, emostatico, astringente, antinfiammatorio, antiemorragico.. Si consiglia per varici (tonico venoso), emorroidi, flebiti, ulcere varicose, congestioni uterine, emorragie (emottisi, purpura emorragica), menopausa, varicocele, versamento articolare del ginocchio, trova l'impiego nel trattamento degli eczemi profondi, couperose, contusioni, efficace collirio per gli occhi infiammati, per lenire la diarrea (rafforza le mucose intestinali), per ogni tipo di sanguinamento. Per il trattamento delle turbe circolatorie venose - varici, si trova in fiale monodose abbinate a Mn+CO+J (Specchiasol), dato le proprietà cicatrizzanti, si utilizza nel trattamento delle dermatosi. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Amminoacidi

---

Fra tutti gli elementi nutritivi i più importanti e i meno conosciuti sono gli amminoacidi. Gli amminoacidi sono delle unità che formano le proteine, parte essenziale di tutte le cellule viventi. Le proteine digerite, con gli enzimi, si convertono nel nostro organismo in amminoacidi. Sono consumati nell'organismo come proteine o usati come trasportatori di minerali in punti precisi nel nostro corpo. Fra 22 amminoacidi presenti nel nostro organismo, 8 non possono essere prodotti dall'organismo, conosciuti come essenziali e devono essere introdotti con l'alimentazione. Gli amminoacidi sono essenziali per la crescita e lo sviluppo, non soltanto per gli sportivi, bensì anche per le donne in gravidanza, per gli anziani con compromesso assorbimento dei nutrienti. Hanno un ruolo importante nella produzione degli enzimi, aiutano a produrre alcuni ormoni, come l'adrenalina, l'insulina e la tirosina. Fra gli essenziali sono importanti la lisina, metionina, triptofano e fenilalanina per la crescita dei tessuti, in quanto le cellule si rinnovano in continuazione. La metionina e il glutatone si consigliano per la disintossicazione dei metalli pesanti, il glutatone accelera la guarigione delle ulcere, aiuta a controllare l'alcolismo, la schizofrenia e il forte desiderio di zucchero, utile nel trattamento delle malattie mentali e senilità. Il glutatone aiuta nei disordini del fegato, importante nel processo d'invecchiamento e nel sistema immunitario. Protegge dalle radiazioni. La fenilalanina e il triptofano per controllo del peso (senso di sazietà e di pieno), la fenilalanina fa stare meglio, aiuta la memoria ed aumenta la vigilanza mentale. La mancanza della fenilalanina può portare alla cataratta. La taurina si è dimostrata utile nel trattamento della calcolosi biliare e dell'epilessia, la lisina e la metionina aiutano la cicatrizzazione delle ferite e i tagli. La metionina è un antiossidante e protegge dai radicali liberi. La sua mancanza può causare la deficienza di colina con conseguenza di fegato grasso. La metionina è collegata all'abbassamento del colesterolo. La lisina partecipa nella riparazione dei tessuti, produzione di anticorpi, ormoni ed enzimi, la sua carenza si nota con eccessiva stanchezza, perdita di capelli, anemia e problemi di riproduzione, nella riduzione delle manifestazioni erpetiche, anche genitali. Il triptofano ha trovato il suo utilizzo nel trattamento dell'insonnia, è utilizzato dalle cellule nervose per trasmettere i segnali al cervello. Il triptofano è usato anche per il trattamento della depressione, insieme con la lisina per abbassare il colesterolo ematico. La taurina è importante per il metabolismo dei grassi, importante per la secrezione biliare. Contenuta in alta quantità nel cervello e associata con l'attività di quest'organo. Aumenta il numero dei leucociti nel sangue e in questo modo favorisce le difese organiche. Può essere uno stimolante cardiaco, perché regola la tensione dei nervi e stimola il flusso sanguigno. Ostacola il deterioramento dei grassi nel fegato. È sintetizzata nell'organismo dalla metionina e dalla cisteina con l'aiuto della vitamina B6. Le donne hanno bisogno di taurina, perché l'ormone femminile - l'estradiolo - tende ad inibire la sua formazione nel fegato. La taurina è usata anche nel trattamento dell'epilessia. Gli amminoacidi concorrono anche alla sintesi e al metabolismo di coenzimi, zuccheri e di lipidi, le sostanze

indispensabili per il fabbisogno energetico cellulare. Sono assorbiti dall'organismo attraverso le mucose dell'intestino tenue. Gli aminoacidi sono indispensabili per la produzione e la sintesi degli ormoni, sia femminili che maschili, sollecitando la vitalità degli spermatozoi, di conseguenza utili nei problemi della sterilità, consigliato anche nella frigidity e impotenza. Importanti per la produzione dell'emoglobina e dei leucociti, utili nell'anemia con i sintomi come pallore, affaticamento, vertigini e mancanza d'equilibrio ad occhi chiusi. Sollecitano la produzione degli anticorpi e facilitano la cicatrizzazione. Indispensabile per le donne che usano la pillola anticoncezionale. Sollecitano la produzione degli anticorpi. Combattono la reazione dei radicali liberi, la cancerizzazione, soprattutto quella intestinale. Si consigliano come antiossidante contro i perossidi che si formano dai grassi, impediscono la deposizione lipidiche nel fegato e nelle arterie. Utili per la salute della prostata. Migliorano la vitalità. Necessari per la formazione e il mantenimento dei muscoli, utili per le prestazioni degli atleti e delle persone che fanno bodybuilding. Trovano utilizzo nei disturbi ossei e delle articolazioni, la base ossea, sulla quale si fissano i minerali, è proteica. Importanti per la formazione degli enzimi e degli anticorpi. Gli aminoacidi migliorano la sintesi di collagene, riducono il livello del colesterolo cattivo (LDL) ed aumentano il livello del colesterolo buono (HDL), particolarmente indicati per i vegetariani e per coloro che seguono le diete dimagranti non controllate. La tirosina è un aminoacido essenziale, indispensabile per la produzione degli ormoni tiroidei, fattore importante nella lotta all'obesità. Gli aminoacidi, considerati nutrienti naturali, come arginina, istidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina, cistina, tirosina, alanina, prolina, serina, acido aspartico, glicina, acido glutammico, triptofano, lecitina fanno parte di molti prodotti erboristici- integratore alimentari dietetici.

## Amnia Visnaga

---

### Ammi visnaga

Parti utilizzate: semi dei frutti essiccati. Infuso: un cucchiaino da tè di semi per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dosaggio: 2-3 tazze al giorno. Visnaga fa parte di diversi prodotti erboristici. Considerata con azione farmaceutica spasmolitica, antiasmatica, rilassante. Da non confondere con Amni majus, ricco di bergaptene, sfruttata per accelerare l'abbronzatura.

Rilassa la muscolatura uterina, bronchiale, le arterie coronarie, migliorando l'apporto del sangue al muscolo cardiaco.

Si consiglia per angina pectoris, infarto del miocardio, coliche renali, pertosse, bronchite asmatica, asma, discinesie, coliche epatiche. Si trova anche sottoforma di TM 10-15 gocce 2-4 volte al giorno con poca acqua.



## Ananas

---

Ananas sativus

Il frutto facilita la digestione delle proteine, al pari degli enzimi pancreatici e di quelli estratti dalla papaia.

Il gambo è usato nelle cure dimagranti (contiene molte fibre, solubili e insolubili). Gli opercoli devono essere assunti con abbondante acqua, mezz'ora prima del pasto.

La proteina presente nel frutto (bromelina) è usata nell'industria farmaceutica nei prodotti per tendiniti, fibromiositi, ematomi, rino-sinusiti, Il frutto intero, fresco, è consigliato con le cure chemioterapiche. (si pensa che possa potenziare la loro azione). Alcuni testi consigliano il gambo d'ananas per il trattamento dell'arteriosclerosi, artrite, gotta, malattie reumatiche, obesità, possiede attività antiedematosa ed antinfiammatoria. I preparati a base di gambo di ananas dovrebbero essere utilizzati con estrema cautela in soggetti con ulcera peptica attiva. Principio funzionale dell'ananas è la bromelina, un enzima vegetale appartenente alla famiglia della papaina con attività proteolitica e lipolitica, usata sia nel fronte nutrizionale, sia cosmetico. (Taussig SJ, Batkin S.: Bromelian, the enzyme complex of pineapple (*Ananas comosus*) and its clinical application. An update. Department of Food Science and Human Nutrition, School of Tropical Agriculture, University of Hawaii, Honolulu, Journal of Ethnopharmacology 1988; 22: 101-203). In commercio si trovano integratori alimentari a base di bromelina, che favorirebbero la digestione degli alimenti proteici, ma non sono noti dalla letteratura internazionale dati sperimentali o clinici che confermino questo tipo d'attività.

## Andrographis Paniculata (CHUAN XIN LIAN-cinese)

---

Pianta spontanea asiatica, parti usate foglie e radici. Si consiglia per infiammazione delle vie respiratorie, bronchiti, laringiti, influenze, insufficienza epatica. L'infuso delle foglie si prepara con due cucchiaini colmi in un quarto di litro d'acqua, si bevono tre tazze al giorno. L'estratto totale da due a tre gr, presi in tre volte durante la giornata. La pianta può essere assunta anche per periodi relativamente lunghi, non sono conosciuti effetti collaterali.

## Angelica

---

Angelica archangelica. Parti impiegate: radici, foglie, semi. Ricca d'olio volatile, lattoni, cumarine. Potente antinfiammatorio.

Modalità d'uso: infuso un cucchiaino da tè di semi e foglie per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10-20 minuti, filtrare. Per preparare un decotto un cucchiaino da tè di radici sminuzzate per una tazza d'acqua, portare ad ebollizione e lasciar a bollire lentamente per due minuti. Coprire e lasciare a riposo per 10-15 minuti, filtrare. Dosaggio massimo: due tazze al giorno. In commercio esiste anche in TM (30-40 gocce



due volte al giorno) e opercoli. Non superare il dosaggio consigliato. Si sconsiglia l'uso in gravidanza, ai cardiopatici (aumenta la capacità di coagulazione sanguigna), no ai bambini al di sotto dei due anni. Sono in corso le ricerche, attualmente si sconsiglia con diagnosi oncologica. Con esposizione al sole si può verificare fotosensibilizzazione. Per stimolare la digestione si può preparare il seguente vino: radice angelica 30g, radice genziana 20 g, 1 litro di vino corposo, lasciare a macero per una settimana e filtrare. Si beve un bicchierino da liquore prima dei pasti.

Proprietà: tonico digestivo, aperitivo, contro la flatulenza e le coliche, antispasmodico, carminativo, espettorante, si consiglia per anemia, atonia digestiva, acidità gastrica, aerofagia, spasmi dello stomaco e intestino, vomito, gonfiore del ventre, TBC, insufficienza epatica, emicranie, clorose, rachitismo, eliminazione del muco dalle vie respiratorie, nelle bronchiti, stimola la vescica biliare e pancreatica. Migliora il flusso sanguigno periferico, consigliata com'erba specifica nella malattia di Buerger (malattia che ispessisce le arterie delle mani e dei piedi), indicata per tutte le malattie del torace. Per il trattamento di nevriti in fiale monodose abbinate con oligoelementi (Mg - Specchiasol) PhytoItalia: confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum

### **Angelica Synensis - Angelica Polymorpha (DONG QUAI)**

---

Appartiene alla stessa famiglia dell'angelica sopra descritta, le proprietà delle due piante sono molto differenti, una è indicata per i disturbi mestruali, l'altra è espettorante, carminativa e antispasmodica. La sua applicazione è per disturbi mestruali, amenorrea, dismenorrea, disturbi della menopausa, coliche uterine, disturbi cerebro circolatori, allergie. Angelica sinensis esercita un'azione riducendo la resistenza delle coronarie, delle arterie cerebrali e femorali con una conseguente diminuzione della pressione arteriosa. Da ciò deriva la sua utilità nei casi d'ipertensione, angina pectoris e tachicardie. La sua proprietà è anche di mitigare i fenomeni allergici diminuendo sensibilmente la produzione d'anticorpi. Posologia: radice seccata 1-2 gr per infusione in una tazza da tè, due o tre volte al giorno, l'estratto biochelato 5-15 gocce due volte al giorno, l'estratto secco (6:1) 900-1200 mg giornalieri presi in due-tre volte. Non sono conosciute controindicazioni alle dosi indicate, comunque è meglio evitare la droga durante la gravidanza e in caso di gonfiore addominali. Può essere aumentata la fotosensibilità della pelle con rischio di facili scottature a soggetti con pelle chiara a causa d'alcune sostanze fotoreattive (furanocumarine).

Attenzione: Non assumere contemporaneamente con Walfarin (farmaco anticoagulante) o altri anticoagulanti del sangue. Potrebbe causare delle emorragie.



## Anice Verde

---

*Pimpinella anisum*

Con azione simile ad Anice stellato: *illicium verum* Hooker. Parti usate : frutti (semi). Si sconsiglia alle donne alle quali era stata sconsigliata la pillola. No con problemi mammari. Non elevare le dosi suggerite.

Infuso: un cucchiaino da tè per un bicchiere d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti, dosaggio: tre tazze al giorno. Si consiglia uso dell'OE per applicazioni esterne, non avendo barriere cellulari, penetra velocemente, svolgendo l'azione curativa senza danneggiare la mucosa gastrica. Anice contiene estrogeni, se anche in minime quantità. Si consiglia l'uso per problemi digestivi e favorisce la montata latte, allevia i disturbi della menopausa con la sua azione estrogena. È usato per il trattamento d'alcune forme dei tumori prostatici come aggiunta alle cure convenzionali. Recentemente si sono ottenuti buoni risultati terapeutici della pianta nel trattamento dell'epatite e cirrosi. Si usa anche per aerofagia, gonfiore del ventre, emicranie digestive, palpitazioni, asma e bronchite (in pediatria)

## Aponogetons Crispus (kasira)

---

Pianta subacquea dell'India, Ceylon e Australia. Parti usate: tubero. Azione farmacologica: emolliente, depurativa, diuretica. Applicazioni terapeutiche secondo medicina Ayurvedica: pielite acuta e cronica, cistite, gonorrea, stranguria, reumatismo cronico e acuto. Posologia: far bollire cinque minuti due cucchiaini del tubero contuso in  $\frac{1}{4}$  di litro d'acqua, filtrare, dose tre tazze al giorno, lontano dai pasti. Non sono conosciute controindicazioni ed effetti collaterali

## Arancio Amaro

---

(*Citrus aurantium*) (*Citrus vulgaris*).

Parti usate: foglie e frutti, buccia dei frutti

Modalità d'uso: un cucchiaino da minestra di fiori per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: 2-3 tazze al giorno si usano per l'insonnia.

Infuso di foglie: da 10 a 20 g di foglie per un litro d'acqua bollente (3-4 foglie per una tazza d'acqua), coprire, lasciare a riposo per 15 minuti, filtrare. Per palpitazioni, insonnia.

In commercio si trova l'estratto liquido anche in fiale in dosaggio giornaliero. Gli OE (meglio se essenze spagyriche) si consigliano per insonnia, palpitazioni e spasmi cardiaci (diminuisce l'ampiezza delle contrazioni cardiache), tosse nervosa. Per il trattamento della depressione-nervosismo fiori d'arancio abbinati al Mn+Co+Li+P+Mg in fiale monodose. (Specchiasol). È consigliato contro flatulenza, gonfiore addominale, Estratto d'arancio amaro fa spesso parte dei prodotti dimagranti. OE ottenuto dalla distillazione dei fiori è un potente antimicotico, migliore

dell'olio di Melaleuca, ottimo stimolante dell'appetito.

## Argilla

---

Una volta era molto usata, oggi è in disuso, ma gli animali ci dimostrano l'effetto dell'argilla e del fango. Argilla offre numerosi benefici, contiene minerali, oligoelementi e altro. Contiene energia vitale, solare, cosmica, non è radioattiva, non è elettrica, né magnetica, ma contiene energia biologica che proviene dal sole e della quale l'argilla sembra essere un accumulatore. Si consiglia per contusioni, infiammazioni, reumatismi, distorsioni, punture d'insetti, nevralgie, impastata con acqua ed applicata sulla parte. Modo di preparazione: si prende una scodella di vetro o di terracotta, si mettono dentro 3-4 cucchiaini d'acqua pura, meglio se dal ruscello o dal pozzo, mescolando con un cucchiaino di legno si aggiunge argilla fino a formare un fango di media densità, più denso che liquido. Si stende su un telo di cotone o lino e si applica sulla parte precedentemente lavata. La compressa deve essere alta 2-3 cm e larga quanto la parte da curare. Si copre con un panno di lana e si fascia. Tenere 4-5 ore, meglio se tutta la notte. A questo cataplasma-compressa si può aggiungere un cucchiaino di sale non depurato (sciogliere nell'acqua per la preparazione del cataplasma), grezzo dell'Atlantico, disponibile in erboristeria, perché aumenta il potere curativo. Altre scuole usano come liquido base per la preparazione del fango soluzione acqua-aceto in pari quantità. I trattamenti con argilla, pieni d'energia cosmica, devono essere protratti nel tempo, perché sprigionano certe reazioni, che devono essere portate a termine e devono essere fatti ogni giorno, non si può accomodare a proprio piacere queste cure. Sul mercato esistono diversi tipi d'argilla, ai quali ogni persona risponde diversamente. Spesso occorre provare diversi tipi, fino a trovare quella più in sintonia con il proprio corpo.

Si consiglia anche di bere l'acqua argillosa. Modo di preparazione: in un vaso di vetro si mette un litro d'acqua di fonte o dal pozzo, si aggiunge un cucchiaino d'argilla e si mescola-sbatte energicamente, si lascia riposare per tutta la notte, al mattino si decanta l'acqua, senza smuovere l'argilla che si è depositata sul fondo. Quest'argilla si può usare per altre 2-3 volte. Utile per problemi intestinali, fermentazione, putrefazione.

Quando buttiamo l'argilla, si consiglia di metterla nei rifiuti (organici, umidi). Se la buttiamo nelle tubazioni, (WC, lavandino, vasca), occorre fare scorrere acqua in abbondanza, in modo che non si attacchi alle pareti, si secchi e formi delle "murature", perché ci toccherebbe spaccare il muro. Nelle erboristerie si trovano anche le tavolette d'argilla per uso interno che si utilizzano per ulcera gastrica e colite. Da non usare con transito lento, con poca umidità e stipsi, si possono creare dei tappi, come nelle tubazioni di casa. Esistono tanti altri prodotti. Non abbiamo verificato questa teoria, ma ci sembra veritiera.

Ricordiamo che siamo fatti dal fango, gli animali non hanno dimenticato, l'uomo sì. L'animale, quando sta male, si sdraia nel fango e digiuna, fino alla guarigione.



## Arnica

---

Arnica montana. Parti usate: fiori, rizoma

Per uso interno si prende generalmente in preparazioni omeopatiche, uso orale con precauzione, può provocare tremulti, spasmi, scosse nervose, stordimento. Conosciuta in preparazioni di pomate e compresse (con ghiaccio) e gel per contusioni, distorsioni, ematomi e dolori muscolari. Antinfiammatoria. Si trova anche in TM (10 gocce con poca acqua, 2-3 volte al giorno) per uso interno. Per uso interno può essere tossica anche a bassi dosaggi, si consiglia l'uso interno sotto controllo medico. Non stendere la pomata su pelle lesa. Generalmente è usata per il trattamento esterno dei dolori reumatici, articolari e muscolari, stiramenti, compressioni, ematomi, distorsioni, contusioni.

## Artemisia

---

Artemisia vulgaris. Parti usate: sommità fiorite, radici, foglie. Ricca d'olio volatile, lattoni sesquiterpenici, flavonoidi, derivati cumarinici e triterpeni.

Modalità d'uso: sommità fiorite un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 15 minuti, filtrare, dose: tre tazze al giorno tra i pasti. Radice: 50 g di radice polverizzata in 50 g di miele, quattro cucchiaini da caffè al giorno.

Per preparare il vino d'artemisia, fare macerare 60 g di pianta in un litro di vino rosso. (per amenorrea delle clorotiche), mezzo bicchiere prima dei pasti principali. Il cataplasma: foglie e sommità fiorite sul basso ventre (scaldate a vapore) accelera il flusso e facilita l'espulsione dei grumi con le mestruazioni dolorose. Infuso, in parti uguali artemisia e borsa del pastore, mischiare, calma le mestruazioni dolorose ed abbondanti. (Un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, tre tazze al giorno). Rispettare il dosaggio consigliato, in dosaggi elevati può causare intossicazioni, insonnia, incubi notturni, convulsioni, vomito. Controindicazioni: stati ipocloridrici, allergie alla pianta, da non assumere durante la gravidanza. Proprietà: favorisce le regole, calma i dolori mestruali, per vertigini e lipotimia, epilessia, dispepsia atonica, astenie, (neuroastenia), è utilizzata nel trattamento della colite, diarree, dispepsie e cattivo assorbimento degli alimenti. Come calmante: calma i dolori ed i crampi intestinali. Combatte la pigrizia del fegato e della vescica biliare, aumenta il flusso biliare, aiuta ad assimilare ed utilizzare gli alimenti, vermifugo per ascaridi, ossiuri, tenia (in dosaggio elevato 10-20 gocce ogni 2 ore per uso orale, inoltre 3-4 gocce sull'ombelico e pancia 2-3 volte al giorno). Considerata come stimolante uterino, si consiglia per prevenzione dell'aborto e per ridurre o arrestare il sanguinamento mestruale. Previene il mal d'auto, mal di mare e d'aria, così come Menta e Limone. Trova il suo utilizzo anche nella depressione e tristezza. Aumenta le autodifese e la prevenzione delle malattie, agisce in sinergismo con i rimedi antitumorali. Disponibile sotto forma di OE (essenze spagyriche), anche sotto forma di capsule, di TM 30-40 gocce al giorno, 30 minuti prima del pasto con poca acqua o infuso di menta.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Artiglio del Diavolo

---

*Harpagophytum procumbens*.

Parti usate : radice secondaria, ricco di glicosidi iridoidi, stachiosio, fitosteroli, flavonoidi, arpagochinone.

Generalmente si usa in pastiglie e opercoli, spesso associato al salice (aspirina naturale) e spirea. Si consiglia l'uso in opercoli (Aboca -da 262 mg - titolati all'1,53% in arpagoside: metodo di determinazione:HPLC) corrispondente a 4 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 16 mg/die d'arpagoside). In dosi elevate può causare problemi gastrici, stimolando la secrezione dell'acido cloridrico-peptico. Da non assumere in associazione con i cortisonici, con ulcera gastrica e in gravidanza. In commercio si trova anche sotto forma di TM ( 20-40 gocce tre volte al giorno in poca acqua) per trattamento del reumatismo cronico degenerativo e artrosi (cervicoartrosi, lomboatrosi, coxartrosi, gonartrosi). Per il trattamento di reumatismo cronico- artrite reumatoide, osteoartrosi, dolori articolari, stimolatore digestivo, in particolare della cistifellea. Studi recenti hanno confermato la sua azione ipotensiva, Disponibile in capsule, TM e in fiale monodose abbinate ad oligoelementi (Mg+Cu+Zn+Mn - Specchiasol). Non sono disponibili i testi per l'uso durante la gravidanza, pertanto si sconsiglia l'uso della droga durante il periodo di gestazione. (Adverse effects of herbal drugs. De Smet PAGM. Keller K. Haensel R. Chandler RF (eds), Springer-Verlag Berlin, 1992, pag. 98-99) (Biological analysis of *Harpagophytum procumbens* D.C. II. Pharmacological analysis of the effects of harpagoside, harpagide and harpagogenine on the isolated guinea-pig ileum. Journal de Pharmacie de Belgique 1981;26:321-4) (Investigations of *Harpagophytum procumbens* (Devil's Claw) in the treatment of experimental inflammation and arthritis in the rat. British journal of Pharmacology 1979; 66:140-141) PhytoItalia, confezione da 200 e 540 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Asmatica

---

*Tylophora asmatica*

Pianta d'origine del sub-continente indiano, parti utilizzate: le foglie. Ricca d'alcaloidi (tra cui la tiloforina), flavonoidi, steroli, tannini, antinfiammatoria, grazie al contenuto di riloforina è antitumorale, per lungo tempo impiegata nella medicina ayurvedica per indurre il vomito e l'espettorazione, considerata il rimedio specifico per l'asma, dona beneficio anche nel caso di febbre da fieno, è prescritta per problemi acuti allergici come eczema e orticaria. Potente broncodilatatore e fluidificante bronchiale. Si è dimostrata utile nel trattamento della sindrome di affaticamento e del sistema immunitario, allevia l'artrite reumatoide, può essere utile anche

nel trattamento del cancro. Pianta da assumere sotto il controllo medico. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Asparagus Falcatus**

---

Parti usate: radice tuberosa. Applicazione terapeutica secondo medicina Ayurvedica: nefrite cronica, itterizia, pielite, cistite, stranguria, renella, calcoli renali, reumatismo articolare cronico, debolezza sessuale, sterilità. Posologia: 10 gr di radice in un quarto di litro d'acqua, bollire tre minuti, filtrare, da bere durante la giornata. Da evitare a soggetti con forti infiammazioni renali.

### **Assenzio**

---

*Artemisia absinthium*, wermouth

Parti usate: parti aeree che contengono principi amari (absinthium significa senza zucchero). Si usa per infusi oppure in TM (15-20 gocce in poca acqua o infuso di menta, tre volte al dì, un'ora prima dei pasti). Le sommità fiorite contengono i chetoni, tossici per il sistema nervoso. È impiegata per la preparazione di digestivi e aperitivi, il wermouth prende origine dal nome tedesco della pianta (Wermuth). Si sconsiglia l'uso in gravidanza e durante l'allattamento, nelle irritazioni gastriche e intestinali, con caratteri irascibili. Si raccomanda di rispettare il dosaggio. Non usare la pianta per un periodo più lungo di 4-5 settimane. Cura vermifuga: polvere d'assenzio 2-3 g, polvere di liquirizia 2g, polvere anice verde 0,50 g, incorporare in polpa di una prugna secca, ripetere per 5-6 giorni al mattino a digiuno. Proprietà: tonico, stimolante dell'appetito, digestivo, vermifugo. Applicazione: disturbi digestivi collegati ad insufficienza gastrica, acloridria, flatulenza, aerofagia, fermentazioni abnormi dell'intestino, insufficienza epatica e alitosi, anoressia, astenia. Reumatismi, raffreddore, influenza. Infuso si prepara con un cucchiaino da caffè per una tazza d'acqua bollente, bere 2-3 tazze al giorno, prima dei pasti. Il succo di pianta fresco: un cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua, prima dei pasti. Controindicazioni: ipercloridria, allergia alla pianta

### **Asteracantha Longifolia**

---

Originaria di Ceylon. Amara, tonica, rinfrescante, diuretica, afrodisiaca (semi). È usata la pianta intera, semi, radici e la cenere della pianta intera, è applicata per idropisia, ascite, debolezza sessuale, litiasi renale. Al dosaggio consigliato non sono note controindicazioni.



## Astragallo

---

*Astragalus membranaceus*

Parti usate: radice Pianta della medicina tradizionale cinese

Modalità d'uso: si trova in compresse, capsule e TM 10-20 gocce in un bicchiere d'acqua 1-2 volte al giorno. Non aumentare il dosaggio. In varie patologie è associato ad altre erbe, dove agisce in sinergismo. È consigliato nelle cure chemioterapiche, proteggendo i reni e sollecitando i linfociti. Agisce da immunostimolante con un'aumentata attività fagocitaria, un aumento del peso e delle cellule della milza, aumentata fagocitosi macrofagica. Nei casi d'epatite cronica si è ottenuta, con l'assunzione d'astragalò una rilevante diminuzione della GPT serica, fino al raggiungimento della normalità nell'arco di due mesi. I soggetti sofferenti d'epatite cronica manifestato maggior vitalità ed un aumento dell'appetito senza notare alcun effetto secondario. Spesso si usa in sinergismo con echinacea e tè verde, nei casi d'influenza, raffreddore. Come rimedio antiossidante può essere associato con uncaria, ricca d'alcaloidi e triterpeni. Si consiglia anche per nefrite, diabete. Posologia oltre la TM : radice polvere 500-1000 mg tre volte al giorno, estratto biochelato 8-10 gocce prese due-tre volte al giorno, estratto secco (10:1): 500-700 mg presi in due o tre volte al giorno

## Avena

---

*Avena sativa*

Parti utilizzate: parti aeree e frutti

È comunemente usata come fiocchi per colazione, per fibre solubili e insolubili. Nella medicina popolare è usata dai tempi, in forma di tisane, tinture (per insonnia 40 gocce prima di coricarsi, per astenia 20 gocce in poca acqua, tre volte al giorno prima dei pasti principali), bagni con paglia d'avena contro gotta e reumatismi (nel sacchetto). Nei centri d'alimenti naturali si trova il succo d'avena, gradevole al palato, bene accettato anche dai bambini deboli come bevanda. Bambini e persone nervose trovano giovamento dormendo su pagliericcio d'avena. Infuso di paglia d'avena (Una manciata per una ciotola d'acqua bollente) è indicata nei calcoli urinari, unita all'olio di mandorle dolci e di noci. (olio di mandorle e di noci in parti uguali, tre cucchiaini al giorno tra i pasti con infuso di paglia d'avena e radice di liquirizia, un cucchiaino da tè della miscela delle erbe per una tazza d'acqua bollente).

In Germania, dove le cure alternative sono radicate nell'uso, avena è considerata come un'erba buona per tutto. In qualche erboristeria si trova persino estratto d'avena in bottiglie per fortificare il sistema nervoso e la forza fisica. Si consiglia di consumare l'avena soltanto d'inverno.

## Azadirachta Indica (Margosa Tree - inglese)

---

Pianta che cresce in abbondanza nell'India. Principalmente è usata

la corteccia e le foglie, ma nella medicina tradizionale Indiana ogni parte della pianta è usata. La foglia è applicata per: ulcera gastrica e duodenale, ulcera dell'uretra e della vescica, dermatiti di varie origini, eczema, psoriasi, erisipela, allergie della pelle, modifica il tempo del coagulo del sangue. Olio per uso esterno: dermatiti seborroiche, psoriasi, eczema di varie origini, herpes labialis, foruncolosi, ulcere da ustioni. La medicina Ayurvedica la usa per la tosse, ristabilisce il senso del gusto, la febbre e disturbi urinari, purifica il sangue, stimola il fegato, vari tipi di dermatiti. L'infuso delle foglie specialmente, è ritenuto efficace per la cura della cancrena ed emorragie di varie origini. Per renderlo più efficace, la medicina Ayurvedica consiglia l'assunzione contemporanea d'altre piante, quali l'Emblica officinalis, la Terminalia belerica e chebula (la triade sacra "Triphala"). Risultati incoraggianti si sono ottenuti nei casi d'ulcera gastrica da stress e ulcera gastrica emorragica. Posologia: estratto acquoso secco delle foglie : adulti 700/2800 mg pro die, estratto fluido (1:1) 30 gocce al giorno, non sono note le controindicazioni, effetti collaterali allergici a soggetti sensibili e sofferenti.

## Baccello di Fagiolo

---

Azione diuretica, attività ipoglicemizzante ed inibente dell'assorbimento dei carboidrati a livello intestinale. Utile per la ritenzione idrosalina e sovrappeso, in condizioni d'iperglicemia, in grado di ridurre il tasso glicemico ed è utilizzato anche nel trattamento del diabete non insulino dipendente. L'integrazione di baccello di fagiolo si consiglia nel trattamento del diabete e nelle cure dimagranti per la sua attività diuretica, nei soggetti con sovrappeso o francamente obesi. L'uso prolungato può dare luogo ad occasionali episodi di nausea, gastralgie ed alterazioni dell'alvo. Non sono noti effetti collaterali alle dosi consigliate, non sono disponibili dati dalla letteratura per l'uso in gravidanza e durante l'allattamento (Djordjevic, Dimitrijevic, Maksimovic, Vucetic, Diabetes Center, Institute for Endocrinology, Belgrade, Yugoslavia. Application of organic bound chrome in disturbed glycoregulation therapy. Transplant Proc, 1995;27:333-334) (Capasso F. Grandolini G. Fitoterapia: impiego razionale delle droghe vegetali, Springer Verlag, 1906, pag. 314-315). PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Bacopa

---

Pianta della medicina ayurvedica, conosciuta da centinaia d'anni per le proprietà di potenziamento della memoria, che si è guadagnata anche nella fitoterapia occidentale un posto di rilievo. Si usa per la memoria, l'attenzione e l'apprendimento. Utile come ricostituente per migliorare il rendimento mentale dei bambini e ragazzi in età scolare e per stimolare la capacità d'apprendimento degli studenti. Particolarmente efficace può essere l'associazione degli estratti di bacopa e quelli di ginkgo biloba.

L'estratto singolo di questa pianta è difficile da trovare, si trova però in numerose formulazioni di molti integratori.

## **Ballota (Marrubio Nero)**

---

Ballota nigra -Parti usate: parti aeree. Ricca di diterpeni, flavonoidi, triterpeni, tannini, acidi fenolici e OE. Sedativa, antispasmodica, soprattutto a livello gastrointestinale. Riequilibrante nervoso, tonico, deterensivo (nell'uso esterno). Si consiglia per nausea, insonnia, crampi, ansie con spasmi gastrici e bronchiali, disturbi somatici e nervosi nella menopausa, ansietà, nevrastenia, instabilità psichica, alcune insonnie, ronzio alle orecchi (acufeni), pertosse, depressione e problemi legati alla menopausa. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## **Bambu Tabashir**

---

Bambousa arundinacea

Pianta dell'Asia tropicale, specialmente nell'India e Cina, parti usate le radici, foglie, germogli. Ricca di silice. Nella tradizione erboristica riveste un ruolo importante. Impiegata nella medicina indiana e ayurvedica, la radice è rinfrescante e si usa per calmare i dolori articolari e le astenie in generale. Le foglie per stimolare le mestruazioni, per alleviare i dolori mestruali, per tonificare le funzioni gastriche ed espellere i vermi, i germogli per alleviare la nausea, cattiva digestione e flatulenza. Il succo è ricco di silice, si usa per fortificare le cartilagini in condizioni come osteoartrite ed osteoporosi. Ottimo rimineralizzante, si usa anche per la fragilità ossea, favorisce la fissazione del calcio nelle ossa (sulla massa proteica) e giova anche all'elasticità delle pareti arteriose. PhytoItalia, confezione da 200 e 540 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## **Banano**

---

Musa sapientum - musa paradisiaca

Parti usate: il frutto, i fiori, le radici, le foglie e gli steli. Azione terapeutica: Il frutto maturo: emolliente, lenitivo, nutritivo. I fiori: astringenti. Le radici: coleretiche, antielmintiche, alterative. Applicazione terapeutica: La radice vitalizza il sangue, I frutti secondo la fitoterapia la banana aumenta l'alcalinità del sangue nei casi d'acidosi dovuta a dieta errata o ad altre cause, ricca di vari minerali quali calcio, magnesio, fosforo, zolfo, ferro, rame. La radice, in decotto, nella dose di un cucchiaino colmo in un quarto di litro d'acqua e bollita per 10 minuti, è un eccellente rimedio contro le scrofola e il gozzo. L'infuso a freddo della radice, lasciata macerare per 2-3 ore in acqua e bevuta (3-4 tazze al giorno), è un ottimo rimedio per

neutralizzare l'effetto dell'alcol. L'estratto fluido della radice si assume alla dose di 10-20 gocce 2 volte al giorno.

## Bardana

---

Arctium lappa.

Parti impiegate: radici, foglie e semi. Ricca di glicosidi amari (arctipicrina), flavonoidi, poliacetileni, olio etero.

Modalità d'uso: un cucchiaino da tè di radici sminuzzate per tre tazze d'acqua, tenere a macero a freddo per un ora poi bollire per 8 minuti. Coprire e lasciare a riposo fino al raffreddamento alla temperatura giusta da bere, dose 2 tazze al giorno, una al mattino a digiuno e una la sera prima di coricarsi. Bardana si trova nelle erboristerie anche in sospensione di pianta fresca, in TM (30-40 gocce tre volte al giorno), in pastiglie e opercoli, estratto biochelato (8-10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, due volte al giorno) Modo d'uso consigliato: opercoli concentrato totale (Aboca -opercolo da 262 mg, titolato all'1,9% d'acidi caffeilchinici calcolati come acido clorogenico, metodo di determinazione: spettrofotometrico, corrisponde a 5 mg di principio attivo, 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 20 mg/die d'acidi caffeilchinici).

Si sconsiglia l'assunzione in dosaggio elevato, in gravidanza e durante l'allattamento, alcuni testi riferiscono una possibile azione sulla muscolatura uterina, per cui è opportuno in questi casi utilizzare il prodotto con prudenza (Potential value of plants as sources of new antifertility agents I- Farnsworth NR, J Pharm Sci 1975:64-535-98).

Si usano i cataplasmi di foglie cotte per reumatismi e gotta, decotto di radici (tre manciate per un litro), bollire per 20 minuti si usa per affezioni cutanee, come lozione per la caduta dei capelli.

Proprietà: depurativa - disintossicante- epatoprotettiva, sudorifera, coleretica, antidiabetica- ipoglicemizzante, topico, si consiglia per dermatosi intossicative e seborroiche (acne, eczemi, psoriasi), esantemi: morbillo e rosolia, iperglicemia e diabete, inoltre si consiglia per iperuricemia e gotta, calcoli renali. La sua attività detossicante ed epatoprotettiva è clinicamente dimostrata. Per il suo elevato contenuto in inulina (fino al 45%), polisaccaride di riserva contenuto nella radice di sapore leggermente dolce e che non è assorbito dall'intestino, la bardana è utilizzata per rallentare la digestione dei carboidrati, per ridurre l'assorbimento del glucosio e per controllare condizioni d'iperglicemia (intolleranza al glutine) Ha una moderata attività diuretica ed antilittiasica ed è utilizzata nella medicina popolare nell'iperuricemia e nelle calcolosi renali.(Department of Chemistry, University of Balearic Islands, Palma de Mallorca, Spain. Urolithiasis and phytotherapy. International Urology and Nephrology 1994;25:507-11) PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum, certificata Bio-Ecocert Italia. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Basilico

---

*Ocimum sanctum basilicum*.

Parti usate: foglie e sommità fiorite, ricco di OE , flavonoidi,

Modalità d'uso: 2-3 cucchiaini da tè di foglie secche per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti, filtrare, dose massima 3 tazze al giorno. Basilico si trova anche in TM (30-40 gocce tre volte al giorno) oppure per uso interno come OE - essenza spagyrica, da rispettare il dosaggio. Basilico, come ingrediente trova posto in varie composizioni con altre erbe in pastiglie e opercoli.

Basilico è sconsigliato con epatopatie, in gravidanza e periodo d'allattamento. Le foglie secche polverizzate si consigliano come starnutatorio contro la perdita dell'odorato e della corizza cronica. Si consiglia per affaticamento e insonnie nervose, spasmi gastrici, emicrania, meteorismo, mal di stomaco, coliche intestinali, indigestione con nausea, depressione, ansia, induce la lattazione. Tonic delle cortico -surrenali (che producono adrenalina e cortisolo), grande aiuto per il nervosismo causato da superlavoro e per il mal di testa che colpisce le persone che esagerano nello stile di vita. (Generalmente le persone con superattività delle cortico-surrenali sono inquiete, sempre indaffarate, insonni, robuste, nervose, colleriche). Nelle dispepsie d'origine nervosa che colpisce le persone che esagerano nello stile di vita, contro le afte e anche per diarrea acuta. Ipoglicemizzante, spasmolitico, analgesico, ipotensivo, febbrifugo, adattogeno, antinfiammatorio. Abbassa il livello di zucchero nel sangue, medicamento utile per alcuni tipi di diabete. Le ricerche indiane hanno dimostrato la sua proprietà di abbassare la pressione sanguigna, allevia il dolore e riduce la febbre. In medicina ayurvedica è utilizzato per abbassare la febbre (mescolato con pepe nero, zenzero e miele). Protegge il cuore, abbassa il colesterolo. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Benincasia hispida

---

Pianta coltivata in India, Ceylon, sud est Asiatico, parti utilizzate frutto e semi. Secondo la medicina popolare e Ayurvedica è applicata per: epilessia, TBC, intossicazioni da mercurio o da piante velenose, intossicazioni da abuso d'alcol, tosse, asma, ulcerazioni polmonari, ritenzione delle urine ed emorragie interne dei vari organi.- Posologia: per decozione del frutto 3-4 tazze al giorno, i semi si possono mangiare in discreta quantità. Il frutto conservato si usa per spalmare sulla parte contro le emorroidi. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali.

## Berberis aristata

---

Crespino indiano (italiano), cresce spontanea in tutta l'area dell'Himalaia ad un'altitudine di 2000-4000m.

Azione farmacologica: antibiotica, antispasmodica, coleretica, carminativa antifermentativa, antipiretica, immunostimolante. È applicata per enterite batterica, dissenteria amebica, fermentazioni abnormi intestinali, colera, salmonellosi, infezioni da candida, splenite cronica, cirrosi epatica, infezioni batteriche della gola, congiuntiviti, tracoma, cura le malattie infettive degli occhi, dissenteria, colecistite. L'avvento degli antibiotici ne ha limitato l'uso, ma ciò non diminuisce l'importanza del *Berberis aristata* come disinfettante intestinale. È doverosa una considerazione sull'attività degli antibiotici a livello intestinale. Essi non distinguono la flora naturale da quella patogena, quindi l'assunzione di questi farmaci implica anche una distruzione generalizzata di tutti i microorganismi presenti. L'erba agisce come un antisettico selettivo risparmiando la naturale flora intestinale. Posologia: estratto secco : 250-400 mg il giorno, l'infuso della radice un cucchiaino per tazza d'acqua bollente macerazione per 15-20 minuti, bere due tazze al giorno. Non sono conosciute controindicazioni nel dosaggio prescritto, tuttavia è consigliabile evitare l'assunzione in gravidanza.

## Bergamotto

---

Citrus bergamia -Antispasmodico nelle coliche intestinali. Stimolante gastrico per l'inappetenza. Ottimo per il dolore al petto, nella zona del cuore e dolori di periartrite (massaggiare direttamente sulla parte p.e. spalla). Disponibile come essenza spagyrica, da rispettare i dosaggi indicati. Può dare la fotosensibilizzazione. In dosaggi alti è cancerogeno.

## Betulla

---

Betulla alba - betulla verrucosa

Parti usate: linfa, corteccia, foglie, gemme. Principi attivo sono le saponine, i flavonoidi, tannini e OE.

Decotto di gemme combatte l'ingorgo dei gangli linfatici, attenersi al dosaggio basso, l'azione troppo forte può causare indolenzimento dei linfonodi e della ghiandola mammaria. Sospendere la cura per qualche giorno, riprendere con infuso di foglie o succo. Le foglie sono diuretiche, depurative, sudorifere. La corteccia è depurativa e febbrifuga, digestiva. La linfa si usa per calcoli urinari, reumatismi, obesità, artrite, albuminuria, ipertensione arteriosa.

Modalità d'uso: in erboristeria si trovano fiale con dose giornaliera di linfa di betulla. Succo di betulla si trova anche in bottigliette, una volta aperte devono essere conservate nel frigo e consumate entro la settimana. Lo stesso succo ci trova anche in fiale monodose (Vepro) più comode (lunga scadenza). Estratto secco di betulla si trova in commercio in pastiglie e opercoli. Disponibile in fiale monodose in abbinamento con gli oligoelementi (P+S+F+J) per il trattamento dell'artrosi (Specchiasol)

Gemmoderivato di betulla (*betulla pubescens*) ricavato da gemme, amenti, scorza delle radici e giovani radici nel dosaggio di 50 gocce una volta al giorno si consiglia per demineralizzazione, rachitismo, iperazotemia,



ipercolesterolemia, iperuricemia, stipsi, tromboflebite (in associazione con GM ontano nero).

Gemmoderivato ricavato da *Betulla verrucosa* dalle gemme e semi si consiglia per stimolare la memoria e concentrazione, albuminuria, reumatismo dismetabolico, rachitismo, osteocondrite giovanile, mastopatie fibrocistiche nel dosaggio (1DH) 30-40 gocce 2 o 3 volte al giorno ¼ d'ora prima dei pasti.

Gemmoderivato di betulla verrucosa ricavato da linfa favorisce l'eliminazione dell'urea, acido urico, colesterolo alto, utile nel trattamento del reumatismo degenerativo cronico, gotta, calcoli urinari (i testi riferiscono che la linfa di betulla ha la proprietà di rompere i calcoli renali e della vescica, se si continua ad usare nel tempo) nel dosaggio (1DH) 20-30 gocce 2 o tre volte al giorno. Uso locale per afte.

Disponibile anche in opercoli, (Aboca -concentrato totale, un opercolo da 248 mg, titolato al 2.22% in flavonoidi totali calcolati come iperoside, metodo di determinazione: spettrofotometrico, corrisponde a 5,5 mg di principi attivi, 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 22 mg/die di flavonoidi totali).

Per preparare un infuso: un cucchiaio da minestra di foglie per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dosaggio: 2 tazze al giorno. Betulla è sconsigliata ai soggetti allergici all'aspirina. Betulla fa parte di numerosi prodotti erboristici. (Davidov MI, Goriunov VG, Kubarikov PG. Phytoperfusion of the bladder after adenomectomy. *Ufrologija I Nefrologija* 1995;5;19-20) PhytoItalia: confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum

## Biancospino

---

*Crataegus oxyacantha*, Parti usate: fiori, foglie, bacche. Ricco di bioflavonoidi (rutina e quercitina), triterpenoidi, glicosidi cianogenetici, amine (trimetilamina, soltanto nel fiore), polifenoli, cumarine, tannini. Considerato cardiotonico, vasodilatatorio, rilassante, antiossidante. I bioflavonoidi rilassano e dilatano le vene, specialmente le coronarie, aumentando il flusso sanguigno.

Modalità d'uso: infuso due cucchiaini da tè di foglie e frutti per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 20 minuti. Filtrare, dose massimo 2 tazze al giorno. In commercio si trova anche estratto fluido e tintura madre, anche in pastiglie e opercoli. Biancospino si trova sottoforma di gemmoderivato, in prescrizione 1 DH 25-30 gocce una volta al giorno per un periodo non superiore a 2 mesi continuativi di terapia. Biancospino non agisce ad effetto rapido, bensì lento, ma sicuro. Agisce come ipotensivo, dilatando le coronarie e migliora l'afflusso del sangue al muscolo cardiaco, aumentando la sua forza di "pompaggio". (Wichtl, 1993, p.162) (Weihmayr T, Ernst E. *Homoopathie -Naturheilverfahren*, Muenchen. *Therapeutic effectiveness of crataegus*, *Fortscher Med* 1996;114:27-9). L'efficacia terapeutica del biancospino è generalmente riferita ad un'azione inotropica positiva cardiaca e vasodilatatrice periferica, con un profilo parzialmente diverso da quello della digitale e quindi

con indicazione diversa. (Crateagus can be employed for cardiological indications for which digitalis is not (yet) indicated. Blesken R. Crataegus in cardiology. Fotscher Med 1992;110:290-2) Si sconsiglia l'uso delle bacche. Dopo l'uso di 3-4 settimane, interrompere per qualche settimana, e quindi riprendere. L'uso per lunghi periodi può causare in alcuni soggetti la depressione, che dopo l'interruzione scompare.

Spesso si associa il biancospino alla passiflora, valeriana, menta, vischio ed altre erbe in diversi prodotti erboristici, sempre con riferimento al disturbo, o disturbi da trattare. Si sconsiglia l'uso del biancospino in gravidanza e durante l'allattamento. Vino di biancospino: vischio 100 g, biancospino 50g, vino bianco un litro, lasciare a macero per una settimana, filtrare. Si beve un bicchierino da liquore prima dei due pasti principali nei disturbi della menopausa (tachicardia legata alla menopausa), insonnie dei cardiopatici. Sottoforma di MG si consiglia per tachiaritmie, extrasistolia, angina pectoris, insufficienza cardiaca iniziale nella miocardiocoronarosclosi, ansietà e insonnia (Bourin M., Bougerol T., Guitton B., Broutin E. GIS Medicament, Faculte de medicine, Unite de Psychopharmacologie, Nantes, France. A combination of plant extract in the treatment of outpatients with adjustment disorder with anxious mood: controlled study versus placebo. Fundam Clin Pharmacol 1997;11;127-32), alterazioni del circolo coronarico: precordialgie. Regola la pressione arteriosa, sedativa a livello del sistema nervoso centrale.(attività antipertensiva, secondo Benigni: la sua azione... si svolge essenzialmente sui vasi che sono dilatati per azione diretta. La presenza di procianidine oligomeriche nel fitocomplesso di biancospino può contribuire all'attività miocardioprotettrice.(Chatterjee SS, Kock E., Jaggy H., Krzeminski T. In vitro and in vivo Investigations on the Cardioprotective Effects of Oligomeric Procyanidins in a Crataegus Extract from Leaves with Flowers. Arzneimittelforschung 1997;47:821) Nell'eretismo cardiaco associare a MG tiglio, nell'angina pectoris a MG sanguinella, nell'asma a MG viburno lantana

Disponibile anche in fiale monodose abbinate con gli oligoelementi (Mn+Co+J) per il trattamento dell'ipertensione arteriosa. (Specchiasol)

Il succo di biancospino fresco si trova nelle erboristerie in bottigliette da 200 ml (dose settimanale), da tenere nel frigo, oppure in astuccio da 20 ampolle da 10 ml in dosaggio giornaliero (Vepro) Biancospino possiede l'attività ipolipemizzante ed antiaterosclerotica, estratto alcolico di biancospino previene l'aumento della lipidemia e della colesterolemia, accompagnato da una ridotta deposizione di lipidi nei tessuti. L'effetto che trova conferma in altri studi sperimentali e sembra proprio anche di altri fitocomplessi della stessa famiglia, è largamente descritto nella medicina tradizionale cinese.(World Rev. Nutr Diet 1995;77;147-54) (J.Trading Chin Med 1995;15;178-9) (Institute of Medical Plant Development, Chinese Academy of Medical Sciences, Beijing, Comparisons of pharmacological effect and LD50 among four kinds of Hawthorn fruit Chung Kuo Chung Yao Chih 1994;19:454-5, 510)

Il biancospino può potenziare l'attività di farmaci inotropi ed ipotensivi somministrati contemporaneamente.

Disponibile anche in opercoli (Aboca, da 248mg. ciascuno, titolati all 1,0% in flavonoidi totali calcolati come iperoside, metodo di determinazione:

farmacopea italiana. Corrisponde a 2,5 mg di principi attivi, 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 10 mg/die di flavonoidi). Non sono noti effetti collaterali o altre precauzioni d'uso nel dosaggio raccomandato. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Bioflavonoidi

---

Conosciuti anche come vitamina. Composti organici d'origine vegetale che esercitano nell'organismo l'azione protettiva sull'integrità anatomica e funzionale dei capillari sanguigni. I bioflavonoidi sono essenziali per l'assorbimento e l'uso corretto della vitamina C, aiutano la vitamina C a mantenere il collagene in buone condizioni. Possiedono attività antinfiammatoria. Le sue componenti sono importanti per la respirazione cellulare, quanto intervengono come trasportatori d'idrogeno e d'elettroni nella catena respiratoria. Altre componenti hanno la funzione di trasferire gli atomi d'idrogeno da determinati substrati organici all'ossigeno molecolare, il quale è trasformato in perossido d'idrogeno. Operando congiuntamente, trasformano in acqua e ossigeno il perossido neoformato, il quale sarebbe altamente tossico per le cellule. I bioflavonoidi sono indispensabile per il sistema immunitario e prevenzione delle allergie, antiossidanti, aumentano l'assorbimento del ferro organico, importanti nella lotta contro l'azione dei radicali liberi. Oltre che proteggere il sistema circolatorio, sono consigliati nell'artrite, aterosclerosi, fragilità capillare, sembrano utili per il disturbo ai vasi sanguigni dell'occhio che colpiscono i diabetici, ha dato buoni risultati anche nel trattamento della distrofia muscolare, in quanto diminuiscono la pressione sanguigna. Un trattamento di una settimana con i bioflavonoidi (4-6 capsule al giorno) da dato miglioramenti nella labirintite. Si sconsiglia l'uso in gravidanza e nel periodo d'allattamento.

## Boldo

---

*Pneumus boldus*. Parti usate: foglie. Principi attivi: alcaloidi isochinolinici, olio volatile e flavonoidi.

Modalità d'uso: infuso 2 cucchiaini da minestra per 1 litro d'acqua bollente, riposo 10 minuti, filtrare, due tazze al giorno prima dei pasti. TM 20-40 gocce 2 volte al giorno con poca acqua dopo i pasti. Estratto fluido 25 gocce 2 volte al giorno.

Agisce in sinergismo con olio d'oliva, carciofo, combretum, rosmarino, genziana. Si consiglia sempre l'uso per brevi periodi, con cautela in presenza dei calcoli biliari non di piccola dimensione (microcalcolosi) e di colestasi, stenosi biliare. Con tali patologie consultare prima il medico di fiducia. Avvertenza: sconsigliato l'uso in gravidanza. Proprietà: insufficienza epatica, litiasi biliare, congestione del fegato, insonnie epatiche, boldo ristabilisce o accresce la secrezione biliare, anoressia, tic da blefarospasmo, cistite. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante

sono criotriturata in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Borassus Flabellifer**

---

(Palmyra palm Inglese) cresce spontanea lungo la spiaggia sabbiosa dell'oceano Indiano, sulle rive dei fiumi dell'India meridionale, Ceylon, Cambogia. Parti usate: le radici, infiorescenze e le giovani piante. Azione farmacologica: toniche, rinfrescanti e diuretiche, lo sciroppo estratto dalle infiorescenze à antinfiammatorio, antidropico, la giovane pianta antidissenterica e colagoga. Secondo la medicina popolare e Ayurvedica è applicata per la cura della tosse, di vari affezioni polmonari e diverse affezioni delle vie urinarie come l'idropisia. In Ceylon contro la stanchezza sessuale. Posologia: da 4 a 6 cucchiaini al giorno (lo sciroppo). La decozione della radice 3 tazze al giorno.

### **Borrana - Borragine**

---

*Borrago officinalis*

Parti usate: foglie, fiori, steli

Modalità d'uso: Un cucchiaino da minestra per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dose 3 tazze al giorno tra i pasti come depurativo, diuretico, lassativo, sudorifero.

Di foglie e steli si fa decotto, un cucchiaino da minestra per una grande tazza d'acqua, portare ad ebollizione e spegnere, coprire, lasciare a riposo per 10 min. Dosaggio come sopra. Proprietà: depurativa, diuretico eliminatore dei cloruri, lassativa, integrazione dietetica d'acido  $\gamma$ -linolenico, si consiglia per sindrome premestruale (Horrobin DF. The role of essential fatty acids and prostaglandins in the premenstrual syndrome. J.Reprod Med 1983; 28:465-8), dermatiti croniche ed eczemi atopici (Borago oil, an effective new treatment for infantile seborrheic dermatitis. Tolesson A., Frihiz A. Br J. Dermatol 1993;129:95) (Department of dermatology, Sodersjukhuset, Stockholm, Sweden. Transepidermal water loss and water content in the stratum corneum in infantile seborrheic dermatitis. Acta Dermato-Venelologica 1993;73; 18-20), patologie legate all'invecchiamento precoce: ipertensione e malattie arteriosclerotiche, artrite reumatoide ed altre, aggregazione piastrinica (la somministrazione di GLA riduce l'adesione e l'aggregazione piastrinica, e l'attività risulta più evidente se si somministrano insieme olio di Borago officinalis ed olio di pesce (ricco di EPA ed il DHA), artropatie degenerative (soggetti trattati con olio di borrago e olio di pesce dimostrano ridotta attività proinfiammatoria (Division of rheumatology, University of Massachusetts Medical Center, Worcester 01655, USA.- Journal of Leukocyte Biology 1997;62;438-43), neuropatia diabetica, fibrosi cistica. L'olio di borragine è utilizzato per il suo molto rilevante contenuto in acido  $\gamma$ -linolenico (GLA, omega 6), un acido grasso polinsaturo della serie Omega-6. Contiene inoltre acido alfa-linolenico (ALA) della serie Omega-3, numerosi altri acidi grassi

polisaturi, presenti nel seme di *Borago officinalis* come esteri del glicerolo, con struttura diversa a secondo del tipo e della posizione dell'acido grasso su uno dei tre carboni di glicerolo. Ha effetti sul metabolismo delle prostaglandine (PG) e dei leucotrieni (LKT), con attività antinfiammatoria, ha capacità di modificare la struttura e la funzionalità delle membrane cellulari, interessante per alcune patologie croniche, che non hanno ancora trovato un trattamento farmacologico convalidato. (Importance of dietary  $\gamma$ -linolenic acid in human health and nutrition. *Journal of nutrition* 1998;128:1411-4)

La somministrazione d'olio di Borragine può rendere manifesta un'epilessia del lobo temporale, già preesistente ma non diagnosticata precedentemente, in soggetti che facciano uso di farmaci epiletogeni quali p.e. le fenotiazine. Nessun effetto sul sistema nervoso centrale è mai stato osservato al di fuori di questa condizione specifica. Nella letteratura non sono noti effetti collaterali o altre particolari precauzioni d'uso alle dosi raccomandate.

## Borsa da pastore

---

Capsella bursa pastoris

Parti utilizzate: l'intera pianta, preferibilmente fresca. Principi attivi: flavonoidi, polipeptidi, colina, acetilcolina, istamina e tiramina.

Modalità d'uso: un cucchiaino da tè per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: massima 2 tazze al giorno tra i pasti. TM da 20-30 gocce 2-3 volte al giorno.

Per uso esterno applicare la pianta fresca direttamente, sulle piaghe oppure immergere una garza in un infuso oppure in TM (ferite ed emorroidi).

Avvertenza: si sconsiglia l'uso dell'erba in gravidanza, contiene sostanze in grado di stimolare le contrazioni uterine. Allo stesso modo si sconsiglia l'erba con cardiopatie, con apoplezia, con trombosi, flebiti ed emboli. (agisce sulla coagulazione del sangue) Decotto contro le dismenorree: borsa del pastore 50g, artemisia 50 g per un litro d'acqua, bollire 5 minuti, raffreddare, filtrare. Bere un bicchiere alla prima manifestazione dei dolori e il secondo dopo un'ora, per i primi 4 giorni, per le mestruazioni irregolari della pubertà, flusso mestruale esagerato o insufficiente.

Decotto nel vino rosso: borsa del pastore 50g, vite rossa 50g, vino rosso un litro. Bollire per 10 minuti, raffreddare e filtrare. Si beve un bicchierino da grappa prima dei due pasti principali, 15 giorni al mese tra le mestruazioni, nei casi di mestruazioni abbondanti, troppo frequenti e dolorose, per disturbi di menopausa. Svolge l'attività emostatica tramite la stimolazione della produzione di piastrine.

Proprietà: tonico astringente, arresta le emorragie, specifico per emorragie uterine (come idraste e segala cornuta, borsa del pastore non ha alcuna tossicità), regolatore del flusso mestruale, emottisi, scorbuto sanguinamento post-parto, ematuria, cistite e diarrea. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Boswellia Serrata

---

Dall'incisione della corteccia della *Boswellia serrata*, un grande albero sempreverde originario della regioni subtropicali dell'Africa e dell'India si ottiene una sostanza resinosa che si solidifica a contatto con l'aria assumendo l'aspetto di grossi granelli giallo-oro a forma di goccia, conosciuti nei paesi d'origine anche come "incenso indiano". La pianta da secoli utilizzata dalla medicina ayurvedica come rimedio per reumatismi, per diabete, per la febbre, per molti disturbi respiratori, del fegato, del cuore e della pelle e ancora per stimolare sotto forma di un olio, la crescita dei capelli. Recenti studi scientifici hanno confermato che alcune sostanze presenti nella resina di *Boswellia* possiedono interessanti proprietà utili nel trattamento di malattie infiammatorie croniche che possono colpire le ossa e le articolazioni: artrite, artrosi, forme reumatiche. Modalità d'uso: Tintura madre, può essere usata anche per lunghi periodi.

Si usa per le terapie dell'apparato osteoarticolare: artrite, artrosi, fibromialgie, tendiniti. Anche per asma, malattie allergiche, coliti e morbo di Croehn. TM di boswelina ha dato degli ottimi risultati nell'osservazione clinica nel trattamento d'artropatie nel periodo di 4-8 settimane. Ha prodotto un significativo miglioramento della sintomatologia (rigidità, debolezza, gonfiore) e ha ristabilito una soddisfacente funzionalità articolare. Il trattamento è stato ben tollerato. Si è dimostrata una maggiore flessibilità articolare, soprattutto mattutina, anche nei soggetti che prima non hanno risposto al trattamento con i FANS. (non ha effetti collaterali dei FANS, ben tollerata anche dai soggetti con problemi gastrici). Inoltre è emersa una ridotta necessità d'assunzione di farmaci antiinfiammatori. Estratto è controindicato a chi soffre d'intestino pigro e può aumentare l'effetto dei sedativi e tranquillanti. Disponibile in capsule e sottoforma di TM.

## Brionia

---

*Bryonia dioica*

Parti utilizzate: radice

Modalità d'uso: decotto 10-15 g per un litro d'acqua, bollire 8 minuti, raffreddare. Dose 2 tazze al giorno. Brionia si trova anche sottoforma di TM, cataplasmi di radice grattugiata applicati sulla parte dolente per reumatismi e gotta. Ha proprietà colagoghe, diuretico, antireumatico, espettorante, purgante drastico.

## Bucco

---

*Barosma betulina*

Parti usate: foglie

Modalità d'uso: 1-2 cucchiaini da tè di foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10-20 minuti, filtrare, dose 3 tazza al giorno. TM 20-30 gocce 3 volte al giorno. Proprietà: diuretico balsamico,



si usa nelle cistiti e prostatiti, con i problemi dell'apparato urinario. (pieliti, uretriti)

Con i diuretici si rischiano le perdite di potassio, quindi occorre integrare l'alimentazione con quest'elemento (patate, banane). Si sconsiglia l'uso in gravidanza. Indicato per uretrite, prostatite, cistite, pielite

## Cacao

---

Theobroma cacao

Parti usate: semi contenuti in drupe - mandorle di cacao

Non assumere con colesterolo alto (contiene grassi saturi), con cardiopatie, ansie, iperglicemia, non con ernia iatale, perché rilassa la valvola posta tra stomaco ed esofago (sfintere esofageo inferiore), insonnia, ipertensione arteriosa, diabete, bruciori ed acidità di stomaco, esofagite.

## Caffè

---

Coffea arabica

Parti impiegate: semi (chicchi tostati e macinati)

Certamente il caffè è uno stimolante dell'organismo, ottimo per l'adeguamento ai fusi orari. Per i voli verso ovest prendere il caffè al mattino, se si viaggia verso est prendere il caffè nel pomeriggio tardi. (jet-lag) Controindicazioni: non assumere con ansia, pressione alta, colesterolo alto (innalza i livelli circa del 5%), aritmia cardiaca, alterato ritmo respiratorio, acidità di stomaco, ulcera, diabete, insonnia e problemi di nervosismo o con assunzione dei farmaci contenenti la caffeina. Alcune ricerche lo associano al cancro renale e difetti congeniti. Controindicato anche in gravidanza e allattamento, ai bambini. Preso in dosi elevate può causare "caffeinismo", con palpitazioni, nervosismo con ansia, insonnia, acidità di stomaco e con diarrea. Nell'uguale modo si possono presentare i sintomi di astinenza, con mal di testa martellante e irrequietezza.

Alcuni studi associano la caffeina a noduli dolorosi benigni del seno (fibrocisti), aggravati dei sintomi premenstruali. È dimostrato che il caffè interferisce con l'assorbimento del ferro, accentuando così l'anemia ferro priva. Caffè riduce assorbimento di litio e aumenta quello di aspirina. In forma di clistere pulisce l'intestino crasso e fegato, senza mandare nel circolo la caffeina.

## Cajeput

---

Melaleuca leucadendron

Parti utilizzate: essenza ottenuta dalla distillazione a vapore delle foglie e dei germogli della pianta

Modalità d'uso: OE. 2-5 gocce su una zolletta di zucchero 3 volte al giorno.

Oppure applicazione sulla parte da trattare.

Sconsigliato in gravidanza. Cajeput è antisettico generale (intestinale, urinario, polmonare), antinevralgico. OE si usa per tamponare le vesciche erpetiche, dirada la recidività. Disponibile in fiale monodose abbinato al Bismuto per il trattamento delle infezioni O.R.L. Trova suo utilizzo nella laringite, faringite, bronchite e cistite. Disponibile come essenza spagyrica, 3 gocce direttamente in bocca o su un cucchiaino di miele, 2-3 volte al giorno, oppure esternamente, sull'ombelico, massaggiando per 2-3 minuti in senso orario.

## Calamo Aromatico

---

*Acorus calamus*

Parti usate: radice- rizoma

Modalità d'uso: un cucchiaino da tè per un bicchiere d'acqua, bollire 2 minuti, coprire, riposo 10 minuti, filtrare. Esiste anche in TM. Per uso interno da prendere soltanto sotto controllo medico e non più di un mese. Si consiglia di usare altre erbe simili, indicate nelle patologie.

## Calendula

---

*Calendula officinalis*

Parti usate: fiori, soprattutto freschi

Modalità d'uso: un cucchiaino da dessert in una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare, Dose: 3 tazze al giorno. Per esterno sono molto usate le pomate di calendola, prodotte da diverse case, da spalmare sulla pelle prima dell'applicazione delle compresse alcoliche (M.Treben - Amaro svedese). Si ottengono buoni risultati anche nel trattamento degli eritemi e scottature. TM 30-40 gocce diluite nell'acqua 3 volte al giorno.

Calendola si usa anche per impacchi esterni. Infuso forte per irrigazioni vaginali come un valido rimedio.

Calendola fa parte di ogni tisana nelle cure complementari di cancro, scrofolosi, dolori mestruali, adeniti, mammiti, oligurie, congestioni epatiche, irritazioni cutanee, eritemi.

## Camomilla

---

*Matricaria chamomilla*

Parti usate: fiori

Modalità d'uso: 2-3 cucchiaini da tè colmi di fiori per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 3 - 4 minuti. Dose massima 3 tazze al giorno. TM adulti 20-30gocce 2 volte al giorno, bambini 3-5 gocce 2 volte al giorno in poca acqua o latte. Oppure come OE 2-4 gocce 3-4 volte al giorno.

Si sconsiglia l'uso con gastrite in fase acuta, con ulcera gastrica e duodenale. Non eccedere nel dosaggio, in dosi eccessive è un eccitante.

Bere sempre l'infuso appena fatto. Si consiglia per tipo intollerante al dolore, insonnia, iperestesia al dolore, nevralgie, eruzioni dentarie, spasmi dolorosi, digestione difficile, come compresse fredde per periostite Antinfiammatoria, triplica il numero dei globuli bianchi, è utilizzata nei dolori nevralgici, convulsioni, ipersensibilità, gonfiore intestinale e gastrico, per turbe delle mestruazioni e della gravidanza, sedativo nervino, vermifuga, per uso esterno come lavaggi delle piaghe che suppurano, affretta la guarigione, come anche per l'infiammazione della pelle. Disponibile come essenza spagyrica, per uso sublinguale. Per bambini si sconsiglia l'uso perlinguale: alcune gocce sull'ombelico e massaggiare per 60 secondi in senso orario, oppure massaggiando il petto. Disponibile anche in fiale monodose abbinata a Al (alluminio) per il trattamento dell'insonnia e ritardi intellettuali. (Specchiasol)

## Camomilla Romana

---

*Anthemis nobilis* L.

Tonico, antispasmodico, antalgico, moderato sedativo nervoso, si consiglia nell'emicrania, nevralgie facciali, vertigini della menopausa, nell'inappetenza, digestione difficile, flatulenza, ulcera allo stomaco e intestino, ingorghi del fegato e della milza, antianemica, febbrifuga, sudorifera, colagoga, dolori lombari e cefalee dell'influenza, febbri intermittenti delle persone nervose. Per insonnia, dentizione dolorosa dei bambini, agitazione in menopausa, vermifuga per vermi tondi, ascaridi, ossiuri. Disponibile anche come essenza spagyrica: 5 gocce ogni due ore, insieme ad applicazioni dirette sulla pancia, ombelico e ano (dove brucia un pò), per disturbi digestivi dei bambini: diarrea, crampi gastrici ed intestinali, nell'enterite, nella dismenorrea e amenorrea legate ai disturbi nervosi, crisi nervose e irritabilità. Uso esterno: antioftalmico, antiflogistico, dermatosi infiammatorie, scottature, foruncoli, dermatosi squamose, piaghe, eczemi. Per bambini si consiglia applicazione cutanea e non perlinguale. Per applicazioni esterne: qualche goccia ogni cucchiaino d'acqua distillata o borica, per lavaggi alle piaghe o ferite.

Come tisana si consiglia una tazza ½ ora prima del pasto nella gastrite cronica con atonia e pesantezza postprandiale. Controindicata nella gastrite acuta e con ulcera gastrica o duodenale. Camomilla romana fa parte di molti prodotti cosmetici.

## Camu Camu

---

Il 50% del peso di Camu Camu apporta vitamina C perfettamente assimilabile. Contiene numerose altre vitamine e flavonoidi. Raccomandata per accrescere la resistenza alla fatica ed al freddo, per combattere l'ansia, per migliorare le difese immunitarie contro le aggressioni microbiche, come coadiuvante nella faringite, rinite virale e nei periodi di convalescenza, per carenze vitaminiche (vitamina C), astenia fisica, stress, tabagismo PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in

totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Canfora

---

Cinnamomum camphora. Disponibile come OE- essenza spagyrica. Utilissima nella debolezza cardiaca, collassi e svenimenti, specialmente quando la pressione si abbassa, qualche goccia, sotto il naso, petto, ombelico, oltre l'uso orale. Per gravi emorragie, anche interne o semplice emorragia dal naso. Dopo trasfusioni e operazioni chirurgiche, per emorragie, per ematomi, negli edemi polmonari, nella debolezza cardiaca, nelle febbri tifoidee, adinamismo nelle malattie infettive, con ipotensione arteriosa, nei deliri, epilessia, ninfomania, priapismo doloroso, dopo traumi fisici ed emotivi, perché mirato ai centri nervosi vasomotori e respiratori. Generalmente è usata per uso topico come linimento ed analgesico per lenire i dolori artritici e reumatici, nevralgie e mal di schiena. Si può applicare anche sull'herpes zoster e geloni, frizionare il torace nel caso di bronchite ed altre infezioni toraciche. Si sconsiglia l'uso interno. Si raccomanda per bambini soltanto per via cutanea.

## Cannella

---

Cinnamomum verum -zeylanicum

Parti usate: corteccia interna essiccata

Modalità d'uso: mezzo e tre quarti di cucchiaini da tè di corteccia polverizzata per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per qualche minuto, filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Sconsigliato l'uso di OE per via

interne, potrebbe causare problemi. Non usare l'erba in gravidanze e durante l'allattamento.

Ai primi sintomi di influenza si consiglia una vecchia ricetta: grog con succo di mezzo limone, un cucchiaino da minestra di miele, un bicchiere di acqua nella quale abbiamo fatto bollire per due o tre minuti un frammento di cannella e un chiodo di garofano (lasciando in infusione per 20 minuti). Prima si beve questo decotto, prima darà i risultati desiderati. Consigliato nelle stagioni fredde, per i malinconici, per insufficienza digestiva e nell'anziano. Indicato anche per impotenza, ha il potere leggermente afrodisiaco. Nelle mestruazioni scarse, antiputrido, si usa nelle prevenzioni delle infezioni - antisettico (uccide il bacillo d'Eberth tifoide), sopprime completamente le infezioni dell'apparato urinario (Escherichia coli) e il fungo responsabile delle infezioni vaginali da lieviti (candida albicans), antidolorifica per i tagli e bruciature (contiene un olio anestetico naturale), stimola la circolazione, specialmente le dita delle mani e dei piedi, pressione bassa, insufficienza respiratoria (in particolare il diaframma). Si usa nell'astenia, indolenzimento febbrile, affezioni dovute a raffreddamento, facilita la digestione, nell'atonìa gastrica, digestione lenta, colite spastica, sollecita la secrezione salivare, lacrimale, si consiglia nelle perdite bianche, emottisi. Per bambini soltanto per uso cutaneo, non perlinguale.

## Carbone Vegetale

---

Polvere finissima, nera, asciutta, inodore ed insipida. Si preferiscono i carboni di legno dolce: tiglio, pioppo, salice. Si consiglia per flatulenza, dispepsia gastrica o intestinale, per fermentazioni e formazioni di gas, nelle diarree. (Oddzial gastroenterologii Centrum Zdrowia Dziecka, Warszawie: intestinal microflora and antibiotic therapy. *Pediatr Pol* 1995; 70: 547-52) (Queen's University of Belfast, Northern Ireland Adsorbents as antiendotoxin agents in experimental colitis. *Gut* 1993; 34:51-5) Il carbone è risultato molto attivo in molte forme di diarrea infantile e nelle diarree dei viaggiatori. È impiegato come antidoto generico in diversi avvelenamenti. Il carbone potrebbe ridurre l'assorbimento d'eventuali farmaci somministrati contemporaneamente. Si consiglia quindi la somministrazione ad un intervallo di 30 minuti prima ed almeno 2 ore dopo l'assunzione di carbone vegetale. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Carciofo

---

*Cynara scolymus*. Parti usate : Le foglie (non le brattee che si usano per l'alimentazione) e radici, sommità fiorite. Principi attivi: tutte le parti contengono il lattone sesquiterpenico cinaropicrina (molto amaro), e inulina. Le foglie sono ricche di cinarina con proprietà epatoprotettive. Particolarmente efficaci sono le foglie. In commercio si trova anche in tintura madre (20-40 gocce, 2-3 volte al giorno). Modalità d'uso: infuso di foglie 1 cucchiaino da minestra raso per una tazza d'acqua. Si raccomanda l'uso del carciofo nell'alimentazione per mantenere il fegato nelle migliori condizioni. Disponibile anche in opercoli (Aboca - da 234 mg ciascuno, titolato al 3,0% in acidi caffeilchinici calcolati come acido clorogenico, metodo di determinazione: Farmacopea Italiana, corrispondono a 7 mg di principi attivi. 4 opercoli al dì, pari ad una posologia di 28 mg/die d'acidi caffeilchinici)

Carciofo sollecita la produzione della bile, combatte il colesterolo alto (Benigni: l'azione del carciofo sul ricambio del colesterolo è certamente una delle più importanti, in relazione soprattutto alle applicazioni terapeutiche che ne possono derivare in quelle malattie che alcuni attribuiscono ad eccesso di colesterina, fra i quali sarebbe da annoverare la malattia aterosclerotica. A distanza di 30 anni la teoria trova la sua conferma e la sua base in biochimica- indagine condotta dal Physiologisch-chemisches Institut dell'Università di Tubinga.), è lassativa, pulisce il fegato, previene l'invecchiamento (aterosclerosi), elimina l'eccesso d'urea, si consiglia nei reumatismi e gotta, nel diabete (utilissimo nel diabete nell'anziano), ottimo alimento per diabetici, perché abbassa notevolmente i livelli dello zucchero nel sangue, epatosteatosi, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, gotta, reumatismi cronici, arteriosclerosi, tendenza ai calcoli urinari (renella). Il carciofo potrebbe essere utilizzato per il controllo del diabete non-insulino dipendente e nei programmi di riduzione del peso corporeo. L'azione

sulla diuresi è stata notata quasi in maniera costante, confermato da studi clinici, con conseguente calo del tasso dell'azotemia.

Nelle erboristerie è disponibile il succo di carciofo in bottigliette da 200 ml (dosaggio per una settimana), da tenere nel frigorifero) oppure in astuccio da 20 ampolle da 10 ml (dosaggio giornaliero) Il carciofo fa parte di molti integratori alimentari erboristici.

Quanto stimola la produzione della bile e la contrazione della cistifellea e delle vie biliari, dovrebbe essere utilizzato con molta cautela nei soggetti con calcolosi biliare. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Cardiaca

---

Leonurus cardiaca. Altro nome: cada di leone. Parti usate: parti aeree. Ricca d'alcaloidi ( L-stachidrina), un iridoide (leonurina), diterpeni, flavonoidi, acido caffeico e tannini.

Modalità d'uso: 1-2 cucchiaini d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, dose massima 2 tazze al giorno, a cucchiaini da tavola alla volta. In commercio si trova anche sotto forma di TM 20-40 gocce 2-3 volte al giorno con poca acqua, prima dei pasti.

Un eventuale effetto anticoagulante (ricerche in corso) la esclude nei pazienti con problemi di coagulazione del sangue. Altrettanto si sconsiglia l'uso con l'assunzione di sedativi, farmaci per il cuore e ipertensione arteriosa. Si usa per neurastenie, stati ansiosi e panico, insonnia, eretismo cardiaco - palpitazioni, cuore affaticato, ipertensione arteriosa, vampate della menopausa, stimola la muscolatura uterina ed è indicata per i ritardi del ciclo mestruale e tensione premestruale (specialmente se sono implicati fattori come shock o stress), si sconsiglia l'uso con sanguinamento abbondante. Avvertenza: si sconsiglia l'uso in gravidanza . PhytoItalia: confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum

## Cardo Mariano

---

Silybum marianus- Cnicus benedictus - cardus benedictus- Parti usate: foglie e semi (contengono flavolignani- la silimarina, usata nell'industria farmaceutica, principi amari, poliacetileni.)

Modalità d'uso: decotto di semi, un cucchiaino da caffè per una tazza d'acqua, bollire 5 minuti, coprire, lasciare che si raffreddi, dose mezza tazza al giorno. Capsule, tintura madre. Si raccomanda di rispettare il dosaggio, in dosi elevate può causare vomito. Le foglie sono toniche, colagoghe, diuretiche. I semi: cardiotonico, innalza la pressione arteriosa con la sua azione stimolante del cuore, surrenale e vaso costrizione periferica Indicazioni: epatismo acuto e cronico, cirrosi, galattogogo, antiossidante epatico ipertensione portale, varici, emorroidi, epatosteatosi, ipotensione arteriosa, epistassi, emorroidi sanguinanti. Disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con cobalto (Co) per il trattamento del sistema



neurovegetativo e arterite. (Specchiasol)

Quanto stimolante della cistifellea e delle vie biliari deve essere usato con estrema cautela nei soggetti con calcoli biliari. I preparati con *Cardo mariano* possono determinare un aumento della pressione arteriosa. Protegge epatociti e parenchima epatico dal danno tossico, rigenera gli epatociti attraverso la stimolazione della sintesi degli acidi ribonucleici. Riduce gli effetti metabolici e tossici dell'alcool a carico del fegato, riduce infiammazione epatica, riduce il deposito del collagene nel fegato, inibisce la perossidazione lipidica negli epatociti e nei microsomi e la perossidazione indotta da ferro, protegge la mucosa gastrica da ulcerazioni, stimola la secrezione di bile contribuendo all'azione ipolipidemizzante. Usato nel trattamento delle epatiti, itterizia e nelle condizioni dove il fegato è sotto stress: infezioni, alcolismo, chemioterapia, dove limita il danno causato al fegato dal trattamento chemioterapico e ad accelerarne il recupero dagli effetti collaterali una volta che il ciclo di cura è completato.

Il metabolismo dell'aspirina può essere alterato se si assume contemporaneamente il *cardo mariano*. L'uso della silimarina (miscela di flavonolignani quali silibina, silidianina, silicristina) riduce l'epatotossicità di chemioterapici (cisplatino, fenotiazine, alcool, anestetici, micotossine). *PhytoItalia*, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Carota

---

(*daucus carota*) Si usa anche come integratore vitaminico (A), emeralopia, dermatiti e dermatopatie, perché è proprio la cute l'organo più esposto a numerosi agenti fisici e chimici, come raggi ultravioletti, che provocano uno stress ossidativo ed effetti collaterali a breve e lungo termine, come eritema, edema, ispessimento cutaneo, formazione di rughe ed un'aumentata incidenza di lesioni cancerogene o precancerogene. L'accelerato invecchiamento cutaneo è solo una delle conseguenze dell'esposizione ai raggi UV: altre conseguenze sono rappresentate da dermatiti, processi autoimmunitari, problemi di vasculite e cheratinizzazione. La vitamina A ha un effetto protettivo nei confronti di molti disturbi cutanei. Regolatore intestinale ed antidiarroica. Succo di carota fresco alza leggermente la pressione arteriosa. Carota è ricca di minerali, è consigliata come cicatrizzante gastrico ed intestinale. Si consiglia per l'anemia, astenia, colibacillosi, diarree, pressione bassa, emorragie gastrointestinali, vermifuga, con il suo contenuto di minerali e vitamine rafforza le difese immunitarie. Nelle erboristerie sono disponibili anche le fiale monodose di carota in abbinamento con il selenio per il trattamento anti-ossidante (Specchiasol).

## Carruba

---

(*ceratonia siliqua*)- Ricca di mucillagini, tannini, amido e proteine. Le sue mucillagini aiutano il transito intestinale, si usa per il trattamento



dell'acidosi, antibatterica, si consiglia nei casi di enterite infantile. Ricca di fosforo e trova migliore impiego nelle anemie e nei disturbi della memoria.

## Carvi

---

Carum carvi ( cumino dei prati)

Parti usate: frutti (semi)

Modalità d'uso: 2-3 cucchiaini da tè di semi sminuzzati per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti, dose massima 3 tazza al giorno dopo pasto. OE 1-3 gocce su un cucchiaino di zucchero 3 volte al giorno, dopo i pasti

In gravidanza usare l'erba con cautela. Nel periodo d'allattamento è usato insieme con altre erbe per aumentare

La produzione del latte materno. Ha proprietà stimolanti, carminative, digestive, previene fermentazioni intestinali ed elimina i gas, aiuta nell'infiammazione dell'esofago, nel meteorismo, vertigini, palpitazioni.

## Cascara Sagrada

---

Rhamnus purshiana

Parti impiegate: corteccia secca invecchiata

Modalità d'uso: decotto un cucchiaino da tè di corteccia per 3 tazza d'acqua, bollire per 30 minuti. Filtrare, bere a temperatura ambiente, da una a due tazze al giorno, prima di coricarsi. In commercio esiste anche in TM (20-30 gocce al giorno con poca acqua, prima di coricarsi) In ogni caso seguite le indicazioni sulla confezione e il consiglio dell'erborista.

Cascara è un potente lassativo, si consiglia prima una dieta ricca di fibre e bere 2 litri d'acqua al giorno, un bicchiere la mattina a digiuno, mettere la sera in un bicchiere 3 prugne e 3 fichi secchi con poca acqua, mangiare il tutto la mattina e bere quest'acqua. Non dovesse funzionare dopo una settimana, ricorrere ai lassativi blandi, come psillio.

In ogni caso non usare la cascara per più di 10 giorni, perché potrebbe causare "intestino pigro". Si sconsiglia con ulcera, colite ulcerosa, emorroidi, diverticoli, proctite, in gravidanza e nel periodo d'allattamento.

## Cassis

---

Vedi ribes nigrum

## Castagno

---

Castanea vesca o sativa, sotto forma di MG 1DH 50 gocce una volta al giorno ¼ d'ora prima dei pasti

Si consiglia per sindrome d'insufficienza venosa: senso di pesantezza,

edema, varici, edemi d'origine linfatica

## Caulophyllum Thalictroides (Cohoshblue - inglese)

---

Pianta selvaggia che cresce in tutti gli Stati Uniti, predilige terreni freschi e umidi. Parti utilizzate: radici e rizoma. Applicazione dismenorrea, dolori del parto, mestruazioni irregolari, coliche e infiammazioni uterine, crampi muscolari, tosse nervosa, dolori reumatici, reumatismo gottoso, epilessia. Le squaws Cheyenne raccoglievano la pianta e la conservavano per impedire gli spasmi delle mestruazioni, favorirne il giusto flusso e lenire i dolori del parto. Queste applicazioni empiriche indiane trovarono conferma dalle osservazioni fatte da medici direttamente sul campo. Per ottenere un evidente beneficio si consiglia l'uso del Caulophyllum 3-4 settimane prima del parto. Esso avverrà senza troppi dolori e velocemente. Recentemente si è constatata l'azione calmante della droga su soggetti epilettici, le crisi diventano meno violente e meno frequenti, l'epilettico si sente più tranquillo e sereno e può svolgere una vita meno stressante. Posologia: per infusione in acqua bollente un cucchiaino colmo in un quarto di litro, far riposare 15 minuti e bere tre tazze al giorno. Estratto biochelato: 30-40 gocce giornaliere divise in due volte, mattino e sera. Controindicazioni: sofferenti d'ipertensione, disturbi cardiaci, diabete, primo trimestre della gravidanza. Effetti collaterali sconosciuti.

## Cavolo

---

Brassica oleracea

Non occorre vergognarsi di trarre dall'uso popolare ciò che può essere utile all'arte del guarire, diceva Ippocrate ai suoi tempi. Dai tempi si usano gli impacchi di foglie di cavolo per il trattamento delle ferite profonde, della cancrena arteritica, asciti, come anche per uso interno, sia come succo di cavolo fresco sia succo del cavolo fermentato - crauti. Il potere curativo del cavolo era noto già fin dall'Antichità. Persino Dr.H.Leclerc che anche dopo la sua morte rimane incontrastato maestro in materia, scriveva che l'uso del cavolo, come topico, non è una fantasia. Lo lodava Ippocrate, Crisippo, Plinio, Galeno, Catone il Vecchio, nemico feroce dei medicastri. Eppure proprio lui lo usava per ogni malattia, senza distinzione. La letteratura porta: il succo di cavolo ammorbidisce il ventre e fa andare di corpo, pulisce e guarisce le vecchie ulcerazioni. Il succo di cavolo mescolato al miele guarisce la raucedine e la tosse. Le foglie cotte ed applicate sulle ulcerazioni erose le modificano e le guariscono.- Le foglie verdi triturate a lungo e applicate sulle piaghe ed i tumori li guariscono, esplica un'azione benefica sui tremori nervosi delle membra, le foglie cotte nel vino bianco ed applicate si consigliano contro la gotta. Il cavolo rosso e pettorale, indicato nella tisi e nelle pleuriti, il succo si somministra nei casi d'asma, il cavolo era il migliore nutrimento sulle navi per sconfiggere lo scorbuto.

Contro il raffreddore, catarro laringeo si consiglia: una libbra di succo

chiarificato di cavolo rosso, 3 gr di zafferano, mezza libbra di miele e zucchero, bollire fino ad ottenere uno sciroppo. Si prende un cucchiaino da minestra in una tazza da tè come pettorale, 3-4 volte al giorno. Il cavolo è il medico dei poveri, un medico provvidenziale

Modo di preparazione degli impacchi: si prendono le foglie verdi, carnose, si lavano sotto acqua corrente, alcuni consigliano di lasciarle per qualche minuto nell'acqua addizionata con succo di limone. Quindi si asciugano. Togliere la grossa costa centrale, se devono essere applicate su piaghe o ulcere, si tolgono anche le nervature secondarie. Occorre schiacciarle una ad una con un mattarello o bottiglia, fino a che diventano umide del proprio succo, ora sono pronte per l'applicazione: Si applicano in due o tre spessori, si ricopre con un tessuto di cotone spesso e si benda. L'applicazione deve essere tenuta diverse ore, anche tutta la notte. Le foglie si possono scaldare anche su un coperchio della pentola oppure immergendole per due secondi nell'acqua bollente. In caso d'ulcerazioni dai bordi edematizzati, sclerotizzati, screpolati, è opportuno lasciare macerare le foglie di cavolo da mezz'ora ad un'ora in bagno d'olio d'oliva. Oltre al suo potere ammorbidente l'olio d'oliva possiede virtù considerevoli e ben note, antisettiche e cicatrizzanti, dovute ai suoi componenti.

Su una piaga infetta o un'ulcera, su eczema umido si consiglia di tagliare le foglie a piccole strisce ed applicarle come delle tegole. In questo modo la sierosità può scorrere facilmente tra le strisce. Dopo aver tolto l'impacco spesso le foglie sono disseccate oppure sembrano umide, coperte di sierosità o sanguinolente, odoranti sgradevolmente, spesso con un odore nauseabondo. Con le lombaggine, nevralgie reumatiche le foglie portano un rapido sollievo. In questo caso le foglie si possono cuocere al vapore per 20 minuti, 3-4 foglie e due cipolle, tutto tritato, uniti con una manciata di crusca e poca acqua. Appena raffreddato a temperatura sopportabile, si stende su una garza e si applica caldo. Si copre con un telo di lino e dopo con un telo di lana e si fascia stretto. Si tiene 2-3 ore, anche tutta la notte. Si consiglia di non applicare fasciature calde sull'addome.

Per uso interno, come succo, si usa per affezioni respiratorie, gastriche, colite ulcerosa, debolezza generale, anemia, scorbutico, anemia, per le cure dell'alcolismo, ulcera peptica, colite ulcerosa, equilibrio nervoso, metabolismi dei glucidi.

## Centella Asiatica

---

Hydrocotyle asiatica

Parti usate: parti aeree e pianta intera, ricca di asiaticoside, ad azione benefica sul trofismo del microcircolo.

Modalità d'uso: infuso mezzo cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, riposo 10 minuti, dose massima due tazze al giorno. In commercio si trova anche in TM (30 gocce 3 volte al giorno, con controindicazioni per bambini e persone anziane o soggetti sofferenti di fegato), inoltre fa parte di molte pomate per il trattamento di varici e della circolazione delle gambe. È usata in molte specialità farmaceutiche. Per compresse fare un infuso più forte. Centella è stimolante del sistema

immunitario, si consiglia per eczemi, psoriasi, insufficienza circolatoria delle estremità (gambe), lesioni del connettivo, ulcerazioni. La medicina Ayurvedica consiglia la centella per curare ogni tipo di malattie della pelle, eczemi, psoriasi, sifilide secondaria e terziaria, epilessia, infiammazioni ghiandolari e linfatiche, incrementa la memoria, l'estratto fluido è consigliato per curare l'elefantismo delle gambe e dello scroto, per insufficienza circolatoria e dell'edema che colpisce le gambe, possiede alcune qualità sedative a livello del sistema nervoso centrale, influisce sui processi mentali e facilita l'apprendimento con diversi gradi di ritardi mentali. Ha attività sul tessuto connettivo e sul circolo venoso. I triterpeni della centella asiatica sono da anni utilizzati in clinica per le sue attività sul trofismo e lo sviluppo del tessuto connettivo, indirizzata in primis sui fibroblasti, che si manifesta in un miglioramento di processi di riparazione delle ferite, migliorata riepitolizzazione ed in una normalizzazione del connettivo perivascolare, che favorisce il mantenimento del tono e dell'elasticità della parete vascolare venosa. Con riduzione della stasi venosa e della permeabilità endoteliale (antiedematosa), essa ripristina il normale equilibrio fra circolazione capillare e venosa e trofismo tissutale. Nei testi è menzionata come efficace nel trattamento dell'insufficienza venosa cronica. (Cesarno MR, Laurora G., De Sanctis MT, Belcaro G. - Clinica cardiovascolare, Università degli Studi G. D'Annunzio, Chieti, Activity of Centella asiatica in venous insufficiency. *Minerva cardioangiologica* 1992; 40:137-43). Il trattamento con la Centella ha dimostrato un miglioramento degli edemi sottocutanei e del flusso ematico capillare (Cardiovascular Clinic, University G. D'Annunzio, Chieti, Italia. Capillary filtration and ankle edema in patients with venous hypertension treated with TTFCA. *Angiology* 1990;41:12-8) Inoltre è usata nel trattamento della cellulite, possiede attività cicatrizzante- stimola la sintesi di collagene cutaneo (Laboratory of Biochemistry, CNRS URA, Faculty of Medicine, Reims, France. Stimulation of collagen synthesis in fibroblast cultures by a triterpene extracted from Centella asiatica. *Connect Tissue Res* 1990; 24:107-20). Si sconsiglia l'erba con anamnesi di cancro e con assunzione di tranquillanti e sedativi Occasionalmente può provocare fotosensibilità. Centella è nominata l'erba della vecchiaia: due foglie al giorno. Modo d'uso: concentrato totale, standardizzato al 40% d'asiaticoside si prende a gocce, 5-10, 2-3 volte al giorno, come pure l'estratto biochelato. (Vepro ed Aboca) Non sono note le controindicazioni con dosaggio normale. Ad alte dosi si osservano emorragie periferiche e forti pruriti. Sconsigliata in gravidanza e bambini sotto due anni causa mancanza della documentazione disponibile.

## Centinodio

---

(*Polygonum aviculare*). Cresce spontanea in Europa, Russia, Cina. Azione farmacologica: astringente, diuretica, antidiarroica, battericida, antielmintica, dermaprotettiva. Applicazioni: dissenteria, diarrea, renella, uretrite. Uso esterno: eczemi. Studi recenti hanno dimostrato la sua azione antiradicalica dovuta alla presenza dei flavonoidi. Posologia: la decozione

della pianta si prepara con 30 gr in ¼ di litro d'acqua, facendo bollire per pochi minuti. Bere in 2-3 volte nell'arco della giornata . L'estratto secco, 6:1 dose di 2000-2500 mg al giorno.

## China

---

*Cinchona* spp.

Conosciuta da secoli sotto forma di chinino, da tempi remoti antimalarico del mondo. Usata anche per le febbri e problemi digestivi. Il parassita della malaria è diventato resistente ai farmaci e così la chinina negli ultimi anni è ritornata in auge. Come amaro stimola la salivazione, la secrezione gastroenterica e l'appetito. Nella moderna erboristeria è usata anche contro i crampi notturni, TBC e diabete.

## Chiodo di Garofano - *Eugenia*

---

*Eugenia caryophyllata*

Parti usate: boccioli di fiori essiccati

Modalità d'uso: un cucchiaino d'erba polverizzata per una tazza d'acqua bollente, coprire, riposo 10-20 minuti, filtrare. Dose 3 tazze al giorno. In commercio si trova come OE. (2-4 gocce su un cucchiaino di zucchero, 3 volte al giorno).

Decotto: 1-2 chiodi con un frammento di cannella per 2 tazze d'acqua, bollire per 2-3 minuti, infusione 20 minuti, filtrare, aggiungere succo di limone o arancio, tre tazze al giorno per l'influenza.

*Eugenia* fa parte di molti ovuli e dentifrici, si usa per calmare i dolori delle carie dentali. Come suffumigi in sinergismo con altri OE per inalazioni per sinusiti e problemi bronchiali.

Si sconsiglia l'uso con anamnesi di cancro. Le sigarette al chiodo di garofano sono altrettanto pericolose come quelle di tabacco puro.

## *Chrysanthellum Americanum*

---

Vedi Crisantello

## *Chrysanthemum Parthenium*

---

Trova utilizzo nel trattamento dell'emicrania.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.



## Cicoria

---

*Cichorium intybus*

Parti utilizzate: foglie, radici

Modalità d'uso: preferibilmente foglie fresche nell'alimentazione

Infuso: foglie secche un cucchiaino da minestra per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione 10 min, filtrare. Decotto radici: un cucchiaino da tè delle radici sminuzzate per una tazza d'acqua. Bollire per 5 minuti, coprire, lasciare in infusione 15 minuti, filtrare, bere una tazza prima dei pasti.

La radice seccata e tostata si può utilizzare come caffè. L'uso di cicoria fresca è consigliato per i diabetici, riduce la glicemia del 20-40 %. Si consiglia per anoressia, astenia, anemia, ittero ed epatismo, atonia gastrica, dermatosi, gotta, stipsi.

## Cimicifuga

---

*Cimicifuga racemosa*

Parti utilizzate: rizoma e radice

Modalità d'uso: mezzo cucchiaino di radici polverizzate per una tazza d'acqua, bollire per 30 minuti, lasciare raffreddare. Dose: 2 cucchiaini da tavola più volte al giorno, scaglionati nell'arco della giornata, fino a dose massima di una tazza al giorno. L'estratto biochelato 5-10 gocce al giorno.

Si raccomanda di non superare il dosaggio, in dosi elevate può causare vertigini, delirio, diarrea, problemi di vista, rallentare il battito cardiaco, problemi epatici e anomalie nella coagulazione del sangue. Si sconsiglia severamente l'uso in gravidanza, con problemi cardiaci, non con sedativi, con pillola contraccettiva e cure estrogene postmenopausali, pressione arteriosa alta, carcinoma mammario, tumore uterino. L'erba è sicura nelle dosi indicate.

Si consiglia per disturbi mestruali (crampi) problemi di menopausa, ipertensione arteriosa. È risultata in grado di favorire la regolarità del ciclo mestruale. Con la sua componente degli estrogeni rallenta la crescita del cancro prostatico. In ogni caso rispettare il dosaggio. Si consiglia anche per il ronzio alle orecchie, ipertensione, crampi muscolari aggravati dalle mestruazioni. Ha inoltre dimostrato di possedere discrete proprietà nel trattamento della cefalea, soprattutto quella di tipo "muscolo-tensiva".

Effetti collaterali: occasionalmente disturbi gastrici e diarrea, vertigini con le persone sensibili. La pianta è usata da decenni e non sono state riscontrate particolari controindicazioni. La pianta contiene estrogeno. Da non usare oltre 6 mesi consecutivi.

## Cipolla

---

(*Alium cepa*) -Contiene zucchero, vitamine A, C, B, sali minerali, sodio, potassio, fosforo, nitrato calcarei, ferro, zolfo, iodio, acidi fosforico

e acetico, disolfuro e di propine, olio volatile, glucochinino, daiastasi. È utilizzata per il trattamento delle distonie, superlavoro fisico ed intellettuale, crescita, oliguria, ritenzione dei liquidi, ascite, pleurite, edemi, pericarditi, reumatismi, artrite, idropisia, azotemia, cloruremia, affezioni respiratorie, come raffreddore, bronchite, asma, laringite, litiasi renale e biliare, fermentazioni intestinali, atonia digestiva, squilibri ghiandolari, obesità, arteriosclerosi, prevenzione delle trombosi, nella prevenzione d'invecchiamento precoce, prostatismo, impotenza, diabete, adeniti, linfatismo e rachitismo, come anche per parassiti intestinali. L'azione ipoglicemica della cipolla è più lenta di quella dell'insulina ma è molto più duratura. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Cipresso

---

*Cupressus sempervirens*

Parti usate: le coccole (bacche e frutti, pigne) foglie, rami giovani, olio essenziale ricavato dalla distillazione delle noci di cipresso. Principi attivi: tannini, olio volatile, che contiene pinene, camfene, cedrolo. Modalità d'uso: orale: TM 20-40 gocce prima dei due pasti principali nel trattamento delle emorroidi, altrimenti 15-30 gocce prima dei due pasti principali, OE 2-4 gocce su una zolletta di zucchero 2-3 volte al giorno oppure come essenza spagyrica. Uso esterno: soluzione acquosa della TM oppure decotto 20-30 g per un litro d'acqua per pediluvio. Per pertosse alcune gocce d'OE sul guanciaie. Infuso dei galbuli (pigne) ha proprietà cicatrizzanti nel trattamento delle piaghe ed eccessiva sudorazione.. Cipresso fa parte di molti preparati erboristici, ha proprietà astringenti, vasoconstrictore e tonico delle vene, indicato nelle emorragie e varici, trova il suo utilizzo nell'emottisi, emorragie, dismenorrea, in menopausa, antireumatico, riequilibrante del sistema nervoso, consigliato in diversi stati psichici, come irritabilità, alcuni testi riportano come anticanceroso. Espettorazione sanguinolenta, si consiglia nella pertosse e tosse convulsa,. Influenza, raffreddore, dolori reumatico traggono beneficio con cipresso. Si consiglia per emorroidi, enuresi notturna e incontinenza urinaria, disturbi della menopausa- metrorragie. In ogni caso il cipresso deve esser4 assunto sotto diretto controllo medico. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Clorella

---

Alga appartenente alla famiglia delle alghe cloroficee, unica ad essere coltivata a scopo industriale. Contiene vitamine, aminoacidi, acidi grassi insaturi, clorofilla e un antibiotico, attivo sullo stafilococco aureo e sul piogene.

Utile per l'alimentazione dei bambini, cure dell'ipertensione, diabete,

stipsi, epatopatie, ematuria, psoriasi. Dosaggio 1-2 g prima o durante i pasti principali. Qualora la dose serale dovesse causare insonnia, si consiglia di aumentare la dose prima della colazione. Per usi esterni (psoriasi) si consiglia la seguente ricetta: fucus vesiculosus polvere 20g, clorella polvere 30 g, argilla ventilata 50 g. Preparare una pasta (con aggiunta di poca acqua) e fare sulla parte da trattare un cataplasma per la durata di 10-15 minuti, pulire la parte con l'olio di germe di grano, asciugare e tamponare con olio d'iperico. Utile soprattutto per bilanciare gli scompensi nell'alimentazione ipercalorica. A differenza dei prodotti anoressanti, clorella è un alimento sano, che fornisce oltre alla sensazione di sazietà con il suo transito gastrico lento, anche proteine, vitamine, minerali, riduce la sensazione di fame e sintomi depressivi, che spesso accompagnano le drastiche cure dimagranti, riduce il livello dei lipidi e glucidi. Con il suo contenuto di proteine d'alta qualità (60-70 % del suo peso) presenta un valido nutrimento per gli sportivi. Data la totale assenza d'effetti collaterali presenta ideale cibo per i bambini, stimolando la crescita e rafforzando le difese immunitarie, negli anziani rallenta l'invecchiamento.

## Clorofilla

---

Parte delle foglie verdi delle piante. Ha un'azione ematopoietica in diverse forme d'anemia. Rinforza il cuore perché tonifica la contrazione cardiaca. Si usa come cicatrizzante nell'ulcera peptica allo stomaco, come deodorante, neutralizza gli odori spiacevoli del corpo e rinfresca l'alito, rigenera le cellule, facilitando l'apporto d'ossigeno e portando energia al loro interno, migliora la resistenza del corpo, ha importanza fisiologica nutrizionale del nostro corpo. Se manca l'ossigeno nel nostro intestino crasso s'instaura una putrefazione intestinale prodotta da batteri anaerobici. Questi piccolissimi organismi produrranno sostanze tossiche e nocive, che passeranno dopo in circolo col rischio di intossicare, intasare, corrompere, infiammare, indebolire e fino anche a far degenerare organi o apparati. Se le tossine non sono eliminate tramite organi emuntori, ci si sente stanchi, svogliati, gonfi, esposti a diverse malattie. Un'arma efficace è proprio la clorofilla che porta ossigeno dentro l'intestino per favorire così i batteri aerobi e la normale decomposizione dei nostri rifiuti alimentari. La clorofilla- molecola è quasi identica alla molecola dell'emoglobina, che come noto, porta l'ossigeno dai polmoni alle nostre cellule. Ma l'emoglobina non può arrivare dentro l'intestino, cosicché portiamo noi la clorofilla. Ecco perché si raccomanda tanto e sempre di più di mangiare verdure, specialmente quelle a foglie verdi. La clorofilla disponibile nelle erboristerie (dott. Giorgini) contiene soltanto clorofilla naturale estratta dall'erba medica (alfa-alfa), ma ha il magnesio al posto del ferro. La clorofilla deve essere naturale per essere biologicamente assimilabile, deve contenere Magnesio e non Rame, come invece quella di sintesi. La clorofilla di sintesi è verde come quella naturale, ma non ha alcune delle proprietà alimentari appena descritte.

## Coda di Cavallo

---

Vedi equisetto

## Codonopsis Pilosula

---

Pianta della medicina tradizionale cinese, parti usate: radici. Applicazione terapeutica: insufficienza della milza, splenite, indebolimento generale, ulcera peptica. In Cina è usata come remineralizzante e rivitalizzante. Posologie: la polvere della radice 5 gr suddivisi nella giornata. L'estratto secco 2000-3000 mg al giorno, non sono note le controindicazioni ed effetti collaterali.

## Cola

---

Cola nitida - cola acuminata

Parte usata: semi

Controindicazione. Cardiopatie ischemiche, ipertensione, ipertiroidismo, insonnia, ulcera peptica e palpitazioni. Può causare le interferenze con farmaci simpaticomimetici, antidepressivi, anticoagulanti. La caffeina presente riduce l'assorbimento di litio e aumenta quello dell'aspirina. Controindicata con digestione acida. Come dose a scopo terapeutico non superare la dose giornaliera di 200-300 mg.

In commercio si trova anche sottoforma di TM. Si usa per: mal di testa, diarree, accresce il tono muscolare, diminuisce l'apatia e la depressione, a breve termine stimola, a lungo deperisce. Considerata stimolante nervoso, tonicardico e muscolare, afrodisiaca.

## Coleus Forskohlii

---

(Coleus - italiano), pianta coltivata in India, molto adoperata nella medicina Ayurvedica.

Applicazioni: coliche intestinali, contrazioni spastiche dell'utero e delle vie urinarie, angina, ipertensione arteriosa, asma e forme asmatiche di natura allergiche, psoriasi, eczemi Posologia: Pianta secca 3-5 gr in una tazza d'acqua bollente, somministrare tre volte al giorno. Estratto fluido (1:1) 1-2 ml, tre volte al giorno, estratto secco (4:1) 200-400 mg, tre volte al giorno. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali. Si consiglia per la riduzione degli stati infiammatori, della pressione sanguigna ed oculare, effetto inotropo positivo sul cuore, aumento della massa magra a scapito dell'accumulo di grasso, aumenta la risposta termogenica degli alimenti, cioè la loro capacità ad essere convertiti in calore e di rientrare più facilmente nella biosintesi della massa magra, anziché essere accumulati come sostanze di riserva.

## Colostro

---

È un liquido che precede la montata latte nei mammiferi, compreso l'uomo. Ha un alto valore nutritivo, contiene vitamine A, B, C, D, enzimi che intervengono in tutti gli scambi biologici, importanti minerali, come calcio, fosforo, magnesio ed altri oligoelementi. Favorisce la rigenerazione dei tessuti, ha effetto protettivo contro i virus e batteri, stimola l'attività del sistema immunitario. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Commiphora Mukul

---

Commiphora wightii

Guggal gum - inglese, pianta arbusto spinoso spontaneo che cresce nelle regioni semi desertiche dell'Arabia, Belucistan e India. Ricca di fitosteroli, che hanno un'azione ormonale.

Applicazione: ipercolesterolemia, iperlipemia, obesità, infiammazioni articolari, reumatismi muscolari, Mukul si è dimostrato ottimo collutorio contro varie ulcerazioni delle prime vie respiratorie, tonsilliti ricorrenti e faringiti. L'estratto standardizzato della resina è un efficace rimedio contro le ipercolesterolemie, abbassando il tasso di colesterolo e di trigliceridi presenti nel plasma. Mukul diminuisce le LDL e simultaneamente aumenta l'HDL, previene la formazione d'aterosclerosi e aiuta a diminuire le placche aterosclerotiche già esistenti. L'estratto di Mukul ha anche mostrato una certa attività positiva nel prevenire danni cardiaci dovuti ad eccesso di radicali liberi, si è notata pure un'influenza positiva nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica. Posologia: è basata sul contenuto di guggulsterone nell'estratto standardizzato, che deve essere intorno al 4%-8%. Per persona di peso medio: 250-500 mg tre volte al giorno. Il trattamento deve continuare sino a ristabilimento dei valori normali di colesterolo e trigliceridi. Come antinfiammatorio: 2000 mg al giorno Non sono note controindicazioni, interazioni con farmaci, effetti collaterali. Qualche rara manifestazione allergica che compare in soggetti sensibili e scompare se si diminuisce o si cessa l'assunzione. Leggeri capogiri, dovuti a variazione della pressione arteriosa, si possono manifestare durante l'assunzione. È inoltre impiegata per i dolori derivati da artrosi, artrite e sciatalgie. La medicina ayurvedica utilizza questa pianta per migliorare le facoltà intellettuali. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Consolida Maggiore

---

Symphytum officinale

Parti usate: radici e foglie

La pianta contiene pirrolizidine, che a dosi alte causa gravi danni al fegato, per tali cause nella maggioranza dei paesi la pianta è stata vietata. In ogni caso si sconsiglia l'uso. Esistono altre erbe con la stessa efficacia curativa, senza esporsi al rischio. La pianta è tossica per il fegato e può favorire la comparsa di tumori, può provocare la trombosi, può essere usata localmente per applicazioni per le emorroidi o problemi ossei (periostite), ripeto: per uso esterno.

## Corbezzolo

---

Vedi Uva ursina

## Coriandolo

---

*Coriandrum sativum*

Parti impiegate: semi e foglie

Modalità d'uso: un cucchiaino da tè di semi schiacciati (oppure mezzo cucchiaino da tè di polvere) per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 5 minuti, dose massima 3 tazza al giorno. TM 10-20 gocce dopo i pasti principali. OE 1-3 gocce su una zolletta di zucchero, 3 volte al giorno, preferibilmente non usare OE per uso interno (può danneggiare la mucosa gastrica). Fa parte di numerose pomate contro i dolori reumatici. Stimola la digestione, carminativo, stomachico. Coriandolo fa parte di molti liquori.

## Crescione - Nasturzio

---

(*Nasturtium officinale*) Parti usate: parte aeree. Fiala monodose in abbinamento con Fe+Co+Cu+J+Mn per il trattamento dell'anemia e ipotensione. (Specchiasol). Ricco di vitamine A, B1, B2, C, E, minerali come iodio, ferro, fosforo, componenti solforati. È utilizzato nel trattamento delle anemie, stimola la cistifellea, si consiglia come drenante pancreatico, biliare, cutaneo e polmonare. Stimola l'appetito, sollecita la digestione, diuretico, si consiglia inoltre per l'inappetenza, astenie, linfatismo, scorbuto, TBC, dermatosi, bronchiti, litiasi biliare e renale, reumatismo, idropisia, diabete e in certe forme di cancro gastrico. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Crespino

---

*Berberis vulgaris*

Parti impiegate: scorza della radice

Modalità d'uso: decotto di un cucchiaino da tè di scorza polverizzata per una tazza d'acqua. Bollire per 15-30 minuti, filtrare e lasciare raffreddare. La



tisana va bevuta fredda. Dose: una tazza al giorno. Si sconsiglia di superare la dose. Può causare la caduta di pressione, vomito, depressione del ritmo cardiaco. Sconsigliata ai cardiopatici, con problemi respiratori cronici (asma, enfisema), non in gravidanza e nel periodo dell'allattamento.

Proprietà: antibatterica (stafilococco, streptococco, salmonella, vibrio cholerae, giardia lamblia, escherichia coli - vie urinarie, candida albicans-infezione vaginale da lieviti), immunostimolante, abbassa l'ipertensione arteriosa, si fanno delle ricerche sull'inibizione d'alcuni tipi di tumori, agisce sul fegato con azione coleretica.

## Crisantello

---

*Chrysanthellum americanum*, ricco di flavonoidi e saponosidi, con effetto positivo sulla circolazione, consolida l'impermeabilità dei vasi sanguigni, migliorando così la circolazione degli arti inferiori. Valido epatoprotettore, protegge il fegato dai danni causati da alcool e dall'abuso dei farmaci. La sua attività s'indirizza specialmente sulla detossicazione epatica e sulla rigenerazione degli epatociti danneggiati. Come drenante biliare facilita l'eliminazione di trigliceridi e colesterolo, agendo in senso ipolipidemizzante. Il crisantello si è rilevato anche come epatoprotettore nell'epatopatia alcolica. Risulta attivo sui tessuti già parzialmente compromessi, induce le reazioni enzimatiche microsomiali. (Dubernard PM. *Phytotherapy Res* 1988;2:210) La disintossicazione epatica avviene grazie all'induzione enzimatica del citocromo P450. Il crisantello agisce in maniera significativa su quest'enzima epatico, la somministrazione deve essere prolungata per almeno 12 giorni consecutivi. Inoltre possiede azione vasoprotettrice, riduce la fragilità dei piccoli vasi e la permeabilità dei capillari e delle vene, è usato nel trattamento delle varici, varicoflebiti, edemi perimalleolari ed emorroidi (Lievre H. ed al. *J du Jeune Praticiens* 1984;7:1-6) Contemporaneamente protegge anche il pancreas. Si consiglia per epatocolecistopatie, come epatite, cirrosi, litiasi biliare, ipolipemizzante, ipercolesterolemia, varici ed emorroidi. Alle dose raccomandate non sono note controindicazioni. Disponibile sul mercato come fitocomplesso totale, un opercolo di 248 mg, titolato al 4,03% in acidi caffeilchinici calcolati come acido clorogenico, corrispondente a 10 mg di principi attivi. 3 opercoli al giorno sono pari ad una somministrazione di 30 mg/die di acidi caffeilchinici. (Aboca). *PhytoItalia*, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Curcuma

---

*Curcuma longa*

Parti utilizzate: radici

Modalità d'uso: per parte esterna detergere bene la zona e cospargere con poca polvere della radice e bendare. Per uso interno un cucchiaino della radice polverizzata per una tazza di latte caldo, dose massima 3 tazza al

giorno. Per cataplasmi si mescola la polvere con pochissima acqua e si applica 3 volte al giorno. In commercio si trova anche sotto forma di TM. L'estratto secco 1000-1500 mg al giorno.

Si sospetta che riduca la fertilità, quindi da non usare se si cerca un bambino. Curcuma ha effetto anticoagulante, quindi parlare con il medico se si hanno tali problemi, prima di usare l'erba. Curcuma si sconsiglia alle persone sofferenti di gastriti acide e d'occlusione delle vie biliari. Non sono noti effetti collaterali.

Proprietà: digestiva, epatoprotettiva (nelle epatiti intossicative, epatiti croniche, infiammazioni del fegato) antinfiammatoria nelle cure dell'artrite, artrosi e reumatismo articolare, cardioprotettiva, recenti scoperte hanno dimostrato la sua azione anticancerogena dei linfomi, medicina Ayurvedica la adopera per intossicazioni del sangue, l'anemia, ostinati disturbi urinari e malattie della pelle.

## Damiana

---

Turnera aphrodisiaca

Parti utilizzate: foglie

TM 20-30 gocce in poca acqua al mattino e alla sera, ev, in associazione con ginseng, santoreggia, panace o gemmoderivato di betulla. Per infuso un cucchiaino da tè per un bicchiere d'acqua bollente. Coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dose: una tazza al giorno Disponibile in fiale monodose in abbinamento con P (fosforo) per il trattamento delle spasmofilie. Disponibile anche in opercoli come concentrato totale, 1 opercolo da 198 mg, titolato al 4,0% in arbutina, corrispondente a 8 mg di principio attivo, 2-3 opercoli al dì, pari ad una posologia di 16-24 mg/die d'arbutina (Aboca)

Si trova anche in compresse. Attenersi al dosaggio consigliato, non in gravidanza e durante allattamento. In dose eccessive può provocare insonnia e/o cefalea, ed avere una leggera attività lassativa.

Si prescrive come tonico e stimolante del desiderio e prestazioni sessuali (Aiazzi-Mancini e Donatelli: trattamento di Farmacologia) (Agisce con azione di stimolo sul centro parasimpatico sacrale-pelvico e sui centri spinali), nevrastenia, sterilità funzionale, antiastenica, tonico stimolante nel caso d'affaticamento Recentemente è stata dimostrata la sua attività ipoglicemizzante ed antidiabetica (Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad Autonoma Metropolitana Iztapalapa, Mexico, DF, Mexico. Study of the anti-hyperglycemic effect of plants used as antidiabetics. J Ethnopharmacol 1998;61:101-10).

## Dente di Leone

---

Vedi Tarassaco

## Desmodio

---

*Desmodium adscendens*

Originario dall'India, Asia meridionale e Africa, si trova nel sottobosco delle foreste tropicali. Parti usate: radici. Contiene un olio volatile ed un alcaloide. La radice amara e tonica è utilizzata dalla medicina ayurvedica per sollecitare l'appetito e per la digestione lenta, per cure della dissenteria ed emorroidi. Si usa anche contro le febbri, catarro bronchiale ed asma, problemi epatici ed epatite. Recenti ricerche hanno confermato la sua azione epatoprotettiva, ed è usata per il trattamento della cirrosi ed epatite. Normalizza le transaminasi, inibisce l'azione dell'istamina e può essere utilizzata per il trattamento delle allergie. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule. Desmodio liquido, confezione da 200 ml.

## Dolomite

---

Roccia naturale composta da calcio e magnesio in proporzione ideale 2:1, è utilizzata in tutte le forme di demineralizzazione. Il calcio è importante per la coagulazione del sangue, per battito cardiaco, per il sistema neuromuscolare. Si fissa sulla trama proteica delle ossa, prevenendo la fragilità. Trova impiego nel trattamento del rachitismo, osteoporosi, osteomalacia, nelle fratture ossee. Il magnesio partecipa al metabolismo di glucidi, lipidi e delle proteine, favorisce la fissazione di calcio nelle ossa, regola il ritmo cardiaco, le contrazioni muscolari, favorisce l'equilibrio delle cellule nervose. Vedi capitolo Minerali- voce Calcio e Magnesio. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Dulcamara

---

*Solanum dulcamara*, parti utilizzate fusto, foglie, bacche. Principi attivi: alcaloidi steroidei (tra cui solasodina e solducamaridina), saponine steroidee e circa il 10% di tannini. Possiede attività stimolanti, espettoranti, diuretiche, depurativa, antipletorica, antireumatica, antigottosa, è utilizzata per combattere l'iperviscosità sanguigna- pletora, varie dermatosi, come eczemi, dermatosi squamose, herpes, psoriasi, pertosse, pleurite, asma, bronchite cronica, tosse spasmodica, reumatismi e gotta, scrofola. In alte quantità è tossica, da assumere soltanto sotto stretto controllo medico. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Echinacea

---

*Echinacea angustifolia*

Parti utilizzate: radici e il rizoma

Modalità d'uso: portare ad ebollizione (2 cucchiaini di radice per una tazza d'acqua) e lasciar bollire a fuoco lento per 15 minuti. Coprire, lasciar raffreddare e filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Si trova in commercio TM (30 - 40 gocce 3 volte al giorno). Disponibile anche in opercoli (Aboca, un opercolo di 277 mg, titolato all'1,08% in echinacoside, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 3 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno sono pari ad una posologia di 12 mg/die di echinacoside). Echinacea fa parte di molte preparazioni erboristiche per combattere le allergie, problemi respiratori, raffreddore ed influenza, nelle cure di radioterapia aiuta a preservare i globuli bianchi, proteggendo così dalle infezioni. Si consiglia anche per aumentare le difese immunitarie, l'azione immunostimolante dell'echinacea si manifesta con una stimolazione aspecifica delle reazioni difensive che si concretizzano in un globale aumento delle resistenze dell'organismo all'aggressione degli agenti patogeni. In particolare si osserva incremento della fagocitosi. (The extract combination showed also in both test models a higher efficiency than two other differently composed combination preparations and two Echinacea mono-preparation. Wagner H., Jurcic K, Institut fuer Pharmazeutische Biologie, Ludwig-Maximilians Universitat, Muenchen, Immunologic studie of plant combination preparations. In vitro and in vivo studies on the stimulation of phagocytosis. *Arzneimittelforschung* 1991; 41:1072-6). Trova impiego nelle malattie da raffreddamento, possiede attività cicatrizzante (Istituto della chimica farmaceutica e tossicologica, Milano), antinfiammatoria (*J.Pharm Pharmacol* 1987;39:567.569), attività sull'apparato urinario.(prostatite acuta, cistite batterica) Una sua componente (acido ialuronico) svolge un'azione lubrificante sulle articolazioni, con il suo effetto antinfiammatorio sulle parti dolenti nel caso d'artrite reumatoide. Recenti ricerche sono indirizzate all'attività antitumorale nel trattamento della leucemia, ma le conferme si devono ancora attendere. Per uso esterno: ferite purulenti, piaghe infette, fistole. Controllare sempre il dosaggio indicato sulla confezione. Posologia: Oltre alla tisana e TM (controindicata ai bambini, persone anziane e soggetti con problemi epatici), il succo della radice fresca 2-4 cucchiaini al giorno, con poca acqua. L'estratto (6,5:1): 2000-3000 mg al giorno.

Controindicazioni: malattie autoimmunitarie, TBC, leucemia, sclerosi multipla, HIV, AIDS. Effetti collaterali: allergie specifiche al prodotto, nausea, vomito, alterazioni febbrili. Succo d'echinacea si trova nelle erboristerie in bottigliette da 200 ml (dosaggio settimanale), una volta aperte da tenere nel frigo (Vepro) Echinacea fa parte di molti integratori alimentari- prodotti erboristici.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Edera Rampicante

---

*Hedera helix*

Parti usate: foglie

Modalità d'uso: infuso 3 cucchiaini da minestra di foglie tagliuzzate per un

litro d'acqua bollente, coprire, tenere in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose giornaliera: 3 tazze. TM 20-25 gocce 2 volte al giorno in poca acqua. Le foglie macerate sott'aceto si usano anche per i calli e duroni. Le foglie fresche si possono applicare per dolori reumatici e il cataplasma deve essere rinnovato ogni due ore. Decotto di foglie fresche 200 g per un litro d'acqua, bollire per 10 minuti (o un pugno di foglie secche), si usa per compresse sulla cellulite dolorosa, reumatismi).

Edera fa parte di molte specialità farmaceutiche (anche in supposte pediatriche per calmare la tosse), sempre su prescrizione medica, perché contiene codeina. Non confondere l'edera rampicante con l'edera terrestre, che si considera priva d'effetti scientificamente riscontrati, anche se usata ampiamente nella medicina popolare.

Proprietà antispasmodico dell'apparato respiratorio, depurativo, colagogo, facilita le mestruazioni

## Efedra

---

(*Ephedra vulgaris*) Fa parte di molti farmaci, l'unica erba che abbassa la pressione oculare, utile negli attacchi d'asma, ma raccomandiamo strettamente l'uso sotto controllo medico. Non usarla per aumentare le prestazioni sportive.

## Eleuterococco

---

*Eleutherococcus senticosus*. *Acanthopanax senticosus* Harms, pianta tradizionale cinese, coltivata in Cina, Siberia, Mongolia, Tibet Parti utilizzate: radice. Azione farmacologica: tonica, anti-depressiva, rilassante, immunostimolante

Come effetto simile al ginseng, d'utilità soprattutto per il mantenimento della salute

Si consiglia di non assumere l'erba per un periodo superiore a 6 mesi, prima di assumerlo con altri farmaci, consultare il medico, anche se raramente ha causato disturbi o complicazioni. Generalmente è consumato in forma di TM o in capsule. (Aboca: un opercolo di 234 mg, titolato allo 0,6% di eleuteroside E, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 1,4 mg di principi attivi. 4 opercoli a di, pari ad una posologia di 5,6 mg/die di eleuteroside E.).

Fa parte inoltre di molti prodotti erboristici consigliati per dare tono all'organismo, migliorare il rendimento nello stato di esaurimento e debilitazione, o con deboli difese immunitarie. Con particolare attività sui linfociti citotossici e cellule "natural killer" (Medizinisch-Molekularbiologische Forschungsgesellschaft mbH, Heidenberg, Germania, Flowcytometric studies with eleuterococcus senticosus extract as an immunomodulatory agent. *Arzneimittel-Forschung* 1987;37:1193-6) Noto per la sua attività adattogena, aumenta il rendimento fisico. Il meccanismo d'azione è ancora da chiarire, sembra che agisca sull'asse ipotalamo-ipofisi-ghiandole surrenali, si pensa che eleuterococco possa

determinare una stimolazione della funzionalità corticosurrenalica in condizioni di moderato ipocorticosurrenalismo (Pearce PT et al. *Endocrinology* 1982;29:567). Al Centro Russo di Addestramento è stato dimostrato che l'assunzione di eleuterococco facilitava lo svolgimento dello stressante programma di addestramento, l'adattamento all'assenza di gravità ed il rigore del lavoro nello spazio (Gagarin JA- *Adaption adaptogens* 1977-2-128). Tuttavia non deve essere assunto con intenti "dopanti" da atleti professionisti, gli esperimenti hanno dato esiti negativi in questo senso. (Department of Health, Physical Education and Recreation, Old Dominion University, Norfolk, VA 23529-0196, USA. *Effect of Eleuterococcus senticosus on submaximal and maximal exercise performance. Medicine and Science in Sports and Exercise* 1996;28:482-9) Può agire anche come leggero ipoglicemizzante, le foglie possono, in rari casi, provocare reazioni allergiche. Si consiglia anche nella prevenzione delle malattie da raffreddamento ed infettive (*Adaption and Adaptogens*, Galanova L.K. *Far Eastern Sci, Centre SSSR Akad. Nauk, Vladivostok* 1977) (*All-Union Conference on Human Adaptation to different Conditions, Siberian Branch SSSR, Akad. Med. Scien.. Novosibirsk* 1977). Controindicazione dichiarate: ipertensione arteriosa. Studi condotti hanno evidenziato aumento significativo delle cellule linfocitarie di tipo T. Posologia: estratto secco 2000-3000 mg al giorno. Si consiglia di assumere la droga al mattino o/e nel primo pomeriggio perché produce effetti di stimolazione centrale d'entità modesta. Sconsigliato per i soggetti ipertesi e bambini sotto i 12 anni d'età. Si consiglia di non assumere l'euterococco in modo continuativo, ma in cicli intervallati da una sospensione temporanea. PhytoItalia, confezione da 200 e 540 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Emblica Officinalis (Emblica Myrobalan - inglese)**

---

Pianta che cresce nelle zone tropicali e subtropicali dell'India, Cina, Malesi, Ceylon. Parti usate: principalmente il frutto, ma anche fiori, foglie corteccia. Applicazione: stipsi, emorragie interne di varie origini, disturbi delle vie urinarie, indigestione, dispepsia, fermentazioni abnormi gastriche ed intestinali. *Emblica officinalis* è il terzo componente della triade sacra "TRIFALA", esso agisce dove i primi due componenti risultano deboli e completa i sei gusti della medicina Tibetana. Senza il terzo componente è come se un corpo fosse senza testa, potrebbe forse muoversi, ma non saprebbe dove andare e come pensare o agire. Posologia: uno o due cucchiaini da tavola di polvere del frutto al giorno, estratto secco 4:1 può essere assunto alla dose di circa 1000-2000 mg giornalieri. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali.



## Enotera

---

(*Oenothera biennis*) -Ricca d'acido  $\gamma$ -linolenico, si consiglia per sindrome premenstruale (Horrobin FD. The role of essential fatty acids and prostaglandins in the premenstrual syndrome. *J Reprod Med* 1983;28:465-8), mastalgie (collegata alla sindrome premenstruale sembra ottenere un beneficio dal trattamento con acidi grassi polinsaturi, con una riduzione della sintomatologia dolorosa pari al 45% ed al 27% rispettivamente nelle mastopatie cicliche e non cicliche. Prodotti contenenti olio d'enotera sono usati da molti ginecologi (Cyclical mastopathy: a critical review of therapy. Goodwin PJ, Neelam M, Boyd NF, Henrietta Bamting Breast Centre, Women's College Hospital, University of Toronto, Canada, *Br J Surgery* 1988;75:837-44), è stata osservata anche una riduzione della ghiandola mammaria e della recidività di cisti mammarie dopo l'asportazione chirurgica (Maddox PR, Mansel RE: Management of breast pain and nodularity. *World J Surgery* 1989;13:699-705) gastrite e gastropatie da FANS (supplemento d'olio d'enotera *biennis* possa proteggere la mucosa gastrica da eventuali danni - (Medical Hypothesis 1983;11:381-9), ipertensione e gestosi gravidica. La somministrazione di un supplemento d'acidi grassi poliinsaturi nel secondo trimestre di gravidanza ha determinato una riduzione della sensibilità vascolare ed un'infusione d'angiotensina II. È probabile che un trattamento con acidi grassi polinsaturi possa contribuire a rallentare lo sviluppo di un'ipertensione nell'ultimo trimestre di gravidanza in donne a rischio (-The effect of essential fatty acid and specific vitamin supplements on vascular sensitivity in the mid-trimester of human pregnancy. *Clinical and Experimental Hypertension* 1983;2:247-54), morbo di Raynaud (Tromb Haemost 1985;54:490-4), fibrosi cistica, dermatiti croniche ed eczemi (Essential fatty acids in the plasma phospholipids of patients with atopic eczema. *Br J Dermatol* 1984;110:643-8), come prevenzione delle malattie dell'invecchiamento: ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, perdita di memoria, artrite reumatoide ed artrite psoriasica (effects of altering dietary essential fatty acids on requirements for non-steroidal anti-inflammatory drugs in patients with rheumatoid arthritis: a double blind placebo controlled study. *Ann Rheum Dis* 1988;47:96-104) ed altre, come nefropatie, neuropatie diabetiche, colite ulcerativa, obesità refrattaria, asma bronchiale, nei "flushing" menopausali, nell'epatite cronica B. Disponibile in diverse forme e in opercoli (Aboca -un opercolo di 390mg, titolato al 10,26% in acido  $\gamma$ -linolenico, metodo di determinazione GC, corrispondente a 40 mg di principio attivo).

Modo d'uso: 4 opercoli al di, pari ad una posologia di 160-240 mg/die d'acido  $\gamma$ -linolenico).

La somministrazione d'olio d'enotera può rendere manifesta un'epilessia del lobo temporale, già presente ma non diagnosticata precedentemente, in soggetti che facciano uso di farmaci epilettonici quali p.e. le fenotiazine. Tuttavia, nessun effetto sul sistema nervoso centrale è stato mai osservato con olio d'enotera al di fuori di questa segnalazione.

## Enula

---

*Inula helenium*

Parti utilizzate: radice

La radice contiene inulina, mucillagine che calma e allevia la tosse.

Modalità d'uso: decotto: fare bollire a fuoco lento 1-2 cucchiaini da tè di radice sminuzzata in tre tazze d'acqua per 30 minuti. Coprire e lasciare in infusione fino al raffreddamento. Dose: massimo 2 tazze al giorno. (prima dei pasti) Nelle erboristerie si trova anche sottoforma di TM 20-25 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno. Si sconsiglia l'uso della pianta in gravidanza, come anche con anamnesi di diabete. Ha proprietà antisettico calmante, essicante delle vie respiratorie, espettorante, favorisce il deflusso della bile, stimolante dell'appetito, sedativa, per uso esterno compresse sulle dermatosi e ulcere atone. Si consiglia per affezioni delle prime vie aeree ( si può usare anche in aerosol TM), ipertensione arteriosa, iperazotemia, calcoli biliari, amenorrea, leucorrea, reumatismo dismetabolico, herpes labiale (interno e topico).

## Equiseto

---

*Equisetum arvense* (coda di cavallo). Parti utilizzate: fusti - parti aeree- Principio attivo: contiene grandi quantità d'acido silicico e di silicati (circa 15%<sup>9</sup>. Flavonoidi, acido fenolico, alcaloidi (tra cui nicotina) e steroli. Il suo silice è facilmente assorbibile. Quest'ultimo stimola la rigenerazione del tessuti connettivo.

Modalità d'uso: 1-2 cucchiaini da tè d'erba essicata per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dose massima: 2 tazza al giorno. Decotto di pianta fresca: 50-100 g per un litro d'acqua. Lasciare bollire a fuoco lento per 30 minuti (della pianta secca 10-20 g). Si trova anche in TM da 20-30 gocce 3 volte al giorno.

Facile l'assunzione in opercoli (Aboca- un opercolo da 263mg, titolato al 19% in sali minerali ed allo 0,95% in flavonoidi totali come isoquercitina, metodo di determinazione spettrofotometrico, corrispondente a 50 mg/die di sali minerali e 2,5 mg di flavonoidi. 4 opercoli/die sono pari ad una posologia di 200 mg/die di sali minerali e 10 mg di flavonoidi.) Disponibile in erboristeria anche in pastiglie e opercoli. Si consiglia di attenersi al dosaggio consigliato sulla confezione. A causa del suo alto contenuto di selenio si sconsiglia l'uso in gravidanza.. Inoltre, contiene l'equisetina, tossica in dosi elevate. Per persone sane, non in gravidanza e nel periodo d'allattamento, che non assumono altri diuretici, equiseto è una pianta sicura. Non usare l'erba per un periodo superiore a 6 settimane, perché potrebbe irritare l'apparato digerente. Equiseto ha proprietà diuretiche (Faculty of Chemical and Pharmaceutical Sciences, Department of Pharmacological and Toxicological Chemistry, Universidad de Chile, Santiago, Diuretic activity of an *Equisetum bogotense* tea (Platero herb): evaluation in healthy volunteers. Journal of Ethnopharmacology 1996;54,55-), rimineralizzante (ricca di silicio - la carenza di silicio può contribuire alla rarefazione della trama ossea, silicio è importante per

il normale trofismo del tessuto connettivo, in particolare delle pareti arteriose e venose. La carenza provoca una maggiore permeabilità e indirettamente partecipa al progredire delle malattie aterosclerotiche (Pedretti, Direttore della Scuola di Fitoterapia e Aromaterapia del Centro internazionale degli Studi della Nuova Medicina in Bologna. L'equiseto, Chimica farmacologica, terapeutica. In: Erboristeria Domani. 1986, pag 39-55). favorisce la formazione dei globuli rossi, si consiglia inoltre per albuminuria, gotta, emottisi, ematuria, TBC, lesioni ossee, ipertensione, aterosclerosi, diabete, alcuni stati cancerosi, cistite e cistopielite, calcoli renali, anemia ipocromica sideropenica e da insufficienza midollare, fragilità degli annessi cutanei (capelli, unghie etc.) Nelle erboristerie è disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con Li+Mg+Cu+Mn+K+Co per trattamento dell'artrosi (Specchiasol) È disponibile anche il succo fresco d'equiseto in bottigliette da 200 ml, una volta aperto, da conservare nel frigo, da consumare entro una settimana (Vepro)

Equiseto è un eccellente emostatico, riduce emottisi. Utile nelle patologie pettorali, come enfisema, per edema degli arti inferiori. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificato Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Erba Medica - Alfalfa

---

*Medicago sativa*

Parti impiegate: foglie Si sconsiglia utilizzo dei semi, che contengono canavarina, amminoacido tossico usato in alti dosaggi prolungati nel tempo. Le foglie sono considerate tra le erbe sicure. L'erba è considerata estrogenica e potrebbe dimostrarsi molto utile nel trattamento dei problemi della menopausa. Non prendere in caso di malattie autoimmunitarie.

Modalità d'uso: infuso 1-2 cucchiaini da tè di foglie secche e sminuzzate per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti, filtrare. La dose massima giornaliera è di 3 tazze. Estratto biochelato 10-15 gocce, 3 volte al giorno. Si consiglia di non usare con altri farmaci, onde evitare le possibili interferenze. Si consiglia nelle cardiopatie e apoplezia, cancro, alitosi, infezioni fungine, riduce il livello del colesterolo nel sangue, combatte le apoplezie e le cardiopatie, disturbi digestivi causati da debolezza gastrica, inappetenza, predisposizione ad insorgenza d'ulcera gastrica, avitaminosi, insufficienza di minerali. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Erica

---

*Erica cinerea* e *calina vulgaris*. Parti usate: sommità fiorite

Modalità d'uso: decotto una manciata per un litro d'acqua, bollire per 3 minuti e tenere in infusione per 10 minuti. Bere durante la giornata. Si usa anche per bagni ( 500 g di pianta in alcuni litri d'acqua, bollire e aggiungere al bagno per reumatismi e gotta). Altrettanto si usa per cataplasmi caldi,

poltiglia dei fiori applicata sulle articolazioni dolenti (per reumatismi e geloni). Per uso orale si consiglia per cistiti con prurito (prostatici), colibacillosi, albuminuria, pielonefrite, oliguria, litiasi urinaria, leucorrea, reumatismi, uretriti, cistiti recidivanti, cistopielite. Sotto forma di TM

30-40 gocce 2-3 volte al giorno con poca acqua, prima dei pasti. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Escolzia

---

Escholzia californica. Parti utilizzate: parti aeree

Ha effetti antispastici, sedativi e analgesici, una pianta preziosa anche per trattare i problemi fisico- psicologici dei bambini. Una pianta amata anche da adulti e anziani, si consiglia nell'enuresi notturna dei bambini, spesso accompagnata da diverse forme di neuropatie.

Oltre che per gli infusi di pianta secca, si trova in pastiglie e come parte di diversi prodotti erboristici in sinergismo con altre erbe. Come erba singola è pratica l'assunzione in opercoli (Aboca: un opercolo da 220 mg, titolato allo 0,045% in protopina, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 0,1 mg di principio attivo. 3 opercoli/die, pari ad una posologia di 0,3 mg/die di protopina) Si usa per l'insonnia indotta dall'ansia, da sola o in associazione con altri fitoterapici (passiflora, melissa, valeriana) (Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Darmstadt, Germania: Sedative action of extract combinations of escholtzia californica and corydalis cava. Arzneimittel Forschung, Drug Research 1995; 45:124-6) L'effetto dell'escolzia è di tipo riequilibratore generale, sedativo e non narcotico. Utile anche nell'emicrania, cefalea vasomotoria. Possiede anche l'attività antibatterica, comunemente usata nel dentifricio e collutorio (Phytochemical Dictionary. Taylor & Francis, London 1993, pag 219). Si sconsiglia l'uso contemporaneo con psicofarmaci, cardiopatici e antiaritmici e ipotensivi. Andrebbe usata soltanto per brevi periodi nelle difficoltà di addormentarsi. Non disponiamo dei dati sull'uso della pianta durante la gravidanza e l'allattamento. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Essenze Spagyriche

---

Modo d'uso:

1-2 gocce , direttamente in bocca, ogni ora. Oppure un contagocce pieno, direttamente in bocca, (o con poco miele) 2-3 volte al giorno.

Inoltre è di gran valore l'uso sulle parti interessate, oppure, meglio ancora, sull'ombelico: alcune gocce, attendere per 60 secondi e massaggiare delicatamente in senso orario. Questo metodo, oltre a garantire un assorbimento diretto, evitando l'ambiente digestivo, può risultare molto efficace (l'ombelico è la prima bocca ) ed utile, soprattutto per i bambini.

Quando ci sono altri usi specifici, sono riportati in ogni indicazione del rimedio. Questi sono i dosaggi, salvo diverse prescrizioni del medico di fiducia.

## Eucalipto

---

*Eucalyptus globulus*

Parti utilizzate: olio essenziale di foglie. OE d'eucalipto fa parte di numerosi farmaci e prodotti dolciari (caramelle).

Modalità d'uso: infuso di 1-2 cucchiaini da tè di foglie secche sminuzzate per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose : massimo 2 tazze al giorno. Si usa in OE per inalazioni (OE lavanda 1g pino 2g, OE timo 2g, OE eucalipto 4g, ca 150 g d'alcool 90°, in dose un cucchiaio da minestra per mezzo litro d'acqua bollente per un periodo di 10-15 minuti.) per sinusiti, bronchiti, raffreddori e influenze. (g=goccia)

Si trova anche negli unguenti e pomate (uso esterno) per portare sollievo nelle malattie dell'apparato respiratorio.

Benefici anche i bagno nell'eucalipto (una manciata in un telo di lino o cotone, immergere per qualche minuto in acqua bollente e quindi versare nell'acqua del bagno.) Si consiglia l'uso d'OE prevalentemente per uso esterno, non avendo le barriere cellulari, penetra velocemente, senza danneggiare le mucose gastriche e intestinali. Si sconsiglia l'uso sotto gli attacchi asmatici ed enfisema. Altre proprietà: febrifugo, vermifugo. Antisettico, soprattutto delle vie respiratorie e delle vie urinarie: si usa nella bronchite acuta e cronica, influenza, polmoniti, TBC polmonare, asma, tosse, colibacillosi, malaria, tifo, sangue nelle urine (ematuria), nel morbillo e scarlattina, ottimo nel diabete (ipoglicemizzante) e altre disfunzioni pancreatiche, per reumatismo ed emicranie, vermifugo per ascaridi e ossiuri, astenie ed emicranie, per bambini non per uso perlinguale. Per uso esterno battericida, parassitocida, cicatrizzante, allontana le zanzare. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzata in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Eucommia ulmoides

---

Duz Hong (cinese), è una delle più vecchie droghe usate nella medicina cinese. Cresce in Asia centrale, Cina, Sud della Mongolia, fino ai primi contrafforti del Tibet. Parti usate: la corteccia dei giovani rami, che si raccoglie da aprile a giugno. Azione farmacologica: ipotensiva, applicazione: ipertensione arteriosa. Su 62 pazienti ipertesi ai quali fu dato regolarmente del tè d'Eucommia per 2-4 mesi, ha evidenziato che il 94% dei pazienti ebbe una diminuzione sensibile della pressione arteriosa. Posologia: un quantitativo giornaliero di 75 mg di droga costituisce la dose ideale per il trattamento. Non sono note le controindicazioni ed effetti collaterali.

## Eufrasia

---

(Euphrasia spp. )Si usa prevalentemente nei colliri per tutte le persone che usano computer, leggono molto, che sentono pruriti o bruciori degli occhi. Inoltre ristabilisce la vista. Spesso due gocce nell'occhio sono al momento sgradevoli, come se avessimo la sabbia nell'occhio, ma soltanto per qualche istante. Oltre all'impacco di ricotta, considero l'eufrasia il migliore rimedio per gli occhi, così preziosi. Si consiglia per blefariti, congiuntiviti, cheratiti, coriza. Spesso si usa in abbinamento con fiordaliso, petali di rosa e camomilla. Ma in certi casi la camomilla può essere irritante. Preferibile il collirio d'eufrasia da sola.

## Faggio

---

Fagus silvatica sotto forma di MG 1DH 50 gocce 1 volta al giorno, prima del pasto per: ipogammaglobulinemia, in particolare nell'infanzia (con rosa canina), nefrolitiasi ed insufficienza renale iniziale (da nefroangiosclerosi), obesità da ritenzione di liquidi, fibrosclerosi polmonare (complementare nocciolo e rovo). Agisce sulle globuline e aumenta le gammaglobuline, stimola le cellule di Kuepfer.

## Farfara

---

Tussilago farfara

Parti utilizzate: fiori e foglie

Modo d'uso: infuso di fiori un cucchiaino da dessert per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dose: 3 tazza al giorno. In commercio si trova anche sotto forma di succo. Decotto di foglie si usa per pediluvi, macerato di foglie per applicazioni sulle scottature, piaghe, distorsioni ed alcuni tumori. Farfara si trova anche sotto forma di TM. In quantità elevate farfara può causare gravi danni epatici (trombosi della vene epatiche- morbo di Budd Chiari) Le cavie nutrite con farfara hanno sviluppato il cancro al fegato. In USA e Italia farfara era stata tolta dal commercio, in Germania però è usata largamente per tosse e asma, per catarro bronchiale, laringite, tosse spasmodica, costituzione linfatica, influenza, se anche in piccole quantità e per periodi brevi. In ogni modo è sconsigliata alle persone con problemi d'alcolismo ed epatopatie.

## Fegato di Merluzzo

---

Ricco di vitamina D3 e A, trova il suo uso nel trattamento di rachitismo, osteoporosi. Ricco di vitamina A, indispensabile per la cute e funzioni visive. Vedi articolo Vitamine. Possiede anche l'azione riequilibrante del metabolismo lipidico, grazie all'elevata quantità d'acidi grassi polinsaturi. Oltre che in perle gelatinose è disponibile in opercoli (Aboca- un opercolo da 390 mg, titolato allo 0,3% di vitamina A ed allo 0,03% di vitamina D3,



metodo di determinazione GC, corrispondente a 120 micro-g di vitamina A e 1,1 micro-g di vitamina D3. 4 opercoli al di, pari ad una posologia di 480 micro-g di vitamina A e di 4,4 micro-g di vitamina D3)

## Ferula

---

Asa-foetida

Pianta perenne che raggiunge anche 2 m d'altezza, originaria dell'Iran, Afganistan e Pakistan. Produce una gomma raccolta in estate da piante di 4 anni. I fusti sono tagliati e le radici affettate. La gomma si raccoglie dopo che si è solidificata. Ricco di oli eteri, resina e gomma. Olio, con il suo contenuto di disolfati è espettorante, regola i problemi dell'apparato digerente. L'olio etero, simile a quello di aglio, ha principi che si espellono attraverso vie respiratorie, aiutando così ad espellere il muco. Comunemente usato come antispasmodica, analgesica, carminativa, eccitante del cuore e del cervello. Agisce come ipotensivante e contrasta l'ipercoagulabilità ematica. Taoisti e Buddisti aborriscono e vietano l'uso dell'aglio, mentre apprezzano la ferula, che dona ai cibi il piacevole odore, ma non lascia traccia nell'alito come l'aglio. Largamente usata per curare le bronchiti, asma, stati convulsivi. Nell'asma essenziale o da fieno o da fiori, nel laringismo stridulo. Contrasta l'ipercoagulabilità del sangue (da usare al posto dell'aspirina, della quale non ha le controindicazioni): l'acido ferulico contenuto inibisce infatti l'aggregazione piastrinica, dopo ictus e infarto, famosa per la terapia di stati nevrotici ed isterismo, coliche in generale, angina e cardialgie. Famosa per le terapie di stati nevrotici: il miglioramento che se ne ottiene potrebbe essere imputato ad una reazione psicosomatica, dato che lo sgradevole odore richiama alle menti l'idea della pianta come di un potente rimedio. Di sicuro impiego negli adulti, può essere dannosa se somministrata ai bambini. È largamente usata anche in cucina come spezia.

## Fico

---

Ficus carica

Parti usate: foglie e frutto, ricco di flavonoidi, vitamine ed enzimi. Ficus carica in forma di MG 1DH 20-30 gocce 2-3 volte al giorno. Indicato in tutte le manifestazioni psicosomatiche a livello gastroduodenale, ulcera gastroduodenale, ematoma post-traumatico, epilessia focale post-traumatica. I frutti essiccati sono lassativi. Per stipsi leggera. I frutti- polpa si trova unita ad enula campana negli sciroppi per la tosse, il lattice dagli steli è analgesico ed è usato per la cura delle verruche, punture d'insetti e di spine. Il lattice è tossico e non deve essere assunto per via interna. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Fienogreco - Trigonella

---

Trigonella foenum graecum

Parti utilizzate: semi

Modo d'uso: decotto dal sapore amaro bollire due cucchiaini da tè di semi schiacciati per una tazza d'acqua a fuoco lento per 10 minuti. Dose 3 tazze al giorno. Fieno greco si trova in commercio sotto forma di TM, in polvere con cialde, il migliore modo è mischiato con miele d'acacia, tenuto in frigo, al mattino un cucchiaino da caffè. Disponibile anche in opercoli (Aboca) un opercolo da 291 mg, titolato allo 0,45% in trigonellina, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 1,3 mg di principio attivo. 6 opercoli/die, pari ad una posologia di 7,8 mg/die di trigonellina).

Si sconsiglia il fieno greco ai bambini sotto i 2 anni, sconsigliato in gravidanza, considerando la sua azione metrostimolante.

Esternamente i semi di fieno greco possono essere applicati sotto forma di pasta per ascessi, ulcere ed ustioni, oppure come lavaggi per cancro della cervice. Fieno greco favorisce l'aumento del peso, stimola il pancreas, diabete (ipoglicemizzante- molto diffuso nella medicina araba ed indiana, singolo od in associazione con altri fitoterapici - Department of Medicine, Indira Gandhi Medical College, Himachal Pradesh, India: Control of hyperglycaemia and hyperlipidaemia by plant product. J Ass Physian India 1994;42:33-5), ipolipemizzante (azione sul colesterolo totale), abbassa il livello del colesterolo ematico, in quanto rallenta l'assorbimento, grazie al contenuto delle saponine. In convalescenza, anemie, scrofolosi, linfatismo, rachitismo, raccomandato nell'attività sportiva Per cellulite in forma di cataplasma: farina di fieno greco 50 gr, farina di grano saraceno 50 gr, polvere di radice d'altea selvatica 100 gr fare decotto ed applicare con un panno a temperatura tollerata. Inoltre si consiglia per magrezza, diabete, TBC, anemia, linfatismo, gotta. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum

## Finocchio

---

Foeniculum vulgare

Parti utilizzate: frutti (semi), busti e bulbi (in cucina). I semi sono ricchi di OE anetolo, fencone e metilcarvicolo. Inoltre contengono flavonoidi (bergaptene) e steroli. Si consiglia per eliminare la flatulenza ed è antispastico. Aleviano il gonfiore, calmano epigastralgie, stimolano appetito, diuretico e antinfiammatorio, aiutano nel trattamento di calcoli renali associati all'uva ursina sono ottimi per il trattamento di calcoli renali e cistite, decotto di semi si usa per mal di gola e eruzioni dolorose dei denti dei bambini. Galattogogo, è usato come collirio nella congiuntivite e flogosi oculare. Si consiglia di non eccedere nel dosaggio. Modo d'uso: uno o due cucchiaini da tè di semi per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, colare. Dose massima: 3 tazza al giorno. In commercio si presenta anche sotto forma d'OE 1-10 gocce su una zolletta di zucchero 2-3 volte al giorno. Disponibile anche in opercoli d'erba singola (Aboca - un opercolo di 248 mg, titolato al 2,02% in olio essenziale, metodo

di determinazione: Farmacopea italiana, corrispondente a 5 mg di essenza. 4 opercoli/die, pari ad una posologia di 20 mg di olio essenziale). In alte dosi il finocchio è convulsivante, si consiglia di non superare il dosaggio indicato sulla confezione. Si sconsiglia l'uso di finocchio alle donne alle quali era stata sconsigliata la pillola o chi ha come anamnesi le anomalie della coagulazione del sangue o tumore mammario. Si sconsiglia anche l'uso in gravidanza. Dovrebbero usare l'erba con cautela le persone con anamnesi d'alcolismo, epatite e problemi epatici. Si consiglia di evitare l'uso d'OE per vie interne, preferendo il decotto dei semi. OE di finocchio fa parte di molti prodotti farmaceutici. La radice ha proprietà: diuretiche, carminative, emmenagoghe. Semi ed essenza: digestivo e diuretico, espettorante, per facilitare le mestruazioni ed il parto, per la menopausa. Si consiglia anche per litiasi urinaria, gotta, semi per meteorismo, atonia digestiva, bronchiti, vomito nervoso, galattogogo - insufficienza latte delle nutrici, parassiti intestinali. Nelle erboristerie disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con Ni+Co (Specchiasol) per il trattamento delle disfunzioni pancreatiche, meteorismo, digestione lenta. L'uso dell'essenza di finocchio è sconsigliato nei bambini molto piccoli e nelle donne in gravidanza. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Finocchio Marino

---

*Chrithmum maritimum*, contiene elevata quantità di sali marini e minerali, in particolare il potassio. Stimolante epatico, favorisce il drenaggio generale, diuretico e depurativo, regolatore tiroideo (grazie al suo contenuto di iodio), consente di migliorare il metabolismo di zuccheri e grassi. È utilizzato anche per diminuire il peso ponderale e per combattere la cellulite. PhytoItalia, confezione da 200 e 540 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Fiori Australiani - "Bush Flower"

---

I fiori australiani possono essere considerati un ampliamento dei già più noti Fiori di Bach, entrambi possono essere usati anche in associazione combinata, secondo il problema da risolvere. Contiene 68 essenze, create soltanto dalle piante australiane, seguono la teoria secondo le caratteristiche di una pianta, come il suo colore, forma, profumo e ambiente dove cresce, influiscono e determinano anche le sue proprietà curative. Inoltre sono state studiate 17 miscele diverse, che permettono di identificare meglio il problema e dare la soluzione più rapidamente. I fiori australiani agiscono sul principio che la malattia è l'espressione di uno squilibrio emozionale, sostituendo per esempio il rancore con l'affetto, la paura con coraggio, l'insicurezza con la fiducia, in pratica aiutano a risolvere le cause profonde che hanno sprigionato o generato il disturbo e dato origine alla malattia.



Essendo essenze giovani affrontano i malesseri degli ultimi anni. Oltre alle essenze da consumare per via orale, sono inseriti anche nelle creme e spray. In questo modo si avvicinano il più possibile al problema da risolvere. Sono indicati per tutte le età, anche per gli animali domestici. Le essenze sono prese mattina e sera, 7 gocce sotto la lingua, oppure diluite in poca acqua, per 20-30 giorni consecutivi. Nello stesso tempo si possono prendere al massimo 4 essenze diverse (nei casi massimi sino a 7 essenze diverse), le creme si applicano con leggero massaggio e sono indicate anche per le pelli più sensibili, gli spray si possono usare ogni volta che si presenta il bisogno, semplicemente spruzzando nell'ambiente. Le essenze di fiori australiani non hanno controindicazioni e possono essere assunte anche insieme ai farmaci o altri prodotti fitoterapici.

## Essenze Composte

---

- Adol: come dice il nome, creato per aiutare agli adolescenti a risolvere i loro problemi, accettazione e risoluzione dei loro problemi, favorisce l'accettazione del proprio timbro della personalità, imparare a comunicare con la società e partecipare alla vita, aiuta la stabilità emotiva e induce all'ottimismo. Aiuta la maturità, sblocca il condizionamento familiare negativo, rimuove il rancore, risentimento, autocommiserazione e solitudine. Favorisce ad esprimere i propri sentimenti. Integrare con 7 gocce sotto la lingua, mattina e sera
- Concentration, aiuta la concentrazione e chiarezza delle idee, la lucidità, aiuta nello studio e nel lavoro intellettuale, aiuta ad accettare la propria personalità con il suo passato, integrando le idee e informazioni. Bilancia ed integra i meccanismi intuitivi e cognitivi. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattina e sera
- Electro ci aiuta a liberarci degli effetti nocivi dei campi elettromagnetici, dalle radiazioni dei ripetitori, cellulari, computer e dispositivi elettromagnetici in generale. Queste radiazioni possono causare l'irritabilità, intorpidimento mentale, disturbi del sonno. Favoriscono la calma, benessere fisico e psichico e vitalità. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattina e sera.
- Emergency, aiuta a gestire le difficoltà, con effetto calmante sulla mente, sul fisico e delle emozioni, anche durante le crisi profonde, aiuta a superare le crisi. Ci viene aiuto nella paura, stress, tensione nervose e dolore, in molti stati psichici. Nel caso necessitasse un intervento medico, è un prezioso rimedio d'emergenza nell'attesa di suo arrivo. Aiuta nell'ansia pre-esame. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua ogni ora, in casi urgenti assumere 7 gocce anche ogni 10-15 minuti, fino a raggiungimento di un certo sollievo o fino a quando non avvenga l'intervento medico. La combinazione può anche venire mescolata con una crema applicata topicamente, massaggiando dolcemente sulle zone desiderate, mattina e sera. La si può usare anche nel vaporizzatore ambientale.
- Energy indicato nella situazione del calo energetico, accompagnato dallo scoraggiamento o spossatezza, aiuta a ritrovare la passione e gioia,

entusiasmo e spirito d'iniziativa per la vita. Indicato per chi è affaticato, esaurito, indebolito, quanto si ha la sensazione di blocco o limitazione fisica. Aiuta e bilancia l'attività sinergica dei muscoli e organi, stimola il sistema ghiandolare indebolito, legato all'energia, come la tiroide e le ghiandole surrenali. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera

- Equilibrio donna: creato per aiutare le donne, a ritrovare equilibrio e calma, soprattutto nei cambiamenti stagionali e dei periodi della vita. Aiuta a riscoprire la positività del proprio corpo, aiuta a valorizzare la propria bellezza, permette alla propria personalità ad esprimersi liberamente, armonizza gli squilibri ormonali durante il periodo dello sviluppo-pubertà, cicli mestruali, la gravidanza e nel periodo della menopausa, appunto nei cicli più importanti della donna. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera oppure aggiunte alla crema, da massaggiare dolcemente sulle zone desiderate mattino e sera.
- Fluent expression: si consiglia per blocchi della creatività, incapacità di affrontare un'esibizione pubblica, aiuta ad esprimere le forme creative, libera migliorando il timbro, il tono e la melodia della voce e l'espressione verbale, dona la calma e coraggio e chiarezza nell'affrontare il pubblico in ascolto. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Oppression free viene consigliato nel caso dei blocchi emotivi, sensazione d'oppressione mentale e fisica, porta liberazione e sollievo, leggerezza, sblocca problemi e blocchi mentali ed emotivi, oppressione delle emozioni non espresse, favorisce l'eliminazione delle tossine da parte della mente e del corpo, a vedere il passato sotto aspetto positivo. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Ottimismo: si consiglia nel caso di pessimismo, timore di perdita e d'abbandono, incapacità di godere della bellezza del presente, libera la condivisione della gioia, speranze e fiducia in un futuro migliore. Rimuove i ricordi negativi, angosce di perdite, consente un'apertura mentale che porta all'arricchimento personale. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera.
- Physical wellness- Benessere fisico, si consiglia per rifiuto e mancanze d'accettazione del proprio corpo che può manifestarsi con insicurezza e scarsa autostima. Migliora l'accettazione del proprio corpo dal punto di vista fisico, incrementando l'amore e la cura di sé, il contatto e la coscienza del proprio corpo. Aiuta a rapportarsi in modo sereno ed equilibrato con tutte le caratteristiche della proprie fisicità. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Relationship. Viene consigliato nella incapacità comunicativa, risentimento, dipendenza dagli altri, rottura di relazioni, aiuta ad esprimere i sentimenti e la comunicazione della coppia, rompe il condizionamento familiare. Apporta miglioramento dei rapporti familiari e sociali, libera la mente dai risentimenti e della confusione, aiuta a liberarsi dagli schemi nel rapporto con gli altri, aiuta e dona la capacità di gestire in modo equilibrato situazioni cariche d'emotività, sia negli adulti sia nei bambini, attenuando la sofferenza che spesso ne consegue. Incoraggia la creazione di nuovi rapporti sociali. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera



- Self confidence: apporta l'autostima e senso di responsabilità, risveglia la fiducia in sé stessi e negli altri, risolve i sensi di colpa del passato. Permette di sentirsi a proprio agio in mezzo ad altre persone.. Ci convince ad avere delle facoltà di agire nel modo migliore. Dà coscienza sulle proprie capacità e sulla potenzialità non solo di cambiare gli eventi, ma anche di agire come meglio si crede. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Sexuality essence: utile nel caso di timidezza, nervosismo legato alla sessualità e a tabù, paura dell'intimità, mancanza di sensibilità, effetti emotivi legati ad abusi sessuali. Risveglia la passione e la sessualità. Elimina la timidezza, le inibizioni, permette di sentirsi in sincronia con il proprio corpo, toglie i tabù della sessualità e aiuta a lasciarsi andare alle carezze ed intimità fisica ed emotiva, rinnova l'interesse per l'eros. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Solaris studiato per le scottature della pelle, per calmare il dolore e il bruciore, utile anche per le scottature da fuoco, riduce la quantità dei raggi assorbiti, sia quelli solari, raggi X e della radioterapia. Si consiglia anche per le vampate della menopausa. Aiuta a fronteggiare le problematiche che possono insorgere durante l'eccessiva calura e durante l'esposizione solare Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera.
- Spirituality: è utile nelle difficoltà di crescita e concentrazione spirituale a livello d'attività di meditazione, aura danneggiata. Aiuta nella meditazione e nel risveglio della spiritualità, favorisce l'intuizione, la protezione della psiche, aiuta nella religiosità e spiritualità. Aiuta in particolare modo chi ha un approccio estremamente materialista alla vita. Favorisce il ripristino dell'aura danneggiata ed è particolarmente indicato a chi pratica la meditazione e yoga.
- Stress stop: indicato alle persone iperattive, per eccessiva frenesia, incapacità di trovare il tempo per se stessi e per i propri bisogni ed interessi, per tensioni muscolari. Come dice il suo nome, aiuta a rilassarsi ed eliminare gli stati d'ansia, a trovare il proprio spazio nel tempo per se, a dedicarsi a se stessi secondo le proprie esigenze, attenuando le pressioni esterne. Favorisce l'armonizzazione dei ritmi biologici e migliora la qualità del sonno negli adulti e nei bambini. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera. Disponibile anche in crema, da massaggiare dolcemente sulle zone desiderate mattino e sera.
- Transition: indicato per persone che trovano delle difficoltà ad accettare i cambiamenti sia di vita che fisici, rifiutano il concetto di morte. Ci accompagna nei cambiamenti della vita, biologici, effettivi, di lavoro, in gravidanza, maternità o paternità, menopausa e climaterio, ci prepara alle sfide che questi comportano. Dona la capacità di essere aperti ai cambiamenti e d'essere pronti per le sfide che essi comportano. Rimuove anche le paure della morte, anche questo avvenimento il cambiamento più importante ed inevitabile, dà calma e tranquillità durante il passaggio nell'aldilà. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera
- Travel indicato per il senso di vuoto, disorientamento, ansia da viaggio, paura del volo, difficoltà fisica a sopportare gli spostamenti.



Ci viene in aiuto nei viaggi e nel disorientamento. Aiuta chi soffre di paure d'aereo, agendo sul disorientamento e senso del vuoto, aiuta ad arrivare a destinazione sentendosi bene. Modo d'uso: 7 gocce sotto la lingua, mattino e sera oppure in crema, massaggiando dolcemente sulle zone desiderate mattino e sera. Si può usare anche nel vaporizzatore ambientale.

## Essenze Singoli

---

- Alpine Mint Bush indicato per stati d'esaurimento mentale ed emozionale, perdita della gioia di vivere e sensazione pressante di subire il carico degli altri. Aiuta la rivitalizzazione ed è stimolante, ridona la gioia e rinnova le emozioni spirituali
- Angelsword - Si consiglia per confusione emotiva e spirituale dovuta ad influenze negative esterne. Perdita della capacità di percezione della verità e della fede. Aiuta a ritrovare la verità spirituale e della pace, riscoperta dei valori del passato, rinnovata comunicazione con il proprio Io.
- Banksia Robur si consiglia per la caduta delle capacità d'iniziativa e dell'entusiasmo nelle persone particolarmente dinamiche, aiuta il rinnovato interesse e per la vita e riscoperta della gioia di vivere.
- Bauhinia per incapacità ad accettare i cambiamenti, chiusura mentale, rigidità e bigottismo, aiuta a perdere i pregiudizi e apertura mentale verso nuovi concetti, situazioni e idee.
- Lilly goat plum per mancanza d'accettazione del proprio corpo, vergogna, rifiuto di se stessi e della sfera della sessualità. Aiuta l'accettazione completa e consapevole del proprio corpo, scoperta o ritrovamento del piacere sessuale.
- Black eyed susan per impazienza, sensazione che il tempo non basti mai, ritmi di vita stressanti. Permette di riorganizzare i propri ritmi di vita e di trovare tempo per sé. Calma, rilassamento
- Bluebell -per blocco emozionale per paura di disperdere i propri sentimenti. Isolamento delle persone care. Apre il cuore, ridona la gioia e la voglia di partecipazione emotiva con gli altri.
- Boab per rimuginazione su esperienze negative del passato, incapacità di superare un'offesa o un episodio negativo, vittimismo. Aiuta l'elaborazione e superamento delle esperienze negative, specialmente familiari - pregiudizi e modelli familiari negativi.
- Boronia per pensieri ossessivi, infatuazioni e fissazioni, incolparsi per una relazione finita. Porta la serenità, chiarezza di pensiero, superamento di una relazione finita male.
- Bottlebrush si consiglia per la staticità e saturazione emotive. Sensazione d'oppressione di fronte ai cambiamenti della vita, aiuta a lasciarsi andare e a ritrovare la serenità per affrontare i cambiamenti della vita, anche morte.
- Bush fuchsia per l'incapacità di bilanciare il lato logico e razionale con quello intuitivo e creativo. Incapacità di ascoltare o seguire l'istinto. Aiuta a trovare la capacità di distinguere e di interpretare le informazioni



e le percezioni, a sviluppare l'intuito e ad avere fiducia nel proprio istinto.

- Bush gardenia indicato per chi considera scontato l'amore dei propri cari. Per chi non riesce a prendersi cura degli altri, perché troppo concentrato su se stesso. Egoismo e narcisismo. Rinnova interesse verso gli altri, migliora la comunicazione, riscoperta della passione.
- Bush iris indicato per le persone che hanno paura della morte, materialismo, ateismo, estremismo. Percezione spirituale dell'individuo e della realtà al di là del piano materiale e fisico. Consente all'individuo di accedere alla propria dimensione spirituale e di aprire le porte alle percezioni più fini. Permette che la Fede penetri nel profondo della persona.
- Crowea indicata per le preoccupazioni, perdite d'equilibrio, mancanza di sicurezza in se stessi, sensazione di inadeguatezza, ansia. Aiuta la riscoperta dell'individuo, rinnovato contatto con i propri sentimenti.
- Dagger hakea, indicato a coloro che sono incapaci di perdonare e dimenticare, senso di amarezza a causa di problematiche familiari, con gli amici e con i propri cari. Aiuta la riscoperta delle capacità di perdonare e di saper esprimere i propri sentimenti.
- Dog rose, indicata per chi ha numerose paure, per chi è insicuro, timido ed apprensivo. Per chi è assillato da timori infondati, ridona la fiducia e sicurezza in se stessi, a riscoprire un rinnovato coraggio nell'affrontare gli altri e conferisce la capacità di abbracciare e godere pienamente la vita.
- Dog rose of the Wilf forces, indicato per paura di perdere il controllo, isterismo, sofferenza senza una causa apparente. Porta la calma, equilibrio emotivo, capacità di controllare l'intensità dei tumulti inferiori o i risvolti esterni degli stessi.
- Five corners trova il suo utilizzo nella perdita della sicurezza in se stessi. Scarsa autostima, non accettazione e chiusura in se stessi. Autolesionismo, aiuta amore e accettazione di se stessi, a riscoprire ed apprezzare la propria bellezza, ad esprimersi liberamente.
- Flannel flower indicato per chi non ama il contatto fisico con gli altri e non si trova a proprio agio con la propria intimità fisica ed emozionale. Per chi ha delle difficoltà ad esprimere a parole i propri sentimenti. Aiuta la scoperta delle capacità di godere di tutte le manifestazioni fisiche ed in particolare della sensibilità al contatto fisico con gli altri, ridimensionando i propri confini fisici e mentali. Rinnova la fiducia nell'esprimere e rivelare se stessi agli altri, sensualità e dolcezza.
- Freshwater mangrove indicato per le persone che hanno il cuore sbarrato a causa dei pregiudizi e non per esperienze personali. Dona umiltà ed apertura verso le nuove esperienze, persone e sentimenti. Aiuta a scoprire il bello che caratterizza ogni persona e a liberarsi dei pregiudizi.
- Fringed violet indicato per stress, alterazioni della propria aura, esaurimento scatenato da persone o eventi che ci circondano. Rimuove gli effetti delle preoccupazioni del presente e del passato. Protegge la psiche.
- Green spider orchid indicata per incubi e fobie dovuti ad esperienze del

passato, reazione esagerata alla vita del sangue, incapacità di entrare in comunicazione non solo con le persone, ma anche con altri esseri viventi e altre dimensioni ultraterrestri e spirituali. Favorisce l'espressione di potenziali capacità extrasensoriali, permette di entrare in sintonia con tutti gli esseri viventi e con la dimensione soprannaturale.

- Grey spider flower trova utilizzo nei casi di terrore, panico, incubi di cui non si conosce la causa, paura di soprannaturale. Dona fiducia, coraggio e calma interiore.
- Gynea lily, indicata alle persone arroganti e dalla personalità dominante e prepotente, alla continua ricerca d'attenzione e che desiderano instancabilmente di godere di prestigio e fascino. Dona umiltà, consapevolezza e rispetto nei confronti degli altri, imparando ad apprezzare e a lasciare ad ognuno la possibilità di esprimersi e di partecipare, dando il proprio contributo.
- Hibbertia indicata alle personalità rigida ed eccessiva autodisciplina. Per persone appagate unicamente dai propri successi. Aiuta l'accettazione dei propri limiti e riscoperta delle necessità di approfondire ed arricchire le proprie conoscenze e filosofie della vita.
- Illawarra flame tree per sensazione di essere rifiutati e di essere messi in disparte. Paura delle responsabilità. Dona auto-accettazione, fiducia in se stessi e forza interiore.
- Isopogon indicato per le incapacità di imparare dalle esperienze del passato. Difficoltà di relazionarsi con gli altri. Testardaggine ed autoritarismo, incapacità di fidarsi degli altri, per persone dominate dal proprio intelletto e che presentano una spaccatura tra cuore e mente. Permette di imparare dalle esperienze vissute, di accettare il proprio passato e di recuperare le doti perdute.
- Jacaranda indicata per le persone assenti, non concentrate, frettolose, vacillanti, senza scopi ed ambizioni. Dona decisione, lucidità mentale, concentrazione e lucidità di pensieri.
- Kangaroo paw indicata per chi non conosce le regole comportamentali di vivere in società, per chi si sente goffo e imbarazzato. Aiuta a rilassarsi, dona la sensibilità di "savoir faire", riscoperta del piacere di stare con gli altri.
- Kapok Bush per rassegnazione e apatia. Per chi si scoraggia facilmente, dona la perseveranza e impegno nelle proprie attività. Determina buona volontà per reagire allo stato d'apatia.
- Little flannel flower indicato per chi rifiuta il bambino che è dentro di sé, porta la riscoperta della voglia di giocare e di scherzare, di divertirsi e d'essere spontaneo.
- Macrocarpa- indicata per persone esaurite, stanche e depresse. Rinnova l'entusiasmo, la vitalità e l'energia.
- Mint Bush indicata per disordine, confusione, disorientamento ed "allarme interiore", inizio di un tunnel o di un vuoto spirituale. Ridimensiona, appiana, armonizza lo stato interiore. Aiuta a ritrovare la chiarezza, calma ed abilità nel gestire tutte le situazioni, comprese quelle spirituali.
- Mountain devil- indicato per le persone accecate dall'odio, dalla rabbia e dalla gelosia. Per chi porta rancore ed è sospettoso. Aiuta la scoperta



dell'amore incondizionato e della capacità del perdono. Rinnovata felicità e pace interiore.

- Mulla Mulla indicata per traumi e situazioni di stress associato all'esposizione al fuoco, a fonti di calore e al sole. Riduce gli effetti negativi di fuoco, dei raggi solari, controlla l'infiammazione di varia origine e le vampate della menopausa.
- Old man banksia indicata per persone scoraggiate, stanche, fiacche, indolenti. Aiuta la capacità di gestire qualsiasi situazione che la vita presenta.
- Paw Paw indicato per chi si sente oberato e sommerso dalle decisioni, dona la capacità di focalizzare il nocciolo di un problema, lucidità e chiarezza.
- Philotheca indicata per gli sbalzi d'umore, ipocondria. Per persone che si annoiano facilmente e perdono l'interesse nei progetti. Aiuta a ritrovare un rinnovato equilibrio, permette di accrescere la responsabilità per la propria salute e stimola la volontà di completare i progetti.
- Peach flowered tea tree. indicata per eccessiva generosità ed incapacità di accettare i riconoscimenti da parte degli altri, aiuta la capacità di accettare elogi, ringraziamenti e affetto.
- Pink Mulla Mulla - nel caso di presenza di ferite emozionali profonde, per persone caute, diffidenti, permalose, portate ad allontanare chi le circonda per non essere ulteriormente feriti. Aiuta la rimarginazione profonda delle ferite dello spirito, rinnovata fiducia e apertura verso gli altri.
- Red grevillea - per sensazioni di blocco, eccessiva sensibilità alle critiche e dipendenza dagli altri. Aiuta a trovare la forza di lasciarsi alle spalle situazioni spiacevoli e l'audacia nell'intraprendere finalmente la propria strada. Rende indifferenti alle critiche altrui e indipendenti psicologicamente.
- Red helmet orchid- indicato per i problemi irrisolti con il padre. Ribellione e problemi nei confronti delle autorità e con la legge. Aiuta e favorisce il legame padre-figlio, per una riscoperta di una rinnovata forma di sensibilità e di rispetto.
- Red Lily - indicata per le persone spiritualmente prive di principi profondi, per persone vaghe, indecise e portate a sognare ad occhi aperti. Aiuta a scoprire e a far crescere la concretezza e la concentrazione e ad imparare a vivere il presente. Stimola il coinvolgimento spirituale.
- Red suva frangipani - indicato nel caso di una relazione fredda o già finita, quando si percepiscono i primi sintomi delle pene e dei tormenti d'amore, se si è inesperti e vittime di turbamenti emozionali. Rinnovata calma e soddisfazione. Aiuta a trovare la pace interiore e la calma per affrontare le difficoltà.
- Rough bluebell indicata per persone che feriscono, manipolano e sfruttano deliberatamente il prossimo. Per i maliziosi. Compassione e sensibilità verso gli altri. Libera le vibrazioni dell'amore, aiutando l'individuo ad esprimerle pienamente.
- She oak - Indicato per l'angoscia associata ad infertilità. Aiuta a superare gli squilibri nelle donne.
- Silver princess - Indicato per la sensazione di non avere uno scopo

- nella vita. Scoraggiamento, Perdita della direzione. Aiuta a ritrovare la direzione che si vuole dare alla propria vita e del suo scopo. Rinnovata motivazione e consapevolezza.
- Slender rice flower - indicata per l'intolleranza razziale come conseguenza d'esperienze personali negative. Mentalità ristretta e necessità di confrontarsi sempre con gli altri. Aiuta la scoperta della cooperazione e dell'armonia del gruppo. Percezione della bellezza d'animo altrui. Aiuta ad imparare ad accettare gli altri.
  - Southern cross - indicata per il vittimismo, tendenza a colpevolizzare gli altri e a sostenere che la vita è stata crudele con se stessi. Aiuta il potere personale, attitudine positiva verso la vita e gli altri, responsabilità verso se stessi.
  - Spinifex indicata per la sensazione di essere vittima - malato immaginario. Dona sollievo e rinforza, favorendo la presa di coscienza delle cause emotive delle malattie.
  - Sturt desert pea - indicata per traumi profondi, tristezza e sofferenza a livello emozionale, porta la liberazione dai ricordi tristi, rinnovata motivazione, forza per andare avanti.
  - Sturt desert rose - indicata per il senso di colpa e d'amarizza per azioni compiute nel passato. Indicata per persone facilmente influenzabili. Permette di seguire le proprie convinzioni più profonde e la propria moralità e di trovare una rinnovata integrità personale.
  - Sundew - contro l'indecisione, la tendenza di rinviare, la mancanza d'attenzione e concentrazione, aiuta e fa emergere il senso pratico, l'attenzione per i dettagli, la concentrazione e la precisione nelle cose.
  - Sunshine wattle - sensazione di dover sempre lottare per guadagnarsi qualcosa e contemporaneamente sensazione di blocco nel passato, di cui si rivivono continuamente le esperienze negative. Dona ottimismo, speranza. Aiuta a rendersi conto di quanto sia bello e fonte di gioia il presente che diventa una piacevole premessa per il futuro.
  - Tal Mulla Mulla - Paura di uscire e di interagire con gli altri, rifiuto di mescolarsi con più persone. Tendenza di preferire la vita solitaria per il timore del confronto. Aiuta a sentirsi a proprio agio e sicuri in mezzo ad altre persone, incoraggia le relazioni sociali.
  - Tall yellow top - alienazione, solitudine e isolamento. Aiuta la riscoperta della sensazione di appartenere ad un gruppo (famiglia, amici, colleghi di lavoro ecc.), favorisce la relazione con gli altri.
  - Turkey Bush - indicata per il blocco creativo per perdita di fiducia nelle proprie capacità. Aiuta l'ispirazione, creatività, rinnova la fiducia nelle proprie capacità artistiche.
  - Waratah - indicato per la profonda disperazione, perdita d'ogni speranza, incapacità di reagire alla crisi. Dona il coraggio, tenacia, fiducia, capacità d'adattamento e di sopravvivenza.
  - Wedding Bush, indicata per le difficoltà di impegnarsi nelle relazioni. Aiuta a trovare l'impegno e a porsi degli obiettivi e a dedicarsi alla loro realizzazione.
  - Wild potato Bush per sensazione d'oppressione e d'imprigionamento in una personalità che non ci appartiene più. Aiuta la libertà di cambiare la vita.



- Wisteria indicata per donne che non si sentono a proprio agio con la propria sessualità. Disagio per la propria fisicità a seguito di passati abusi sessuali. Dona la fiducia in se stesse e nel proprio partner. Soddisfazione e piacere nella vita sessuale con il partner. Aiuta a lasciarsi andare, permettendo alle proprie sensazioni di emergere liberamente.
- Yellow cowslip orchid- Indicato alle persone portate a criticare e a giudicare ed estremamente burocratiche. Aiuta a trovare gli interesse per i problemi del prossimo, sviluppa l'imparzialità, la capacità di riconoscere i dettagli e l'obiettività nelle analisi generali.
- Morga waratah per l'incapacità di fare le cose da soli o continuo bisogno degli altri. Tendenza a scaricare sugli altri i propri impegni. Per persone facilmente dipendenti, che non si sentono mai "all'altezza" e che non riescono ad esprimersi. Libera da ogni tipo di dipendenza da persone e comportamenti. Aiuta ad affrontare la consapevolezza di contare principalmente su se stessi.
- Sydney rose . Per sensazione di essere a pezzi e psicologicamente distrutti, di essere allontanati e non amati dagli altri. Convinzione d'essere anormali e soli. Aiuta la realizzazione dell'idea di essere una persona unica e per questo speciale. Sensazione di sicurezza e di pace. Scoperta di una comunicazione sincera.
- Christmas bell - senso di perdita, aiuta a manifestare i propri desideri.
- Autumn leaves - essenza spirituale, creato per difficoltà nel passaggio dallo stato fisico al mondo spirituale (morte), aiuta il passaggio dalla vita terrena a quella spirituale. Negli ultimi giorni di vita, una persona è aiutata a divenire consapevole della propria condizione e a ricordare i propri cari nel mondo spirituale.
- Lichen - essenza spirituale, non sapere cosa cercare e come muoversi nella Luce durante il trapasso. Senso di disorientamento di fronte al confine tra mondo terrestre e piano ultraterreno. Rende più facile il cammino verso la Luce. Assiste nella separazione tra il corpo fisico e spirituale. Permette di liberarsi dalle energie che legano il corpo al mondo terrestre.
- Green - essenza spirituale, per problemi emotivi dovuti a disordini intestinali e cutanei. Armonizza la vibrazione di qualsiasi parassita con la vibrazione del proprio corpo, rendendolo innocuo. Purifica l'organismo.

## Fiori di Bach

---

Bach era medico, inizialmente lavorava in un ospedale olopatico. Nel 1919 entrò nell'ospedale omeopatico di Londra dove perfezionò gli studi sull'omeopatia. Il fondatore dell'omeopatia, dott. Hahnemann, sosteneva 100 anni prima che bisogna curare il malato e non la malattia. Piano, piano si concentrava sulla personalità del paziente, dei quali li interessavano soprattutto i sintomi psichici della malattia. Sperimento delle piante fino ad ora mai usate in omeopatia ed evidenzio i sintomi psichici che non erano rilevati da alcun medico omeopatico Di seguito abbandono l'ospedale



per concentrarsi sui fiori, che raccoglieva personalmente. Egli sosteneva che la vita di una pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale. Non usava mai delle piante tossiche e nemmeno quelle più vistose, preferendo quelle meno vistose e “modeste”. In tutto studio 38 fiori, dei quali descrisse minuziosamente i sintomi chiave. Nel campo psicologico egli pose accento sull’importanza per la salute di avere un animo gioioso, con desiderio di trovare i lati positivi della vita, della gioia, di realizzare le proprie capacità. Ricordava la famosa frase dei medici della Scuola Salernitana: se non hai a disposizione medici, fai bastare questi tre: gioia, riposo e dieta moderata.

Come accennato, i rimedi di Bach sono preparati partendo da 38 fiori d’alberi e pianticelle che crescono in Europa. I fiori sono lasciati in infusione acquosa, la quale può essere esposta al sole oppure riscaldata con una fiamma. L’infusione non è assunta tale e quale, ma di questa si prepara una diluizione simile a quelle omeopatiche. Bach diede a tale scopo delle istruzioni precise, si devono miscelare 2 gocce del rimedio con 30 cc d’acqua pura, della miscela così ottenuta si devono assumere 4 gocce per volta. Il numero delle somministrazioni giornaliere varia da caso a caso, ma non deve essere inferiore a 4 volte giornaliere. I rimedi possono essere usati singoli oppure in combinazione, ma si consiglia di non usarne troppi alla volta, soprattutto se i sintomi chiave sono contrastanti. I sintomi sono meno di quelli omeopatici, i sintomi sono esclusivamente psichici, partendo dalla teoria che l’origine d’ogni malattia è sempre psichica, da ricercare in uno squilibrio tra le proprie esigenze spirituali e d’istinto.

Si mettono 4 gocce sotto la lingua per 4 volte al giorno, senza obbligo di rispettare orari o condizioni particolari. Non esistono effetti collaterali.

- Agrimony (agrिमonia) : si consiglia per ansia, paura della solitudine, eccessiva sensibilità, mal di testa, alcolismo, insonnia, bulimia, aiuta a sbloccare la sofferenza interiore, aiuta a mostrarsi per quello che si è.
- Aspen (pioppo tremulo): si consiglia per attacchi di panico, insonnia, allucinazioni, anorgasmia, nausea, mal di stomaco, gastrite, aiuta prendere le distanze dai propri fantasmi.
- Beech (faggio): si consiglia per arroganza, ristrettezza delle vedute, incapacità d’autocritica, eccessivo idealismo, strappi muscolari, aiuta ad inquadrare di nuovo la realtà, ad accettare i propri difetti, a diventare tolleranti
- Centaury (cacciafebbre): si consiglia per passività, volontà debole, eccessivo servilismo per desideri altrui, martirio, conflitto con se stessi, stanchezza , aiuta a ritrovare la sensibilità, in modo che non diventi un boomerang, capace di esaurire tutte le energie
- Cerato (cerato): si consiglia per opinioni incerte e confusione, bisogno d’approvazione, incostanza, mancanza di concentrazione, mal di testa, aiuta ad avere fiducia in se stessi e nel proprio intuito, libera dalla schiavitù delle convenzioni.
- Cherry plum (mirabolano): si consiglia per accessi d’ira, allucinazioni, ansia, carattere violento, paranoia, pignoleria, mania di pulizia, frigidità, aiuta a riconoscere e ad accettare le proprie inclinazioni interne.
- Chestnut bud (boccioli d’ippocastano): si consiglia per distrazione, ingenuità, fretta, blocco nello studio, isteria, paranoia, aiuta a



promuovere la consapevolezza e aiuta a riflettere.

- Chicory (cicoria selvatica): si consiglia per egocentrismo, autoritarismo, ossessività, prepotenza, amore esagerato per la casa, stitichezza, aiuta a dare, senza chiedere nulla in cambio.
- Clematis (vitalba): si consiglia per difficoltà di concentrazione, sbadattaggine, eccessivo spreco d'energia, disordine, mani e piedi freddi, aiuta a conservare quello che c'è di buono in sé, come la dolcezza e la fantasia.
- Crab apple (melo ornamentale); si consiglia per ossessione per la pulizia, fobie per gli insetti, senso di colpa, rifiuto del corpo, problemi di pelle, aiuta a guardarsi dentro, a focalizzare la parte di sé che non si accetta.
- Elm (olmo inglese): si consiglia per spossatezza, depressione, astenia, paura delle responsabilità, dolori alle spalle e alla nuca, insonnia, aiuta a vincere la severità che si ha nei propri confronti, aiuta a non perdere la fiducia in se stessi.
- Gentian (genzianella autunnale): si consiglia per scoraggiamento, mancanza delle speranze, dubbi, malinconia, scetticismo, fastidio per i ritardi, aiuta ad isolare i problemi in modo che non creino angoscia.
- Gorse (ginestra): si consiglia per la depressione, rassegnazione, indifferenza, malattie croniche, aiuta e permette alle speranze di riemergere e spinge a continuare la lotta.
- Heather (brentolo): si consiglia per la solitudine, eccessiva loquacità, disattenzione verso quello che dicono gli altri, pianto facile, mal di testa, aiuta a sviluppare l'amore per gli altri e aiuta a mettersi nei loro panni.
- Holly (agrifoglio): si consiglia per infelicità, irritabilità, senso di frustrazione, sete di vendetta, suscettibilità, problemi di fegato, aiuta ad accettarsi per quello che si è, a non mettersi in competizione.
- Honeysuckle (caprifoglio): si consiglia per malinconia, rimpianto, nostalgia, testa nelle nuvole, sonnolenza, distrazione, apatia, aiuta a vivere nel presente e a puntare sul futuro.
- Hornbeam (carpino bianco): si consiglia per mal di testa, mancanza di concentrazione, stress, debolezza, testa che ronza, muscoli flaccidi, aiuta e dona la capacità di superare lo stress e permette lunghi sonni ristoratori
- Impatiens (non mi toccare) : si consiglia per irritazioni, frustrazioni, impulsività, intolleranza, nervosismo, pruriti, dolori alla nuca, aiuta a rallentare il ritmo di vita, aiuta a vivere meno in tensione e a sentirsi meno soli
- Larch (larice): si consiglia per disfattismo, falsa modestia, scoraggiamento, sentimento d'inutilità, impotenza, balbuzie, aiuta a spezzare il cerchio della scarsa stima in sé e aiuta a prendere l'iniziativa
- Mimulus (mimolo giallo): si consiglia per paure, fobie, riso nervoso, fuga nella malattia, soggezione, balbuzie, aiuta ad accettarsi e disinnescare l'ansia, favorisce la padronanza di sé
- Mustard (senape selvatica): si consiglia per il senso di vuoto, disperazione, malinconia, introversione, perdita di capelli, tachicardia, aiuta a scacciare la tristezza e fa tornare la gioia di vivere, sconfigge la

depressione

- Oak (quercia); si consiglia per la testardaggine, tensione interiore, nervosismo, esaurimento fisico, dolori alla schiena e alle spalle, aiuta a non essere troppo severi con se stessi e a concedersi qualche pausa di riposo
- Olive (ulivo): si consiglia per lo sfinimento, debolezza, infelicità, noia, paura di perdere gli amici, sofferenza prolungata, aiuta a restituire all'organismo l'energia persa e la fiducia di poter superare gli ostacoli
- Pine (pino silvestre): si consiglia per il senso d'inferiorità, masochismo, scarsa stima di sé, malinconia, insoddisfazione, aiuta e sviluppa il senso di responsabilità e aiuta a non sfuggire ai propri errori
- Red chestnut (ippocastano rosso): si consiglia per ansia, immaginazione eccessiva, iperprotettività, tendenza a soffocare gli altri d'attenzioni, aiuta e stimola i pensieri positivi, che si ripercuotono sulle persone amate
- Roch rose (eliantemo): si consiglia per la disperazione, cuore in gola, svenimenti, shock, pensieri di suicidio, angoscia, aiuta a non perdere la testa nei momenti di crisi
- Rock water (acqua di roccia): si consiglia per ossessione per la dieta, fanatismo, perfezionismo, culto del fisico, problemi sessuali e allo scheletro, aiuta e ammorbidisce il carattere dogmatico, incoraggia l'azione e voglia di vivere
- Scleranthus (centigrani): si consiglia per dubbi, oscillazioni d'umore, mancanza d'equilibrio psicologico, facilita le lacrime, mal d'auto, aiuta a compiere delle scelte, a costruirsi una scala di valori e diventare adulti
- Star of Bethlem (latte di gallina): si consiglia per l'apatia, difficoltà di provare i sentimenti, abuso di droghe, traumi, tristezza, malattie psicosomatiche, aiuta a liberare dal dolore e guarisce dalle pene, permette di ritrovare l'equilibrio perduto
- Sweet chestnut (castagno dolce): si consiglia per la disperazione, senso di vuoto, solitudine profonda, aiuta e dona la capacità di affrontare i momenti neri senza farsi travolgere dalla disperazione.
- Vervain (verbena): si consiglia per invadenza, esagerazione, disprezzo del pericolo, impulsività, rigidità, aiuta a stimolare la fiducia nelle proprie opinioni, frenando la tendenza all'autoritarismo.
- Vine (vite): si consiglia per tirannia, oppressione, durezza, arroganza, senso di colpa, ipertensione, arteriosclerosi, aiuta a farsi rispettare per le proprie doti naturali e non per il timore che s'incute
- Walnut (noce): si consiglia per indecisione, insicurezza, ipersensibilità al giudizio altrui, stress, periodi di transizione, aiuta a non lasciarsi troppo influenzare dagli altri e a confrontare le proprie idee
- Water violet (violetta d'acqua) si consiglia per difficoltà di relazione, riservatezza, disprezzo per il confronto, freddezza, malattie reumatiche, aiuta a scongelare la personalità, a scendere dal piedistallo, allarga le prospettive
- White chestnut (Ippocastano bianco): si consiglia per pensieri ossessivi, difficoltà a rilassarsi, mancanza di concentrazione, mal di testa, insonnie, aiuta a ritrovare la calma e rende più lucida la mente



- Wild oat (avena selvatica): si consiglia per ambizioni, depressione, senso d'isolamento, malessere fisico vago, tendenza a mangiare troppo, aiuta a ritrovare la calma e chiarezza d'idee, rende liberi dai condizionamenti
- Wild rose (rosa canina): si consiglia per mancanza d'interessi sociali, stanchezza, tristezza eccessiva, assenza di riso e pianto, aiuta a provare di nuovo il gusto per la vita, restituendo energia e speranza
- Willow (salice giallo): si consiglia per atteggiamento imbronciato, lunatico e permaloso, vittimismo, senso di solitudine, rabbia trattenuta, aiuta a cogliere gli aspetti positivi del reale e a modificare il proprio comportamento
- RESCUE REMEDY: composto da Star of Bethlem, Rock rose, Impatiens, Cherry plum, Clematis

## Frangola

---

Rhamnus cathartica, rhamnus frangula. Parti utilizzate: bacche, corteccia  
 Per preparare un decotto soltanto di frangola bollire un cucchiaino da tè di corteccia di frangola per 3 tazze d'acqua per pochi minuti, lasciare a riposo per 30 minuti, il decotto va bevuto freddo, a dosi di un cucchiaino per volta, prima di coricarsi, dose : una tazza.

Dato il suo forte potere lassativo, la frangola non va mai usata per un periodo più lungo di due settimane, nel caso contrario può causare intestino pigro. La frangola è sconsigliata con l'anamnesi di problemi gastrointestinali cronici, ulcere, coliti, diverticoli, emorroidi e proctiti. Si consiglia l'uso di frangola sotto il controllo medico.

## Frassino

---

Fraxinus excelsior

Parti utilizzate: foglie, semi, corteccia

Modo d'uso: varie specie di frassino trasudano una linfa, chiamata manna, usata come lassativo pediatrico.

Uso interno: una manciata di foglie per un litro d'acqua. Bollire e lasciare in infusione per 10 minuti. A volontà. Decotto di corteccia: una manciata per un litro d'acqua. Bollire per 5 minuti. Lasciare raffreddare e filtrare. Una tazza prima dei due pasti principali come stomachico. Frassino si trova anche come gemmoderivato, in prescrizione 1DH 30 gocce 2-3 volte al giorno per 5-6 settimane, associato al ribes nigrum.

Uso esterno: una manciata di foglie per un litro d'acqua, bollire per 15 minuti. Si applica come compresse per dolori reumatici e gotta.

L'azione antinfiammatoria e analgesica del frassino è clinicamente confermata e ben tollerata a livello gastrico.

Proprietà: diuretico, antogottoso, autireumatico, purgativo. Gemmoderivato GM 1DH 30 gocce 2-3 volte al giorno per 5-6 settimane (dopo controllare il colesterolo e uricemia) per iperuricemia, gotta, ipercolesterolemia, cellulite.

## Fucus

---

*Fucus vesiculosus* oppure quercia marina

Fa parte delle alghe laminarie. Nelle cure dimagranti è assunto con abbondante acqua. Si usa anche come tampone nel caso d'ernia iatale per prevenire l'esofagite da reflusso. Dose: 1 g tre volte al giorno. Ha effetto ipolipemizzante, da usare in polvere od opercoli. Contiene lo iodio, indispensabile per il corretto funzionamento della tiroide, agisce come immunostimolante, si consiglia anche per il trofismo della mucosa dell'apparato respiratorio, utile per i bambini linfatici e persone nella terza età con problemi respiratori. L'alginato di sodio presente nel fucus previene l'assorbimento dello stronzio 90 radioattivo (del 83%), metallo pesante tossico, che si accumula nel tessuto osseo, associato a molte forme di cancro, come la leucemia, cancro osseo, morbo di Hodgkin.

L'infuso di fucus è sgradevole, quindi si consiglia di consumarlo in compresse od opercoli. Fucus si usa anche per i bagni (nel sacchetto) per bambini rachitici e con insufficienza ghiandolare, reumatismi, disturbi circolatori. In cataplasmi contro la cellulite (con crusca).

In commercio si trova anche sotto forma di TM, dose 20 gocce al mattino e dopo il pasto di mezzogiorno. Assunto la sera può provocare insonnia, sollecitando la tiroide.

Fucus è usato nella cura del gozzo, all'inizio del trattamento può presentare un peggioramento. L'algina in polvere applicata sulle ferite accelera la cicatrizzazione.

Si sconsiglia l'uso con anamnesi d'ipertensione arteriosa, non in gravidanza e nel periodo d'allattamento, non con le cardiopatie, malattie infettive in fase acuta, TBC polmonare, ascessi polmonari, reumatismo articolare acuto, malattie mentali e nervosismo, ipertiroidismo, morbo di Basedow. Le alghe sono consigliate nel caso d'ipotiroidismo. Nelle erboristerie è disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con iodio (J) per il trattamento dell'obesità. (Specchiasol)

## Fumaria

---

*Fumaria officinalis*

Parti usate: parti aeree, Considerata una delle piante migliori. Principi attivi: alcaloidi isochinolinici,

Modo d'uso: un cucchiaino da tè. Per una tazza d'acqua bollente, coprire, tenere in infusione per 15 minuti, filtrare. Dose: 2 tazze al giorno, prima dei pasti, non assumere più di 10 giorni. Sotto forma di TM 20-30 gocce in poca acqua 2 o 3 volte al giorno. soltanto per 10 giorni al mese, non più di tre mesi consecutivi. Le proprietà farmacologiche sono state riconosciute: coleretica, epatoprotettrice, antispastica della muscolatura liscia dell'apparato digerente (sfintere di Oddi). Si consiglia di rispettare i dosaggi (perché tossica in dosaggi elevati), da non usare con farmaci o piante ad effetto sedativo. Si usa anche per il trattamento dell'aterosclerosi, pletora, iperglobulia, iperviscosità sanguigna, ipertensione, anemia, linfatismo, malattie veneree. Si usa inoltre in compresse d'infuso sopra le dermatosi.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Ganoderma Lucidum

---

Lina Zii Caos (cinese), fungo della medicina tradizionale cinese, parti usate micelio e spore, applicazione: deficienza immunologica generica, neurastenia, distrofia muscolare progressiva, miotonia atrofica, cancro, disturbi neurologici, intossicazioni epatiche, epatiti croniche e virali, granulopenia, allergie delle vie respiratorie, raffreddore da fieno, riniti, asma allergica, bronchite cronica. Studi recenti hanno portato alla ribalta l'importanza dei polisaccaridi estratti dal *Ganoderma lucidum* nella lotta contro il cancro. L'attività antitumorale è stata valutata a mezzo del controllo della velocità di sviluppo delle cellule del sarcoma 180 precedentemente inserito sotto la pelle di cavie. I risultati sono stati incoraggianti e la scarsa tossicità (DL50 3.75 g/kg) ha fatto ben sperare per un uso più intenso della droga. I ricercatori cinesi e giapponesi hanno evidenziato una positiva attività antiradicalica e antiapatotossica della pianta. Effetti farmacologici dell'estratto di *Ganoderma lucidum* (reishi - giapponese) in vivo e in vitro: analgesica, antiallergica, broncolitica, antiinfiammatoria, antibatterica contro *Staphylococcus*, *Streptococcus* e *Bacillus pneumoniae*, antiossidante, cardiotonica, aumento dell'attività delle cellule killer (NK) in vitro, immunostimolante, detossificante e protettivo epatico, aumento dei globuli bianchi e dell'emoglobina. Posologia: estratto biochelato: 30 gocce giornaliere prese in due volte, mattino e sera. Estratto secco 10:1: 1000-1500 mg nell'arco della giornata.

## Garcinia Cambogia

---

Goraka (Singalese), Madurammala (Sanscrito) pianta che cresce in tutta l'India e Ceylon, parti usate: il tegumento dei frutti. Applicazione: obesità, ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia.

Nel nostro organismo le sostanze sia d'origine vegetale sia animale, introdotte con l'alimentazione in seguito ai processi digestivi ed all'assorbimento intestinale, si riducono ad un numero relativamente piccolo di semplici sostanze, le quali attraverso vie metaboliche specifiche per gli zuccheri, grassi ed aminoacidi, forniscono energia e confluiscono in una via metabolica terminale, che prende il nome di ciclo di Krebs (detto anche dell'acido citrico). Una tappa importante del ciclo di Krebs è costituita dalla formazione del citrato che può dare origine ad opera di uno specifico enzima (citrato liasi) ad ossalacetato ed acetilcoenzima A. Quest'ultimo è il precursore degli acidi grassi e del colesterolo. Di qui l'importanza di bloccare o limitare la conversione del citrato in acetilcoenzima A, onde evitare la sintesi e l'accumulo d'acidi grassi. La mancata trasformazione del citrato in acetilcoenzima A, determina anche un forte rilascio di glicogeno nel sangue con conseguente affievolimento



di fame. Posologia: l'estratto secco standardizzato al 50-60% d'acido idrossicitrico, va preso alla dose di 1000-1200 mg circa giornalieri, ripartiti in due volte, 60 minuti prima dei pasti. Non sono note controindicazione ed effetti collaterali, ma non disponiamo con i dati per l'uso in gravidanza e nel periodo d'allattamento. Fa parte di numerosi prodotti, disponibile anche in opercoli d'erba singola ( Aboca: un opercolo da 260 mg, titolato al 20% in acido idrossicitrico, metodo di determinazione potenziometrico, corrispondente a 52 mg do principio attivo. 4 opercoli/die, pari ad una posologia di 208 mg/die di acido idrossicitrico).

Garcinia si consiglia nella lotta al sovrappeso e obesità, ipercolesterolemia ed ipertrigliceridemia (ipolipemizzante),  
(Pharmacological approaches to treating the obese patient. Clin Endocrinol Metab 1976;5:455-79)

## Gemmoterapici (GD)

---

Vedi MACERATI GLICERICI (MG) o MGM (Giorgini).

## Genziana

---

Gentiana lutea

Parti usate: radici

Modo d'uso: decotto: far bollire 1 cucchiaino di radice polverizzata in una tazza d'acqua per 30 minuti. Lasciare raffreddare. Il decotto si beve prima dei pasti a cucchiaini da tavola per volta. Il decotto è molto amaro. Si può usare anche sotto forma di TM 25-30 gocce in poca acqua prima dei pasti principali. due volte al giorno Si sconsiglia l'uso con ipertensione. In dosaggi altissimi può provocare irritazioni gastriche, si sconsiglia con gastrite, ulcera peptica, iperacidità dello stomaco, ernia iatale, esofagite da reflusso gastrico. Si raccomanda per trattamento dell'anoressia delle convalescenti, date le sue proprietà di sollecitare la secrezione dei succhi gastrici e la motilità dello stomaco e dell'intestino. Gli anziani maceravano la radice di genziana ( 30 g per un litro di vino bianco per 10 giorni) e ne bevevano un bicchiere da liquore prima dei pasti. Ha proprietà aperitive, stomachiche, colagogo e coleretico, depurativo, antireumatico, vermifugo, leucocitogeno. Inoltre si consiglia per affaticamento generale, inappetenza, anemia, problemi epatici, TBC, diarree.

## Geranio

---

Astringente e coagulante, è consigliato nella sindrome d'intestino irritabile ed emorroidi e come emostatico nelle ferite. Trova il suo utilizzo anche nelle mestruazioni troppo abbondanti e perdite vaginali eccessive. Utile nell'ittero neonatale, crosta latte, mugugno, stitichezza e quando stitichezza e diarrea si alternano. Per uso esterno indicato per il profumo: sull'ombelico, sul petto, sulla pancia e direttamente sulla parte interessata

(nel mughetto alcune gocce sul dito e frizionare dentro la bocca del bambino). Ottimo per l'infiammazione del trigemino, afte, herpes zoster e labiale. Al geranium robertianum - erba Roberta si attribuisce potenzialità nella cura anticancerogena.

## Germe di Grano

---

Controindicato nei soggetti con malattia celiaca

Apporto di vitamina E (alfa tocoferolo), acidi grassi poliinsaturi. Si consiglia come integratore della vitamina E, intensa attività sportiva, processi degenerativi legati all'invecchiamento (antiossidante), gambe insonni (insieme al lievito di birra). Recentemente i ricercatori giapponesi hanno proposto un prodotto a base di fitocomplessi antiossidanti (germe di grano, soia e sesamo) per il trattamento delle patologie da loro ritenute conseguenti dello stress ossidativo, come cataratta, la dermatite atopica, l'infertilità maschile. I risultati dimostrano un miglioramento dei pazienti del 50%. (Niwa Institute for Immunology, Tosashimizu, Japan. International Journal of Tissue Reactions 1998-20-63-9). Noto anche per l'attività come riequilibrante del metabolismo lipidico. Disponibile in perle gelatinose e opercoli (Aboca: un opercolo da 390 mg, titolato allo 0,05% in vitamina E, corrispondente a 0,2 di principio attivo. 6 opercoli /di, pari ad una posologia di 1.200microgrammi / die di vitamina E). PhytoItalia, confezione da 200 perle. È disponibile in farmacia la confezione da 60 perle.

## Ginepro

---

*Juniperus communis*

Parti usate: bacche ( galbuli).

Modo d'uso: infuso un cucchiaino da tè di bacche schiacciate per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti. Dose massima 2 tazze al giorno. Si trova anche sotto forma di OE- essenza spagyrica e TM (15-20 gocce in poca acqua dopo i pasti principali.) Legno di ginepro in decotto si usa per lavaggi di piaghe torpide e ulcere, decotti di bacche per bagni o abluzioni nel trattamento di reumatismi e artrite, olio essenziale aggiunto all'olio d'iperico per massaggi portano sollievo nei dolori articolari nelle forme reumatiche, artrosiche e infiammazioni del perioste. Ginepro è disponibile anche sotto forma di gemmoderivato in prescrizione 1DH 30 gocce 2-3 volte al giorno.

L'uso di ginepro per periodi prolungati o in dosaggi elevati possono causare danni renali. La pianta non deve essere usata con problemi e insufficienza renale, in ogni caso non usare il ginepro per un periodo più lungo di 5 settimane, oltre questo periodo si possono verificare problemi renali, albuminuria, ematuria, urina porporina, tachicardia, ipertensione arteriosa. Con anamnesi d'allergie (febbre da fieno) si sconsiglia l'uso del ginepro. Non in gravidanza e con l'uso di diuretici. Proprietà: affezioni delle vie urinarie, cistiti, albuminuria, oliguria, idropisia, litiasi urinaria, acidi urici, gotta e reumatismi, diabete, leucorrea, cirrosi epatica

(specialmente negli alcolisti), turbe dispeptiche, coliche gastriche, diabete mellito, artralgie, stimola anche le mestruazioni e tende ad aumentare il flusso mestruale. Bagni nel ginepro per reumatismi e artrite hanno dato spesso risultati molto buoni e inattesi (cromoterapia bagni KNEIPP verdi) Nelle erboristerie si trovano fiale monodose di ginepro abbinate al Li+Mg+P+K+J per spasmofilia e trattamento dell'obesità e come diuretico. Estratto di ginepro si trova nelle erboristerie in bottigliette da 200 ml, una volta aperto va consumato entro la settimana, da conservare nel frigo (Vepro)

## Ginestrino

---

Lotus corniculatus, con effetto spasmolitico e sedativo sul sistema nervoso vegetativo, si consiglia per le distonie neuro-vegetative, in associazione con il biancospino, nell'insonnia, angoscia, turbe emotive e nervose e nella depressione.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Ginkgo

---

Ginkgo biloba

Parti usate: foglie e semi, principi attivi: flavonoidi, ginkgolidi., bilobalidi.

Modo d'uso: nelle erboristerie non è disponibile in forma sciolta, bensì come TMO estratto secco, il succo di pianta fresca in dosaggio tre cucchiaini al giorno, presi con poca acqua. L'estratto biochelato 10-15 gocce due volte al giorno. L'estratto secco standardizzato 24% in ginkgoflavoni, 80-120 mg al giorno. Rispettare il dosaggio indicato sulla confezione. Con elevato dosaggio d'assunzione si manifesta agitazione, irritabilità, vomito, diarrea. L'erba è sconsigliata con anamnesi di turbe di coagulazione ematica. Disponibili anche in opercoli d'erba singola (Aboca: un opercolo da 277 mg, titolato allo 0,29% in terpenlattoni totali ed all'1,01% in ginkgoflavonglucosidi totali, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 0,8 mg di terpenlattoni e a 2,8 mg di ginkgoflavonglucosidi. 4 opercoli al dì, pari ad una posologia di 3,2 mg/die di terpenlattoni totali e di 11,2 mg/die di ginkgoflavonglucosidi).

Ginkgo interagisce con una sostanza prodotta dal corpo (fattore d'attivazione piastrina PAF) che fa sì che il sangue non tende a coagulare, interessando così diversi processi, come rigetto d'organi trapiantati, attacchi d'asma, circolazione arteriosa, agisce sul microcircolo arterioso e capillare e sulle piastrine circolanti (Gesellschaft fuer klinische Pharmakologie, Wien, The effect of ginkgo biloba special extract (EGb 761) Wien Med Wochenschr 1992;142:371-9), Telefortan, e la formazione degli emboli, invecchiamento con il deterioramento dell'afflusso del sangue al cervello- insufficienza cerebrovascolare carotidea e/o vertebrale (University of Limburg, Maastricht, The Netherlands. Ginkgo biloba for cerebral insufficiency. Br

J Clin Pharmacol 1992;34:352-8) migliorando così la memoria e i tempi di reazione, prevenendo la possibilità d'ictus. (Psychiatric Center Prague, Czech Republic. In vitro effect of ginkgo biloba extract (EGb 761) on the activity of presynaptic cholinergic nerve terminals in rat hippocampus. AADE Ed J 1997;8:43-8) Non indifferente è l'azione del ginkgo sulla circolazione negli arti inferiori. Effetti positivi si sono riscontrati anche nel trattamento della sordità della terza età, del ronzio auricolare, vertigini (disturbi audiovestibolari - Can vestibular compensation be enhanced by drug treatment? A review of recent evidence. J Vestib Res 1994;4:169-79) legati alla menopausa. Si sta studiando l'azione del ginkgo nel trattamento dell'asma e nel rigetto degli organi trapiantati, contro le allergie, ipertensione e morbo di Alzheimer, sclerosi cerebrale, retinopatie da diabete, arteriopatia cronica ostruttiva periferica - claudicatio intermittens. Il seme: antiasmatico, poliuria. Studi molto recenti hanno evidenziato attività antilipoperossidante, antinecrotica e antiradicalica. Ginkgo è considerato un'erba sicura, non va assunta in gravidanza, con problemi di coagulazione, con problemi epatici, non con cure antiaggreganti e anticoagulanti, non contemporaneamente all'aglio e salice. Nelle forme depressive si associa a ginseng oppure all'iperico. Il succo di ginkgo si trova nelle erboristerie in bottigliette da 200 ml. Una volta aperto è da consumarsi entro una settimana, da tenere nel frigo. Si consiglia l'uso sotto controllo del medico esperto in fitoterapia o omeopatia o naturopata.

Attenzione: il ginkgo non deve essere associato a farmaci usati per curare i problemi di coagulazione del sangue. Quest'erba è presa come antiossidante e per migliorare la circolazione sanguigna, perché agisce come anticoagulante. Se è associata ai farmaci con la stessa azione (come acido acetilsalicilico o warfarin) può aumentare gli effetti.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Ginseng

---

*Panax ginseng*

Parti impiegate: radice

Nelle erboristerie il ginseng è disponibile in diverse forme: come succo, polvere di radici, capsule e compresse, TM 20 gocce 3 volte al giorno con poca acqua per un periodo di 5 settimane. Si consigliano trattamenti più lunghi per persone che superino i 50 anni. Per il trattamento del singhiozzo si consigliano 1 o 2 gocce, 3 volte al giorno. Disponibili opercoli d'erba singola (Aboca: Fitocomplesso totale: un opercolo di 260 mg, titolato al 2,7% in ginsenosidi totali, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 7 mg di principio attivo. 4 opercoli al di, pari ad una posologia di 29 mg di ginsenosidi totali. Concentrato totale: un opercolo da 280 mg, titolato al 3,6% in ginsenosidi totali, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 10 mg di principi attivi. 3 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 30 mg/die di ginsenosidi totali)

Nell'acquisto di ginseng prestare attenzione alla provenienza, perché

l'alterazione non è un caso raro. Tanti prodotti "a base di ginseng" sono privi di valore dei principi attivi del vero ginseng. Anche il vero ginseng, per avere il suo pieno potere curativo, dovrebbe essere di sei anni. Spesso sono aggiunte delle radici giovani, per aumentare la quantità. Per l'assunzione del ginseng esistono diverse scuole, alcune sostengono di assumerlo quotidianamente per un mese e quindi interrompere per due mesi e riprendere.

Si consiglia per attività fisica e mentale (North West Thames Regional Forensic Psychiatry Service, Outpatients Department, London, UK. Ginseng: a root just like a carrot? J.R.Soc.Med. 1994;87:594-5), affaticamento ed esaurimento, astenia, convalescenza di malattie debilitanti, possiede attività anti-amnesica (l'effetto è comparabile a quello ottenuto con specifici farmaci nootropi), viene usato per deficit della memoria recente e quella remota, per amnesia dell'ischemia cerebrale, stress e depressione, possiede attività immunostimolanti (i ginsenosidi stimolano in vitro l'attività dei macrofagi e la mitogenesi dei linfociti B e T, e sembrano avere un ruolo regolatorio nella liberazione

di neurochinina (NK), interferone ed interleuchina (IL-1), e nelle loro reciproche interazioni), sinergico con il vaccino antinfluenzale, attività anti-invecchiamento, antiaggregante piastrinico, inoltre agisce sull'apparato cardiocircolatorio, ipoglicemizzante, impotenza maschile, attività antigastrite ed antiulcera gastrica. Si sconsiglia l'uso in gravidanza e nel periodo d'allattamento, non con pressione sanguigna alta. Potrebbe avere attività calcioantagonista sui canali lenti del calcio, inibizione delle fosfodiesterasi, stimolazione della produzione di nitrossido, inibizione della sintesi del trombossano. Agisce sul sistema nervoso centrale e su quello vegetativo. Si usa nell'esaurimento, nello squilibrio neurovegetativo e negli stati di debolezza ad affaticamento generale. Stimolante fisico, nervoso, intellettuale. Attiva i ricambi. Rivitalizzante. Tónico polmonare, cardiaco, stomachico, vasomotore. Attenua i dolori reumatici. Contro l'impotenza e frigidità. Nelle convalescenze dopo gravi malattie, nella senescenza e contro tremori senili. Nell'arteriosclerosi e vertigini, nelle febbri, atonia gastrica e digestione difficile.

In alcuni casi il ginseng può causare insonnia, quindi si consiglia di assumerlo nelle prime ore del giorno. Si sono verificate anche dolenzia al seno, aritmia cardiaca. Pertanto si sconsiglia alle persone affette da febbre da fieno, seno fibrocistico, tremori, ipertensione, cefalea, asma, enfisema, ipertensione arteriosa, aritmie cardiache. Ginseng può avere effetto ipoglicemizzante. Non dovrebbero usarlo anche le persone con disturbi di coagulazione. In Asia, nella terra d'origine, il ginseng è considerato come erba miracolosa per gli anziani. Non dovrebbero usarlo le donne in gravidanza. È sconsigliato l'uso di ginseng sotto 12 anni di età. Salvo per i casi sopra indicati, ginseng è considerato un'erba sicura.

Attenzione: Non assumere ginseng contemporaneamente all'insulina ed altri antidiabetici e corticosteroidi (cortisone). Potrebbe causare problemi di glicemia, potenziare l'effetto del farmaco.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Giuggiola

---

Pianta della Cina e dell'Asia centrale viene da secoli usata come sedativo nella tradizione cinese, rilassante della muscolatura e riequilibrante della mente. Ai suoi principi attivi si attribuisce la capacità di ridurre l'accumulo, a livello del sistema nervoso, dei neurotrasmettitori amminici centrali. Se presenti in quantità eccessiva, questi sono in grado di causare disturbi, quali iperattività, agitazione, ansia e insonnia. Il giuggiolo ha inoltre dimostrato di riuscire a limitare anche altre manifestazioni provocate dallo stress, quali: eccessiva secrezione di succhi gastrici, frequente causa di problemi come gastrite e la formazione dell'ulcera.

## Glucomannano

---

*Amorphophallus konjac*

Polisaccaride estratto dalla pianta di konjac, abbondantemente presente nel tubero. Il glucomannano, con il contatto con dei liquidi nello stomaco, si gonfia, aumentando il suo volume in una massa gelatinosa, dando la sensazione di sazietà. Non è assorbito e costituisce massa a livello del transito intestinale, riducendo il tempo di transito, come anche l'assorbimento di glucidi e lipidi. Si è dimostrato utile nella lotta contro l'obesità infantile e quella in gravidanza. L'uso di glucomannano nel diabete trova la sua giustificazione, sia per gli effetti sul peso corporeo, sia per gli effetti sull'assorbimento di glucosio. Il calo del peso nelle persone diabetiche presenta un migliore controllo della glicemia. Sono stati studiati anche gli effetti di glucomannano sul metabolismo dei lipidi, con risultati di diminuzione di colesterolo totale, delle lipoproteine e dei trigliceridi. Inoltre è stato osservato un modesto calo della pressione sistolica. Nota anche la sua attività antiaterosclerotica. È usato nelle cure della stipsi e cure dimagranti, da assumere con abbondante acqua (1,5 l al giorno) una o due ore prima dei pasti. Con colon irritabile, stipsi, diverticoli deve essere assunto dopo i pasti. Glucomannano può ridurre o ritardare l'effetto dei farmaci, assunti contemporaneamente, pertanto si consiglia di assumere i farmaci 30 minuti prima oppure 2 ore dopo. Disponibile anche in opercoli d'erba singola (Aboca: un opercolo da 334 mg, titolato in indice di rigonfiamento = 70, metodo di determinazione : Farmacopea italiana, 6 opercoli al dì, da assumere 30 minuti prima dei pasti principali con un abbondante bicchiere d'acqua).

## Griffonia Semplicifolia

---

Nominata anche il fagiolo africano, cresce nell'area tropicale semiumida dell'Africa Centrale Occidentale. L'estratto dei semi risulta ricco di 5-idrossitriptofano o 5-HTP, sostanza prodotta anche dall'organismo umano, intermedia alla trasformazione del triptofano in seratonina. Grazie a questa caratteristica, la griffonia ha dimostrato d'avere benefici sul tono dell'umore, risultando particolarmente utile per favorire una naturale



serenità. È usata come estratto secco liofilizzato e polvere micronizzata, titolato in 5-idrossitriptofano 18%.

## Guaiaco

---

Albero Sud Americano. È menzionato nel 1526 da Oviedo, antico cronista di storia naturale americana come rimedio delle malattie veneree. Possibile qualche effetto curativo in abbinamento con altri fitoterapici. La moderna fitoterapia anglosassone la usa per combattere i reumatismi degli arti, reumatismo cronico, acuto e contro la gotta. Possiede inoltre delle proprietà diuretiche, lassative, sudorifere, con la sudorazione accelera l'eliminazione delle tossine. Si applica anche sui denti dolenti, utilizzando del cotone con qualche goccia d'essenza spagyrica.

## Guaranà

---

(Paulina cupana son. P.sorbilis). Si usa per migliorare il rendimento energetico, antidepressivo, antidiarroico, cellulite, per stimolare le funzioni cognitive (attenzione e memoria), stati d'astenia ed affaticamento psicofisico, possiede attività sulla muscolatura scheletrica, aumentando la forza di contrazione e diminuendo il senso di fatica muscolare. Può provocare tachicardia e ipertensione, tremori, insonnia, aumenta o riduce l'effetto d'alcune piante e farmaci, come ormone tiroideo, adrenalina, non assumere contemporaneamente con segala cornuta, interferisce con l'assorbimento di litio, aumenta l'effetto dell'aspirina e della piante con simile azione. Guaranà produce gli effetti di stimolazione centrale; si consiglia pertanto di assumere il prodotto al mattino o/e nelle prime ore del pomeriggio. Guaranà è inserito in molti preparati erboristici, ma lo troviamo anche in opercoli d'erba singola (Aboca: fitocomplesso totale, opercolo da 320 mg titolato al 3,44% in caffeina, metodo di determinazione HPCL, corrispondente a 11 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 44 mg/die di caffeina). Energetico, tonico, stimolante. Inibisce la formazione di un enzima (monoaminossidasi MAO) che provoca gli stati depressivi e la senilità, previene le malattie cardiovascolari. Ha la capacità di stimolare la produzione del colesterolo HDL (buono) nel fegato, mantenendo le arterie pulite dal colesterolo, con un'irrigazione sanguigna ideale che interessa in particolare le microarterie cerebrali. Possiede un elevato tenore di caffeina, un alcaloide considerato tra i più poderosi stimolanti, ma non provoca agitazione ed insonnia, in quanto la vera dissoluzione si verifica all'interno del nostro organismo e l'assorbimento si effettua con enorme lentezza, mentre quando si beve il caffè o té se ne ingeriscono di colpo le dosi. Toglie la fame e i dolori alla testa, i crampi. Previene le vene varicose e la cellulite. Rappresenta un aiuto in geriatria. Sconsigliato l'uso con le malattie del cuore, con età inferiore ai 15 anni, in gravidanza e nel periodo d'allattamento, con diabete perché il glucosio che il guaranà rilascia nell'organismo farebbe aumentare ancora di più la concentrazione degli zuccheri nel sangue.

## Guggul

---

(Guggulu) Riduce l'assorbimento intestinale dei lipidi alimentari, riduce la sintesi epatica del colesterolo, attiva gli enzimi lipolitici nel siero, aumenta l'escrezione fecale di colesterolo, recentemente si è confermato efficace anche in soggetti con ictus ischemico, si può usare come integratore alimentare nelle cure dimagranti e cure delle acne cistica nodulare. Può ridurre la concentrazione ematica dei farmaci attivi sull'apparato cardiocircolatorio, non sono note interferenze con la digitale. In alcuni casi può irritare l'apparato gastroenterico.

## Gymnema Sylvestre

---

Gurmar (Indù) pianta rampicante nell'India centro meridionale, parti usate: foglie, principi attivi due resine di cui una solubile in alcol, enzimi, carboidrati, acido tartarico, un acido organico (glucoside) con attività antisaccarosinica con formula  $C_{32}H_{60}O_{12}$ , acido gimnemico, quercitolo, applicazioni quando c'è la necessità di limitare l'assorbimento degli zuccheri assunti (diete dimagranti), con glucosuria e iperglicemia. L'azione ipoglicemizzante è spiegata come una diretta azione della droga sul pancreas, che è stimolato a produrre più insulina. Nome "Gur-Mar" significa distruttore di zucchero, di cui la credenza che la droga distrugga lo zucchero nel sangue e perciò sia abile a curare il diabete mellito. La somministrazione della droga ai diabetici per 10 giorni mostrò significanti diminuzioni della glicemia. Si ritiene che i principi attivi dell'estratto di Gymnema inibiscono la produzione d'adrenoglucocorticoidi a mezzo dell'adrenalina e potrebbero attivare più direttamente l'inibizione della glicogenolisi. È indicata anche contro il sovrappeso e l'obesità. Modo d'uso: per rallentare l'assimilazione degli zuccheri: foglie 1-2 gr prima d'ogni pasto, Estratto : 200 mg prima d'ogni pasto. Contro la glicosuria: foglie 2-4 gr al giorno per tre mesi, estratto 200-400 mg al giorno. Disponibile anche in opercoli d'erba singola (Aboca: in opercoli da 250 mg titolato al 2% in acido gymnemico, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 5 mg di principio attivo. 3 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 15 mg/die di acido gymnemico). Controindicazioni: stati patologici ipoglicemici, non sono noti effetti collaterali. Non sono noti studi controllati in donne in gravidanza e durante l'allattamento. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Haronga Madagascariensis

---

Italiano Arungana, pianta dell'Africa Equatoriale. Azione farmacologica: lassativa, amara, epatica, colagoga, stomachica, indicazioni: insufficienza biliare, intossicazione epatica, atonia pancreatico, atonia intestinale, l'azione protettiva a livello epatico sarebbe maggiormente efficace anche rispetto alla cisteina. Posologia: estratto di

foglie e radici 2000-3000 mg giornalieri, controindicazioni: occlusione delle vie biliari, pancreatite acuta, cirrosi epatica, grave calcolosi biliare.

## Idraste

---

*Hydrastis canadensis*

Parti utilizzate: Rizoma e radici

Modo d'uso: infuso mezzo o un cucchiaino da tè di radice polverizzata per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti. Dose massima 2 tazze al giorno. Ha un sapore amaro, ma si può mescolare ad altre erbe per rendere la tisana più gradevole. È reperibile anche in TM.

Le persone sofferenti d'ipertensione arteriosa, diabete, glaucoma, cardiopatie e apoplexie dovrebbero evitarla. In ogni caso, prima di utilizzare l'erba consultare il medico di fiducia. Non sono reperibili dati di danni causati da idraste, tuttavia stimola il sistema nervoso centrale, negli animali ha causato in dosaggi elevati la paralisi respiratoria e morte per arresto cardiaco. In dosaggi normali e consigliati è considerata tra le erbe di sicurezza indefinita. Quindi, salvo nelle patologie sopra indicate, può essere usata con attenzione e per brevi periodi e dosaggi raccomandati. Si consiglia di acquistare l'erba soltanto in un'erboristeria di fiducia, dato l'elevato costo è spesso adulterata. L'idraste si consiglia nella dissenteria amebica e per la giardinasi, contro colera, la sua componente berberina stimola il sistema immunitario, potenziando i globuli bianchi. Alcuni testi la indicano utile nel trattamento delle emorragie e delle emorragie postpartum. La berberina stimola la contrazione uterina e il suo uso è sconsigliato in gravidanza. Idraste stimola la secrezione biliare, favorendo in tale modo il metabolismo dei grassi.

## Iperico

---

*Hypericum perforatum* (erba di San Giovanni)

Parti utilizzate: foglie e fiori. Modo d'uso: per preparare l'infuso prendere 1-2 cucchiaini da tè d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposare per 10-15 minuti. Filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. In commercio si trova sotto forma di TM (che alcuni testi considerano priva di principi attivi e pertanto inutile). Disponibile anche in opercoli d'erba singola (Aboca: un opercolo da 341 mg, titolato allo 0,2% in ipericina totale, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 0,5 mg di principi attivi. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 3 mg/die d'ipericina.) Iperico può causare, in associazione con alcuni farmaci, aumento della pressione arteriosa. Non deve essere associato ad anfetamine, aminoacidi (triptofano e tirosina), a diversi prodotti dietetici, spray per asma, prodotti per raffreddore da fieno. Durante il trattamento con iperico si sconsiglia di bere molta birra, caffè e vino, consumare salumi, cioccolato, affumicati e fave, alimenti in salamoia o sotto aceto. Iperico può causare effetti di fotosensibilizzazione, nel caso si consiglia

non esporsi ai raggi solari, particolarmente nelle ore di punta. Nelle cure di AIDS iperico si è dimostrato molto attivo, superando persino le barriere sangue/cervello e sono in corso numerosi studi in merito. Iperico aumenta la secrezione notturna della melatonina e si è dimostrato efficace nella cura dell'insonnia, della depressione (della menopausa). Ha un'azione ipotensiva sull'apparato cardio-vascolare, agisce come vasodilatatore, riducendo la contrazione delle fibrocellule muscolari lisce di arterie. Si consiglia comunque rispettare il dosaggio indicato sulla confezione. L'iperico può interferire con alcuni farmaci: psicofarmaci, ciclosporina, indinavir, teofillina e digitale. Non sono noti effetti negativi dell'Iperico sulla gravidanza e l'allattamento: si consiglia tuttavia in questi casi di utilizzare il prodotto con prudenza.

Olio di iperico si usa per massaggi con aggiunta di diversi oli essenziali per i più svariati problemi. Ha proprietà aperitive, digestive, antiacido gastrico, si usa per congestione epatica, cistiti, asma, dispepsie, depressioni lievi, ansia, nervosismo, ipereccitabilità.

Attenzione: in alcuni casi l'iperico diminuisce la disponibilità del farmaco, rendendo così meno efficace: iperico, per esempio, riduce gli effetti della ciclospirina, un farmaco utilizzato nei trapianti per limitare la possibilità di rigetto da parte dell'organismo. (organo trapiantato mantiene il DNA del donatore). Non assumere l'iperico contemporaneamente con gli antidepressivi, potrebbe aumentare l'effetto.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Ippocastano

---

*Aesculus hippocastanum*

Parti utilizzate: semi, foglie, corteccia Ricco di saponine triterpeniche, cumarine, escina e flavonoidi.

Modo d'uso: si può fare il decotto d'ippocastano, ma maggiormente è usato sotto forma di TM (20 gocce in poca acqua 3 volte al gg) oppure come gemmoderivato (GM 1 DH 40 gocce, 3 volte al giorno).

L'estratto d'ippocastano fa parte di molte creme e pomate per il trattamento delle varici e turbe circolatorie degli arti inferiori (con tendenze alla stasi venosa), varicocele, dismenorrea, menometrorragie, contro la cellulite e del trattamento delle emorroidi aggravate dal calore e dalla sedentarietà, migliorate con il freddo e il movimento. Algie a livello di sacro-iliaco, geloni ed eritema pernio. In commercio si trova l'olio d'ippocastano per i massaggi nel trattamento dei reumatismi. L'ippocastano assicura il drenaggio venoso, aumenta il tono dei vasi venosi, facilita la circolazione a livello della vena porta, riduce la congestione venosa pelvica ed in particolare del plesso emorroidario. Riduce la ritenzione idrica e permettendo il riassorbimento del liquido in eccesso nel sistema circolatorio. Olio d'ippocastano si usa anche esternamente per lenire i dolori di reumatismo. Non eccedere nel dosaggio per vie interne, preferire l'uso esterno. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Ispaghul

---

plantago ovata- vedi PSILLIO

## Issopo

---

*Hyssopus officinalis*. Parti utilizzate: foglie e fiori

Modo d'uso: per un infuso usare 2 cucchiaini di tè d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposare per 10 minuti, filtrare, Dose: 3 tazze al giorno. Disponibile anche come estratto biochelato, si prende a gocce 8-15, due-tre volte al giorno

Per preparare la compressa si prendono 30g. di erba secca per mezzo litro di acqua bollente, si lascia a riposo per 15 minuti. Immergere una garza spessa o pezzo di telo pulito ed applicare all'herpes genitale o labiale. In commercio si trova per uso interno sotto forma di TM oppure come OE (2-4 gocce su una zolletta di zucchero 3 volte al gg) oppure come essenza spagyrica. Si sconsiglia l'utilizzo della pianta durante la gravidanza, Al momento dell'acquisto sincerarsi che si tratti veramente di *hyssopus officinalis*, in quanto esistono molte piante comunemente chiamate issopo. OE dovrebbe essere usato sotto controllo medico, perché può indurre le crisi epilettiche. L'erba si è dimostrata efficace per sciogliere il muco e facilitare l'espulsione, per tosse e irritazioni respiratorie, asma, dispnea, bronchite cronica, TBC (neutralizza il bacillo di Koch), reumatismi, ipotensione, litiasi urinaria, atonie digestive, leucorrea, certi tipi di tumori, antisettico: regolatore della sudorazione, nelle febbri eruttive, contro la leucorrea, uso esterno: cicatrizzante, per ecchimosi, sifilide, eczemi: un contagocce dell'essenza spagyrica pieno per ogni cucchiaino d'acqua, sbattere forte prima dell'uso, per lavaggi e impacchi.. Rispettare i dosaggi indicati.

## Karaja

---

*Sterculina urens*

Attenua la sensazione di fame, è utilizzata come moderatore dell'appetito e per regolazione del transito intestinale. Rallenta il passaggio dei lipidi e glucidi nel sangue, per questa sua proprietà è impiegata nei regimi dietetici controllati. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Karkadé

---

Fa bene al cuore e alla pressione sanguigna, senza effetti eccitanti, da tempi remoti usato come ipotensivo, rinfrescante, antinfiammatorio, ricco di vitamina C, combatte il colesterolo. Per la sua azione lenitiva, dovuta alla presenza delle mucillagini, si usa anche per le applicazioni locali per le pelli infiammate. Si consiglia di associarlo alla malva e alla calendula.

## Kawa - Kawa

---

*Piper methysticum*

Parte usata: la radice. Azione farmacologica: neuroprotettiva, sedativa, anticonvulsiva, antiepilettica. Applicazione terapeutica: Due componenti, in particolare, la metisticina e la diidrometisticina prevengono i danni cerebrali da ischemia. L'effetto principale della radice di kava-kava o di loro estratto è di tipo neuroprotettivo e svolge azione sedativa senza determinare riduzione del potenziale di memoria. L'assunzione d'estratto di kava-kava è utile nei disturbi psicovegetativi di: peri e post-menopausa, in condizioni d'ansia nervosa, tensione, stress d'origine non mentale. L'estratto di kava-kava e i kavapironi isolati hanno un effetto anticonvulsivo ed antiepilettico. Posologia: si assume sotto forma d'estratto biochelato, in quantità pari a 70-200 mg di kavapironi totali al giorno (5-10 gocce 2-3 volte al giorno). Tra le altre forme disponibili, facile per l'assunzione sono gli opercoli d'erba singola (Aboca: un opercolo di concentrato totale, da 248 mg, titolato in 10% in kavapironi, metodo di determinazione HPCL, corrispondente a 25 mg di principi attivi. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 100 mg/die di kavapironi) Controindicazioni: gravidanza, allattamento, in caso di forte depressione e disturbi psicopatici. Effetti collaterali: l'uso continuato a dosaggi elevati può causare una temporanea colorazione gialla della pelle e suoi annessi. L'assunzione di kava-kava non deve essere associata con l'assunzione dell'alcool, perché può influire sulle funzioni visive e riflessi durante la guida.

## Kudzu

---

*Pueraria lobata*

Disintossicante, in particolare dei danni causati dall'alcool e fumo. È utilizzato nelle cure disintossicanti come modulatore degli effetti dell'astinenza. Aiuta a liberarsi dalle dipendenze fisiche del tabacco e soprattutto dell'alcool. In Cina la radice è utilizzata per il mal di testa e vertigini dovute ad ipertensione nervosa. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule..

## Laminarie

---

*Laminaria flexicaulis*, cloustoni, saccharina

Alga bruna

Parti utilizzate: stipite e tallo disseccato e polverizzato, si consumano per uso orale, per bagni e cataplasmi. I bagni e cataplasmi possono essere associati con OE di diverse piante. Per uso interno si consumano generalmente in cialde, pastiglie e opercoli.

Applicate sulle piaghe e ferite favoriscono la cicatrizzazione. Per bagni occorre sincerarsi di sufficiente concentrazione.



Controindicazioni: malattie infettive in fase acuta, alcuni eczemi, TBC, problemi cardiaci, reumatismo articolare acuto, ipertiroidismo e malattie mentali, insonnia. Si consiglia fare uso nelle prime ore della giornata, non verso sera, agendo sulla tiroide, possono provocare agitazione e insonnia, nel caso sospendere il trattamento. Si sconsiglia l'uso per lunghi periodi, data la loro azione sulle ghiandole endocrine.

Principali indicazioni: affaticamento, obesità, ipotiroidismo, rachitismo, adeniti, linfatismo, scrofolosi, senescenza, menopausa, problemi ghiandolari, asma ed enfisema, tutte le forme reumatiche e artrosiche, rachitismo, arteriosclerosi, ipercolestoremia, enterite, colite.

## Lampone

---

*Rubus idaeus* sotto forma di macerato glicerico MG 25-30 gocce al giorno. Indicato per dismenorrea, sindrome premestruale, cisti ovariche ( associato a *ribes nigrum* MG ), fibroma uterino (associato a MG sequoia)

## Lapacho

---

*Tecoma curialis*

Potente antinfiammatorio, antibiotico e fungicida, stimola le difese immunitarie, si utilizza per afte, herpes, micosi, efficace soprattutto a livello dello stomaco e dell'intestino. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Larrea

---

*Larrea divaricata*

Parti utilizzate: ramoscelli e foglioline, frutti

Modo d'uso: per collutorio: infuso un cucchiaino da tè d'erba per un litro d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per un'ora. Si usa per gargarismi oppure come tisana in dose massimo 3 tazze al giorno.

Le cavie alimentate con larrea per lunghi periodi e in dose elevata hanno sviluppato problemi renali e linfatici. Questi problemi non sono stati riscontrati nell'uomo, ma per prudenza si sconsiglia l'uso se non per brevi periodi e basso dosaggio. Nelle cure si usa per mal di denti (risciacqui riducono la comparsa della carie dentale del 75%) , piorrea alveolare, disturbi bronco-polmonari. Gli Apache la usano tutt'oggi per curare il raffreddore, bronchite, ferite purulenti, varicella. melanomi (oltre alle cure tradizionali), artrite, rallenta il processo d'invecchiamento ( agendo sul processo d'ossidazione), Larrea contiene un acido: nordiidroguaiaretico e siglato come NDGA, che risulta la principale sostanza attiva della droga. NDGA è un potente antiossidante, ciò significa che previene e ritarda il naturale processo distruttivo delle cellule, il che significa l'invecchiamento fisiologico dei tessuti, degli organi e del corpo.

Posologia: come collutorio : un cucchiaino colmo della droga in ¼ di litro d'acqua bollente, riposo un'ora, per fare gargarismi. Per uso interno tre tazze da tè al giorno. Si sconsiglia l'uso della droga nei bambini sotto i 2 anni e nelle persona anziane sopra 65 anni.(o dimezzare la dose per uso interno).L'estratto standardizzato in NGDA è più efficace e deve essere preso alla dose di 200-250 mg al giorno. Si sconsiglia l'uso ai sofferenti di nefrite e malattie linfatiche.

Ultime notizie: Gli esperti avvertono di evitare questa pianta. Contiene sostanze che possono danneggiare il fegato e provocare epatiti acute o croniche.

## Latte di giumenta

---

Ricco di minerali come calcio, magnesio, fosforo, oligoelementi come rame, ferro, zinco, di vitamine A, C, B1, B2, B6, B12, acidi grassi essenziali, aminoacidi, immunoglobuline, enzimi naturali, fermenti e lattosio. Ha effetti depurativi e ricostituenti, è impiegato nei diversi problemi dermatologici, affezioni cutanee allergiche, acne, psoriasi, rigenera la flora intestinale, influenza positivamente la motilità intestinale. Nota terapeuta, Maria Treben, lo raccomanda vivamente per la cura della distrofia muscolare. Nelle erboristerie si trova il suo libro " la salute dalla farmacia del Signore". Vedendolo ero scettica, ma col tempo ... le sue cure funzionano. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Lavanda

---

*Lavandula officinalis*

Parti utilizzate: fiori e OE ottenuto dalla distillazione della pianta

Modo d'uso: un cucchiaino da tè di fiori essiccati per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, dose massima 3 tazze al giorno. In commercio si trova sotto forma di TM (20-40 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno), oppure come OE (2-5 gocce su una zolletta di zucchero 2-3 volte al giorno) Per cura dei reumatismi, scrofolosi, ipertensione (nervosa) affezioni dell'apparato respiratorio, per evitare l'irritazione della mucosa intestinale, si consiglia di diluire l'essenza con poche gocce d'olio d'iperico o di mandorle ed eseguire i massaggi sulla parte da trattare. Gli oli essenziali, non avendo barriere cellulari, penetrano velocemente nel corpo direttamente, evitando così il transito intestinale. Diverse scuole applicano 2-3 gocce di OE- meglio essenza spagyrica, 2-3 volte al giorno sull'ombelico.

Infuso forte di lavanda si usa per compresse nel trattamento di piaghe, ulcere, fistole anali, alopecia, lavande intime. I vapori - suffumigi di lavanda distruggono il pneumococco e lo streptococco emolitico in 12-14 ore. Lavanda è una delle rare erbe che agiscono in modo positivo sulla milza (nel caso di ingrossamento della milza e dei linfonodi vicini). I

bagni serali nella lavanda (fare un infuso forte, un pugno per 2 litri di acqua bollente, riposo e quindi aggiungere all'acqua del bagno) inducono il sonno, si consiglia contemporaneamente illuminare il locale da bagno con luce blu intenso (cromoterapia). In commercio si trovano pronti oli da bagno KNEPP colorati di blu, che non tingono la biancheria e il corpo e si possono usare anche per l'idromassaggio nel dosaggio indicato. Vedere la voce idroterapia Si consiglia inoltre per malattie infettive, malinconia e nevrastenia, asma, tosse convulsa, TBC, reumatismi, atonia gastrica, emicranie, vertigini, enterite, scrofolosi, ipertensione, nervosismo, cefalea muscolo-tensiva, insonnia, colibacillosi, cistiti recidivanti, dispepsia. Antisettica, battericida nelle malattie infettive ed influenza. Antalgica contro le emicranie, sciatica, reumatismi, gotta. Regola tutti i problemi femminili: mestruo insufficiente, dolorosi, leucorrea, nausea, ansia e cisti al seno (uso anche locale, più volte al giorno) Si consiglia nell'irritabilità, calmante dell'eccitabilità cerebrale, modifica la secrezione bronchiale, pertosse, bronchite, cardiotonico- calma i nervi del cuore, nelle emicranie e nevralgie e disturbi nervosi. Nella paralisi aiuta a liberare dalle contrazione le membra arrestate, digestione lenta, meteorismo. Disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con litio (Li) come anti-depressivo. (Specchiasol).

### **Lentinus Edodes - Lentino (Italiano) - SHII-TA-KE**

---

Parti usate: il micelio. Attività farmacologica: tonico, immunostimolante, antidiabetico, antisettico, ricostituente, antitumorale, epatoprotettivo, ipocolesterolemico. Applicazioni: deficienza immunitaria sia di origine patologica che virale, epatiti virali, epatiti acute e croniche, diabete, vari tipi di carcinomi, arteriosclerosi.

In Giappone è usata anche per le cure contro AIDS , dimostrando che il micelio di lentino è più efficace del lentinano in questa terapia. Recentemente hanno scoperto un altro composto - un polisaccaride- nel Lentinus edodes micelio, con una struttura completamente diversa dal Lentinano. Questo polisaccaride non solo stimola le difese immunitarie, ma esalta inoltre l'attività dei macrofagi. Persone con una ridotta funzione immunitaria possono far uso di Lentinus edodes micelio, in particolare in caso di:

- gravi malattie in corso e durante il periodo di convalescenza
- prima e dopo interventi chirurgici
- durante ed in seguito a somministrazione di certi farmaci (chemioterapici antitumorali, ormoni adrenocorticoidi ecc)
- durante e in seguito a terapia radiante.
- Costituzione debole
- Diminuzione dell'appetito (disturbi gastrointestinali)
- deperimento organico (debolezza generale, facile affaticamento)
- persone soggette a stress
- riduzione della potenza sessuale
- intossicazione da stupefacenti
- intossicazione da alimenti (postumi di ubriachezza ecc)



- disturbi della funzionalità epatica (epatite acuta e cronica, cirrosi)
  - manifestazioni allergiche (riniti e dermatiti allergiche)
  - malattie febbrili e logoranti (polmoniti, TBC ecc)
  - ustioni, traumi e lesioni cutanee
  - dopo il parto.
  - Posologia: la dose solita è di 60-70 mg, dell'estratto secco e 5-10 gocce dell'estratto biochelato al giorno da prendere in due volte, dopo i pasti. Si consiglia di assumerlo per almeno un mese. Non sono stati notati degli effetti collaterali e controindicazioni
- PhytoItalia, confezione da 200 capsule, erba è stata criotriturata in totum

## Lichene d'Islanda

---

Cetraria islandico

Parti utilizzate: il tallo

Modo d'uso: 20 gr per un litro di acqua fredda, bollire, buttare via l'acqua, lavare con acqua fredda ( per eliminare l'amaro) e far bollire di nuovo in mezzo litro di acqua per 30 minuti. Dose: 3 tazza al giorno. In commercio si trova anche sotto forma di TM ( 20-40 gocce, 2-4 volte al giorno in poca acqua, lontano dai pasti). Lichene è controindicato con ulcera duodenale e intestinale, con interventi chirurgici sul tubo digerente. Lenisce il catarro bronchiale e calma la tosse degli anziani, tonico per intestino irritato, espellente i vermi, si usa per acidità dello stomaco e cattiva digestione.

I licheni sono piante costituite da un fungo o da un'alga che vivono insieme, agendo insieme come un'unica pianta. Il lichene islandico è un potente antibiotico, più potente della penicillina. Sicuramente efficace contro: staphylococcus spp., streptococcus spp, pneumococcus spp, mycobacterium tuberculosis che causa la TBC. È superiore ai farmaci chimici come metromidazolo, nella terapia delle infezioni vaginali e cervicali da Trichomonas. L'infezione da Trichomonas può causare il cancro. Ed è di particolare utilità nel trattamento della sinusite e tonsilliti batteriche, polmoniti batteriche e delle infezioni batteriche della pelle come pustole, ascessi, funghi e piede d'atleta, (fa parte di numerose creme e lozioni antimicotiche). Efficace contro Escherichia coli ed ha un effetto debole sui batteri gram negativi come la Salmonella. Efficace nella mastite, ulcere varicose e trofiche, nelle scottature di secondo e terzo grado, congelamento, infezioni delle vie urinarie, pleurite, bronchite, polmonite, TBC, raffreddore ed influenza.

## Lievito di Birra

---

Lievito vanta una millenaria storia. Già in Mesopotamia conoscevano il valore curativo del lievito. I medici arabi dei popoli che occupavano la Sicilia e la Spagna, prescrivevano nelle loro ricette il lievito di birra, non conoscendo le vitamine, le proteine e gli amminoacidi. In breve conoscevano questo che oggi scopriamo con i microscopi e moderna tecnica. Il tasso proteico della birra è superiore a quello della carne. Lievito è considerato

l'alimento più rimineralizzante, ricco di calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, manganese, ferro, zolfo e tracce d'altri oligoelementi, complesso vitaminico B. Le proteine del lievito contengono tutti gli aminoacidi, ricco d'enzimi, il suo tasso lipidico fornisce gli steroli, acidi grassi. Il lievito è un concentrato di sostanze prive di fibra grezza, pertanto la sua assunzione non deve eccedere nel dosaggio. Tónico del sistema nervoso e cardio-circolatorio, stimolante delle ghiandole endocrine, stomachico, digestivo, antianemico, antitossico, antimicotico, combatte l'arteriosclerosi. Indicato per tutte le età, dal neonato all'anziano, in gravidanza e nel periodo d'allattamento, nelle astenie, linfatismo, stipsi, esaurimento nervoso, utile nel diabete, stimola la produzione e l'assimilazione delle vitamine, soprattutto del gruppo B. Importantissimo per una migliore assimilazione degli alimenti. È usato, con altri prodotti, nell'anemia e stanchezza dovuta alla difficoltosa assimilazione delle proteine. Le cellule del lievito devono essere autolizzate, cioè morte. Da vive causano le fermentazioni intestinali, quindi il lievito del fornaio, che tanti erroneamente consumano, è assolutamente sconsigliato. Va bene per il pane che deve lievitare, ma non per l'intestino. Si consiglia contro la foruncolosi, piodermiti, giova nelle forme subacute o croniche di catarro gastro-intestinale, stomatite, afte, eruzioni erpetiformi, indicato nel diabete, avendo l'azione glicolitica. L'azione salutistica del lievito è spesso trattata nella stampa quotidiana e nelle riviste salutistiche da molti anni. Modo d'uso: 4-8 tavolette, 1-2 volte al giorno. PhytoItalia, confezione da 500 g di lievito di birra istantaneo liofilizzato.

## Lillà

---

*Syringa vulgaris* MG 25-30 gocce 2-4 volte al giorno, si consiglia per angina pectoris, sindrome coronariche, miocardio-coronaro-sclerosi

## Limone

---

(*Citrus limon*) Nonostante la sua acidità, svolge nell'organismo effetto alcalino, diventando utile per la cura dei reumatismi, dove l'acidità svolge un fattore importante nella gravità della malattia. Antigottosa, antiscorbutica, antianemica, vermifuga. Attività antisettica e antibatterica. Attivatore dei globuli bianchi, per rafforzare il sistema immunitario ed i tessuti del corpo. Favorisce le secrezioni gastro-epatiche e pancreatiche, indicato nel mal d'auto, come pure Menta e Artemisia. migliora l'appetito e lenisce l'acidità dello stomaco. Utilissimo anche per uso topico-esterno : otiti, infiammazione delle tonsille, sinusiti, infiammazione della lingua, cavo orale, per blefarite e raffreddore di testa. Nell'orecchio una goccia per volta, più volte al giorno. Ricco di bioflavonoidi, che rafforzano i rivestimenti interni di vene e capillari, aiutano a lenire le varici. Prezioso rimedio per cure preventive dell'arteriosclerosi, emorragie gengivali. Disponibile come OE o essenza spagyrica.

## Lino

---

Linum usitatissimum

Parti utilizzate: semi maturi e essiccati

Per uso esterno come applicazioni locali su infiammazioni cutanee, bronchite, per cataplasmi con aggiunta di farina di senape nera (vedere la voce reumatismi) oppure degli OE.. Assicurarsi che la farina sia fresca, farina di lino vecchia può causare dermatosi, altrettanto l'olio irrancidito. (fare bollire da 15-25 g di farina stemperata in mezzo litro di acqua pura. Meglio se si usa un infuso o decotto). Bollire per addensare, stendere su un panno pulito ed applicare quando raggiunge la temperatura giusta, per evitare le scottature. Alcuni testi indicano la farina di fieno greco di maggior efficacia.

Per uso interno si consigliano sempre semi di lino sgusciati, reperibili nei supermercati ed erboristerie. Interi invece si mettono (3 cucchiaini) la sera in mezzo litro di acqua tiepida, si lasciano tutta la notte a macerazione, si prendono durante il giorno suddividendo in tre dosi, dopo i pasti. Olio di lino fresco, un cucchiaino con aggiunta di succo di un limone ,si usa come vermifugo. Semi di lino hanno un apporto calorico elevato (100 g corrispondono a 500 calorie).

Semi di lino non devono essere usati nel caso di diverticolite acute, con sindrome occlusive e sub-occlusive, dolori addominali acuti (appendicite e diverticoli). Da evitare contemporanea assunzione dei farmaci, la mucillagine rilasciata nel transito intestinale, potrebbero ridurre l'efficacia. L'uso dei semi di lino non dovrebbe protrarsi oltre 3-4 settimane, interrompere per 2 mesi ed eventualmente riprendere. PhytoItalia: semi di lino tipo oro sgusciati, confezione da 250 g e 375 g.

## Liquirizia

---

Glycyrrhiza glabra

Parti usate: rizoma e radice

Modo d'uso: decotto mezzo cucchiaino da tè di radice polverizzata per una tazza di acqua fredda, bollire a fuoco lento per 10 minuti. Dose massima 2 tazze al giorno. Per prevenire le infezioni delle piccole ferite cospargerle con polvere di liquirizia. Nello stesso modo sulle vescicole erpetiche. In erboristeria si trova sotto forma di TM 20-30 gocce due o tre volte al giorno in poca acqua. In forti dosaggi può causare pressione arteriosa alta, amenorrea.. Liquirizia non dovrebbe essere assunta in gravidanza, anamnesi di diabete, glaucoma, ipertensione arteriosa, apoplezia e cardiopatie.

In dosaggi normali non provoca effetti sconvenienti ed è considerata un'erba sicura. Non deve essere assunta contemporaneamente ai farmaci a base di digitale Non sono stati riportati problemi dovuti ai bastoncini di liquirizia.

L'abuso di liquirizia abbassa il valore del potassio sanguigno, causando la diminuzione della forza muscolare e modifiche dell'elettrocardiogramma. Nell'alcolizzato si possono verificare disturbi neuro-psichici con dosaggio



elevato. Liquirizia è indicata per tosse nervosa, bronchite, enterite, ulcere gastriche e duodenali, enterite, meteorismo, esterno per sciacqui della bocca nel caso di glossite e stomatite, come collirio per le infiammazioni delle palpebre.

Attenzione: non associare la liquirizia con i farmaci corticosteroidi (cortisone), anticoncezionali. Potrebbe potenziare l'effetto dei farmaci. Altrettanto è sconsigliata con l'ipertensione, edema, riduzione del livello di potassio.

## Lithotame

---

Lithotammum calcareum

Alga marina calcificata che contiene carbonato di calcio, carbonati di magnesio, diversi oligoelementi come ferro, zinco, manganese, cobalto, alginati, vitamina C, calcio, magnesio sotto forma di carbonato, facilmente assimilabili ed in proporzioni ottimali. Assicurano l'ideale rimineralizzante e ristabiliscono l'equilibrio acido-basico dell'organismo, permettendo così il fissaggio dei minerali, agiscono favorevolmente nel corso di fenomeni infiammatori articolari e muscolari, come artrite, tendiniti, crampi. Gli oligoelementi funzionano come riequilibratore del sistema nervoso. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Lupino

---

Lupinus albus

Macinato in polvere in cialde per diabete. Alcune forme di dermatosi: crosta latteata, herpes. Disponibile anche in TM 20-50 gocce 2-3 volte al giorno

## Luppolo

---

Humulus lupulus

Parti utilizzate: peli ghiandolari dei frutti femminili (strobili o coni). Principi attivi fondamentali: principio amaro, olio etero, flavonoidi, tannini polifenolici, sostanze estrogeniche, asparagina.

Modo d'uso per l'insonnia erba secca, 2 cucchiaini da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 5 minuti. Una tazza prima dei pasti. (preferibilmente si lascia macerare a freddo per 12-24 ore 2 cucchiaini da tè per una tazza d'acqua fredda). Per conciliare il sonno dei bambini si riempia un cuscino con i coni di luppolo (anche per i bimbi che bagnano il letto). Cataplasma di coni bolliti nell'acqua si usa per gotta, reumatismi, ulcere cancrenose, coni riscaldati e messi nel sacchetto si applicano sulle nevralgie e sciatalgie. In commercio si trova anche sotto forma di TM 20-30 gocce 2-3 volte al giorno in poca acqua.

Le donne in gravidanza e con anamnesi di cancro mammario estrogeno-

dipendente dovrebbero evitare di assumerlo.

Inoltre, non dovrebbe essere assunto nel periodo d'allattamento, non contemporaneamente con le cure con i sedativi. Si consiglia di rispettare i dosaggi, ad alti dosaggi induce al vomito. Si sconsiglia l'uso per periodi prolungati. Indicato per rachitismo, convalescenza e anemia, inappetenza, eccitabilità sessuale ed erezioni dolorose, nervosismo e insonnia, gotta, litiasi, linfatismo, adeniti cervicali e scrofola, linfatismo, rilassa la muscolatura liscia e si ritiene abbia un effetto estrogenico. Con effetto sedativi, aiuta a ridurre l'irritabilità e il nervosismo e facilita un tranquillo riposo (cuscino di coni di luppolo).. In sinergismo con altre erbe è un valido aiuto per lo stress, ansia, tensione e mal di testa. Sconsigliato con depressione. In alcuni casi si è dimostrato utile nell'asma e mestruazioni dolorose. Per l'uso esterno per reumatismi, ascessi freddi, cancri esterni, anoressia infantile, cistite ricorrente, dermatiti herpetiformi. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Maca

---

*Lepidium peruvianum*

Ricco di vitamine, acidi grassi e minerali, come calcio, zinco, iodio, magnesio, è utilizzato per contrastare l'astenia sessuale e l'abbassamento della libido, ma anche l'affaticamento intellettuale, aumenta la resistenza fisica anche per gli sportivi. Ha effetto regolatore sul sistema ormonale e migliora la fertilità delle donne. PhuytoItalia, confezione da 200 capsule, le erbe sono state criotriturate in totum

## Macerati Glicerici (1 DH) o Gemmoderivati (GM o MGM)

---

Il gemmorderivato - macerati glicerico è ottenuto dalla macerazione di gemme fresche, o dei giovani getti o scorza delle giovani radici. Generalmente vanno diluiti con poca acqua minerale e lasciati in bocca per un minuto circa, prima di essere deglutiti, in modo da assicurare il massimo assorbimento perlinguale. Certi testi consigliano di scaldare l'acqua leggermente. I gemmoderivati hanno le loro origine nell'antichità e sono stati usati già nell'antica Grecia, medici Arabi, Egizi e Latini, erano noti anche nelle varie scuole mediche dell'estremo Oriente. Esistono scuole di pensiero che preferiscono i gemmoderivati (MG) alle TM (tinture madri), in quanto macerati dalle piante giovani, ancora piene della nuova forza vitale.

## Maggiorana

---

*Origanum majorana*

Parti utilizzate: foglie e sommità fiorite

Modo d'uso: infuso 1-2 cucchiaini da tè d'erba essicata per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: 3 tazze al giorno. Disponibile anche sotto forma di TM (30 gocce 3 volte al giorno in poca acqua) oppure come OE (5-6 gocce su una zolletta di zucchero, 3 volte al giorno), meglio essenza spagyrica. Per uso esterno si cospargono con la polvere herpes labiali e genitali. Infusione leggera (con anice, cumino, finocchio, camomilla) può essere data anche ai bambini per coliche infantili. Si usa per bagni fortificanti, in compresse si applica per dolori reumatici. I cantanti usavano per rendere la voce più limpida l'infuso di maggiorana addolcita con miele. Maggiorana è un valido vasodilatatore arterioso, carminativa, sindrome artritiche, psicastenìa, eretismo genitale, per problemi di circolazione e pressione alta, per coliche, colite e diarrea. Regola il ritmo mestruale, nelle paralisi, spasmi digestivi e vertigini. Ottimo per asma bronchiale e ipertrofia della milza. Favorisce la concentrazione, aumenta la peristalsi intestinale. Si consiglia contro insonnia, emicrania, psicoastenìa. Disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con Cu+Au+Ag per il trattamento delle astenie post-influenzali.

## Mais

---

Zea masi, MG 1DH 25-30 gocce 2-4 volte al giorno per infarto miocardico  
Applicazioni: disturbi urinari

Cistiti, uretriti, anche prostatiti, ma in associazione ad altre droghe, atonia biliare e edemi di varia natura. Posologia: due cucchiaini colmi della barba di mais in mezzo litro d'acqua bollente, bollire per 5 minuti, far macerare per 30 minuti, filtrare e bere 2-3 bicchieri al giorno, a digiuno, lontano dai pasti. L'estratto biochelato 10-15 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, 2-3 volte al giorno. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali.

## Maitakee

---

Grigols grondosa

Fungo con potente azione immunostimolante, intervenendo sulla mobilitazione dei leucociti e sull'accrescimento della fagocitosi. Ha proprietà ipocolesterolemizzanti ed ipotensive. È utilizzata quando si abbassano le difese immunitarie, in convalescenza, per la prevenzione dell'invecchiamento dei tessuti. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Malva

---

Malva sylvestris

Parti utilizzate: foglie e fiori. Principi attivi: glicosidi flavonici, mucillagine e tannini. I fiori contengono anche malvina.

Modo d'uso: infusi di un cucchiaino da tè di fiori e foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-15 minuti. Filtrare. Dose: a volontà.

Per uso esterno si usa per cataplasmi di foglie con farina di lino nelle dermatosi e tumori. Decotto (una manciata per un litro d'acqua, bollire 15 minuti) per lavaggi oculari, irrigazioni vaginali, lavaggi delle piaghe e ferite, sciacqui alla bocca per afte e glossite.

Macerati di radice (una manciata per un litro d'acqua a temperatura ambiente, lasciar macerare per 5-6 ore, possibilmente le radici fresche) si usano per esofagiti, gastriti, coliti e stipsi. Malva rutundifolia si usa per minestre e minestrone. L'industria usa la mucillagine di malva nelle creme per la pelle screpolata e nei gel solari. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Mandorlo

---

*Prunus amygdalus* MG 50 gocce una volta al giorno, potenzia gli effetti curativi dell'olivo. Si consiglia per ipercolesterolemia associato ad olivo MG, per dislipidemia, ipertensione arteriosa e arteriosclerosi, tromboflebiti (associato a MG limone e sanguinella MG), manifestazioni trombo-emboliche (scorza della radice).

## Manna

---

Vedi la voce Frassino

Succo di manna - fichi - sciroppo si trova nelle erboristerie in bottiglie da 200 ml, una volta aperto va conservato nel frigo (Vepro)

## Marrubio Bianco

---

*Marrubium vulgare*

Parti utilizzate: foglie e sommità fiorite.

Modo d'uso: infuso di mezzo o un cucchiaino da caffè di foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: massimo 3 tazze al giorno. Si trova anche sotto forma di TM, 10-15 gocce due o tre volte al giorno. Per obesità e cellulite si lascia macerare 60 g di pianta in un litro di vino bianco. Filtrare, dose mezzo bicchiere prima dei pasti principali. In dosi elevate può causare aritmie cardiache, si consiglia di evitare la somministrazione alle persone cardiopatiche. Le donne in gravidanza dovrebbero evitarlo. In dosi raccomandate marrubio è considerato una pianta sicura. Proprietà. Tonic, depurativo, stomachico, espettorante, tonicardico, diuretico, favorisce le regole, si usa per anemie, asma, bronchite acuta e cronica, enfisema, obesità, pertosse, insufficienza biliare, TBC, aritmie extrasistoliche, sudorazione abbondante, obesità, cellulite, reumatismi, artrite, affezioni nervose e

isterismo, anoressia, cirrosi epatica, acufeni, depressione in menopausa, tachicardia nell'ipertiroidismo (marrubio acquatico).

## Maté

---

*Ilex paraguariensis*

Parti utilizzate: foglie, pianta d'origine sudamericana le cui foglie contengono caffeina e tannini, svolgono un'azione stimolante ed energizzante, utile negli stati d'affaticamento e stress fisico e psichico.

Modo d'uso: infuso di un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, lasciare in infusione per 10 minuti. Dose massima 3 tazze al giorno.

La popolarità della pianta come dimagrante è fuori luogo. L'unica sua proprietà accertata è ritenuta diuretica. Contiene elevato contenuto di tannini, considerati tossici. Si pensa che persone grandi consumatori di maté corrano il rischio del cancro esofageo. Nel dosaggio consigliato il maté è sicuro, tuttavia le persone con problemi esofagei dovrebbero evitarlo. Pertanto si consiglia nelle quantità indicate unicamente per ritenzione dei liquidi e sindrome premestruale (ritenzione dei liquidi).

Non esistono prove d'efficacia nel trattamento dell'obesità

Come bevanda è largamente usata. Stimolante nervoso, stomachico, si usa per dispepsie, astenie, convalescenza

## Medicago Sativa - Erba Medica - Alfalfa

---

Contiene isoflavoni, cumarine, alcaloidi, minerali, vitamina A, B, C, D, K, oligoelementi, come calcio, fosforo, ferro, zinco, rame. Utilizzata nel periodo di convalescenza, possiede fitoestrogeni (isoflavoni e porfirine) e per questa proprietà è utilizzata per regolare il ciclo mestruale e in menopausa, con tutte le sue complicazioni. Disponibile in capsule (PhytoItalia, 200 capsule, le erbe sono state criotriturate in totum ) e in fiale monodose in abbinamento con Mg+Li+Cu+Mn+K+Zn+Fe+Co per il trattamento delle astenie (Specchiasol). Si sconsiglia l'uso nel caso di malattie autoimmuni. Trova applicazione in convalescenza, problemi di mestruazioni e menopausa.

## Mela

---

*Malus communis, malus sylvestris*

Come depurativo una mela ogni mattino, come lassativo una mela ogni sera. Per cura della diarrea grattugiare una mela e lasciarla sul piatto per 2-3 ore, in modo che diventi marrone. Si può lasciare a riposo anche per tutta la notte. Si consiglia per le diarree infantili, della dentizione e per diarree causate da radiazioni e cure chemioterapiche. Per trattamento d'oliguria, reumatismi, gotta si consiglia l'infuso di polvere della buccia, ma dobbiamo essere certi che la mela non sia stata precedentemente trattata con prodotti chimici. L'infuso dei fiori di melo si usa per calmare

la tosse. Il proverbio: una mela al giorno toglie il medico di turno si basa sulle esperienze dei popoli. La mela è l'unico frutto che ripara i danni del tempo e della vita sul cervello. Le persone anziane, per mantenersi lucide come erano da giovani, dovrebbero consumare 2-3 mele al giorno.

La polpa della mela è ricca di pectina, La pectina lega certi composti cancerogeni presenti nel colon, accelerando l'eliminazione, proteggendo in tale modo il colon. La pectina aiuta a contenere i livelli glicemici dei diabetici. I semi della mela sono tossici, perché contengono il cianuro, mezza tazza dei semi ne contiene a sufficienza per uccidere un uomo adulto. Insegniamo ai bambini a non mangiare i semi.

## Meliloto

---

*Melilotus officinalis*

Parti utilizzate: sommità fiorite, ricco di flavonoidi, cumarine, resina, tannini ed olio volatile. Appasita, produce dicumarolo, potente anticoagulante.

Modo d'uso: infuso un cucchiaino da tè per una tazza di acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: 2-3 tazze al giorno tra i pasti principali. TM 10-20 gocce 2-3 volte al giorno.

Si usa per stati di insufficienza venosa e linfatica, insonnia dei bambini e convalescenti, varici e flebiti, diuretica nel trattamento degli edemi, enterite e dissenteria, pletora e ipertensione arteriosa, pericolo di embolie. La costituente chimica di meliloto, le cumarine, possono causare irritazione gastrica, in alti dosaggi danneggiano il fegato. Meliloto fa parte di molti prodotti farmaceutici e numerose tisane e creme. Si raccomanda rispettare il dosaggio.

Proprietà: antispasmodico, calmante del simpatico, sonnifero, antisettico diuretico, anticoagulante, aiuta a ridurre il rischio di flebiti e trombosi. Leggermente sedativa, si usa per flatulenza, cattiva digestione, dolori reumatici associati a menopausa. Non prendere il meliloto se si fa uso di anticoagulanti. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Melissa

---

*Melissa officinalis*

Parti utilizzate: sommità fiorite e foglie, ricca di OE, costituito da citronellale, citrale e altri mono- e sesquiterpeni, tradizionalmente impiegati per loro attività calmante contro nervosismo e stati ansiosi. Contiene anche flavonoidi, triterpeni, polifenoli, tannini.

Modo d'uso: infuso di 2 cucchiaini da tè di pianta per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare nell'infusione per 10-20 minuti, colare. Dose 3 tazze al giorno. Per compresse sulle ferite due cucchiaini da tè per una tazza d'acqua, bollire per 10 minuti, filtrare, immergere un panno pulito, strizzare leggermente, applicare con temperatura sopportabile, cambiare ogni ora. In commercio si trova sotto forma di TM (30-40 gocce nell'infuso



di fiori d'arancio, dopo i pasti) OE od opercoli di concentrato totale di erba singola (Aboca; un opercolo da 277 mg, titolato al 6,5% in acido rosmarinico, metodo di determinazione HPCL, corrispondente a 18 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 72 mg/die d'acido rosmarinico). Per preparare il vino di melissa si usano 20 g della pianta per un litro di vino bianco, Bollire per 2-3 minuti, lasciare raffreddare e filtrare, mezzo bicchiere due volte al giorno. Nelle erboristerie si trova acqua di melissa, da consumarsi a gocce. Olio di melissa si usa esternamente per emicranie, reumatismi, si possono fare bagni completi per nervosismo e mestruazioni dolorose. (luce blu - cromoterapia). Nelle erboristerie si trova l'essenza spagyrica di melissa, indicata sia per uso topico che interno. Melissa è indicata per vertigini e ronzii alle orecchie, asma, memoria, depressione, anemia, nevralgie. In tisane è associata a valeriana, luppolo e altre piante. Melissa agisce sulla muscolatura liscia dell'apparato gastrointestinale, possiede attività antinfiammatoria ed analgesica, è antivirale sull'Herpes simplex ed è utilizzata in alcune preparazioni farmaceutiche per il trattamento dell'herpes labiale. Il classico tranquillante e sedativo, per insonnia, sia per bambini sia per adulti. Rilassa lo stomaco e la spasticità biliare e così rimedia molti problemi digestivi d'origine nervosa. Ha effetto distensivo anche sugli organi femminili e calma la tensione della menopausa. Nella poliuria è un sedativo e dà sollievo all'urgenza di fare pipì. Ottimo tonico nelle palpitazioni cardiache. Favorisce la longevità. Si sconsiglia l'uso dell'erba in gravidanza e nel periodo dell'allattamento. Recentemente si è scoperto che la melissa interferisce con la tireotropina e quindi si sconsiglia l'assunzione della pianta con problemi tiroidei, anche se è considerata una pianta sicura. In erboristeria disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con Al+Co (alluminio-cobalto) per il trattamento dell'affaticamento intellettuale d'origine nervosa. (Specchiasol). PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Menta

---

*Mentha peperita* esistono centinaia di menta.

Parti utilizzate: foglie e sommità fiorite

Modo d'uso: infuso decongestionante: 1-2 cucchiaini da tè di pianta secca per un bicchiere d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare, dose 3 tazze al giorno dopo o tra i pasti. Si trova in commercio sotto forma di OE ( 2-5 gocce ). Menta piperita ha sapore più forte rispetto alla menta romana.

Preferibile a OE è la TM 20-50 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno per neurastenia, tremori, vertigini, palpitazioni nervose, irrequietezza, digestione difficile e dolorosa, ingorghi digestivi, dismenorrea, tosse spasmodica della pertosse. Si sconsiglia l'uso della menta nelle ore pomeridiane e serali, perché può causare insonnia. Per l'emicrania e dolori dentali ungerne con alcune gocce di OE le tempie o parte dolente. Qualche goccia di OE sul guanciaie allontana le zanzare. È raccomandata contro

le nausee mattutine in gravidanza in tisane leggere, mai con minacce di aborto. Menta ha effetti emmenagoghi. Si sconsiglia di usare OE di menta e menta piperita per uso interno, perché potrebbe causare palpitazioni, potrebbe avere effetti tossici. Per bagni di menta si riempia un sacchetto di erba secca, lasciando scorrere sopra acqua calda. Durata del bagno 10-15 minuti. (bagni rilassanti).

Menta piperita ( *mentha piperita* ) : indicazioni: irritabilità, insonnia, palpitazioni, vertigini, tremori, nevralgie, alitosi, gastralgie, coliche intestinali, tosse spasmodica della pertosse e della bronchite cronica in fase ipersecreativa. Disponibile sotto forma di TM 20-50 gocce 2-3 volte al giorno Controindicata: OE potrebbe causare danno alla mucosa gastrica e aumento del reflusso gastroesofageo, con eccessivo uso anche nausea, vertigini, reazioni allergiche.

## Miglio

---

*Panicum miliaceum*

Attività: si usa come integratore dei sali minerali e vitamine, principalmente per la fragilità delle unghie e dei capelli.

È un valido integratore di magnesio e vitamine del gruppo B.

## Millefoglie

---

Vedi *achillea millefoglie*

## Mirra

---

*Commiphora abyssinica* o *commiphora myrrha*

Parti utilizzate: gommoresina oleosa essudata dal fusto.

Per preparare il collutorio un cucchiaino da tè di polvere e un cucchiaino da tè di acido borico in mezzo litro di acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare, il liquido ottenuto va usato freddo. Per uso interno è preferibile sotto forma di TM perché non è facilmente assorbita dall'intestino. Per collutorio si diluiscono 5 ml della TM con 100 ml di acqua. Si trova sotto forma di opercoli (capsule da 300 mg) 2 volte al giorno per catarro bronchiale.

Da evitare in gravidanza, in quantità elevate può causare forti diarree, nausea e palpitazioni forti. In dosaggi raccomandati è inclusa nell'elenco delle piante sicure.

## Mirtillo

---

*Vaccinium myrtillus*

Parti usate: frutti (bacche) e foglie

Modo d'uso: reperibile sotto forma di succo di bacche, aspro, per berlo

aggiungere poca acqua e bacche secche . Decotto di foglie: un cucchiaino da tè di foglie secche per un bicchiere di acqua, bollire per 5 minuti, coprire, tenere in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: 3 tazze al giorno Nelle erboristerie è disponibile anche come gemmoderivato 1DH 40 gocce al giorno, spesso da consumare in sinergismo con altri gemmoderivati in relazione all'anamnesi da trattare. Disponibile anche sotto forma d'estratto standardizzato 24% antocianoside: 2000 mg al giorno, oppure in opercoli di concentrato totale di erba singola (Aboca- un opercolo da 291 mg, titolato allo 0,7% in antocianine totali, espresse come delfinidina cloruro, metodo di determinazione spettrofotometrico, corrispondente a 2 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 8 mg/die di antocianine.) Per problemi intestinali si prende un vaso di vetro bianco e si riempie a strati mirtillo e zucchero. Si chiude ermeticamente e si espone per tutta l'estate al sole. Nell'autunno si beve un bicchierino da grappa al giorno, lontano dai pasti e si mangiano le bacche. Mirtillo serve anche a migliorare la visione notturna e per alcune retinopatie, retiniti, glaucoma (frutto), cataratta, specialmente su soggetti diabetici. Si trova sotto forma di pastiglie (bacche) nei supermercati ed erboristerie. Succo di mirtillo si consiglia anche per problemi dell'apparato urinario (il succo impedisce a certi batteri e germi di aderire alle pareti dell'apparato urinario-Escherichia coli) ed enuresi infantile. Il succo toglie il cattivo odore alle urine ed è inserito nella dieta degli incontinenti, altrettanto è in grado di abbassare il Ph delle urine, rendendo in questo modo l'ambiente ostile ai batteri patogeni. Inibisce la recidività delle infezioni delle vie urinarie (mirtillo rosso). Le foglie del mirtillo si usano nel trattamento del diabete, eccesso d'urea, cistite e problemi della circolazione (gambe- capillari), possiede attività sul microcircolo, utile per insufficienza venosa cronica. Succo di mirtillo si è dimostrato utile nelle diarree. Nelle erboristerie si trova anche sotto forma di TM (10 gocce 3 volte al giorno per bambini e 30 gocce 3-4 volte al giorno per adulti). Disponibile altrettanto in fiale monodose in abbinamento con Mg+ Cu+Zn+Mn per il trattamento della colibacillosi intestinali e urinarie (Specchiasol) PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Mirtillo Rosso

---

Vaccinium vitis idaea MG 1DH 40 gocce al giorno. Indicato per colon irritato, alterazione dell'alvo, sia diarrea, sia ipo (stipsi), colibacillosi, uretrite, cistite, cistopielite, osteoartrosi e osteoporosi, ipertensione arteriosa ed arteriosclerosi, fibromioma uterino (associato a MG ontano nero e MG rovo), senescenza precoce Abbassa il pH delle urine e quindi rende l'ambiente ostile ai batteri patogeni. Inibisce significativamente la recidività delle infezioni urinarie. Inoltre inibisce l'azione ossidante delle LDL. Limitare l'uso nel caso di nefrolitiasi (tendenza alla formazione dei calcoli renali). PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Mucuma Pruriensis - Cowhage (inglese)

---

Pianta spontanea dell'India, Birmania, Ceylon. Parti usate: le radici, i peli dei baccelli, i semi e fagioli. Azione farmacologica: I semi: afrodisiaca, nervina, tonica, spasmolitica. La radice: forte azione diuretica e spasmolitica. I peli del baccello: spasmolitica, antelmintica, rubefacente. Applicazione: impotenza, iperglicemia, ipercolesterolemia, morbo di Parkinson, insufficienza renale. Il contenuto nei semi di levo-dopa è efficace contro il morbo di Parkinson. Posologia: il decotto si ottiene facendo bollire in circa una tazza di acqua ( o latte) da 2 a 5 gr di semi, filtrare e bere due tazze al giorno. L'estratto secco standardizzato al 8% di l-dopa da 75° a 1000 mg al giorno. Non sono note delle controindicazioni alle dosi consigliate.

## Muiru Puama

---

Disponibile in fiale monodose in abbinamento con Zn+Cu (zinco-rame-Specchiasol) come regolatore della sfera genitale. Nella medicina popolare dei popoli del Rio Nero e del Rio delle Amazzoni è considerata una pianta afrodisiaca, un valido rimedio contro l'impotenza. Contiene esteri e steroli organici.

## Nocciolo

---

Corylus avellana, gemmoderivato MG 1DH 25-50 gocce 2-3 volte al giorno con poca acqua, ¼ d'ora prima dei pasti. Si consiglia per: insufficienza arteriosa degli arti inferiori da arteriosclerosi, bronchite cronica, enfisema, sclerosi del parenchima polmonare, epatopatia cronica da progressiva sclerosi del parenchima epatico, cirrosi epatica, anemia ipocromica, microcitica, da sanguinamento digestivo (gastrite, ulcera, emorroidi). Il gemmoderivato agisce sul tessuto connettivo del polmone e del fegato, dei quali inibisce la sclerosi e favorisce l'elasticità. A livello epatico stimola le cellule di Kuepfer.

## Noce

---

Juglans regia. Parti usate: foglie, tronco, olio  
Proprietà: tonico astringente, eccitante del fegato e del pancreas, stomachico, antiscrofoloso, antisettico. Si consiglia per rachitismo, linfatismo e infiammazione dei noduli linfatici, emaciazione, adenopatie, scrofolosi, astenie, malattie ossee, TBC e bronchite, diabete, gotta e reumatismi, diarrea.. Modo d'uso: infuso di foglie, TM decotto concentrato per uso esterno. MG agisce sui livelli del metabolismo lipoproteico, diminuisce le betalipoproteine e il colesterolo, a livello del metabolismo protidico diminuisce l'ipergamma-globulinemia, a livello epatico agisce sulle cellule di Kuepfer e sulle plasmacellule. Si consiglia per la pancreatite cronica,

sindrome da malassorbimento per insufficienza pancreatica.

Prescrivere MG 1DH 25-40 gocce 2-3 volte al giorno

Per uso esterno: per gargarismi (afte, gengiviti), irrigazioni (fistole anali, vaginiti, fibromi) Per infuso delle foglie : un cucchiaino colmo delle foglie in un quarto di litro d'acqua bollente, far riposare per 15-20 minuti, da bere durante la giornata. L'estratto biochelato alla dose di 5-10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, bere 2-3 volte al giorno. Per uso esterno: bagno completo: 100 gr in due litri d'acqua bollente, lasciare a riposo per 20-30 minuti, filtrare ed aggiungere all'acqua del bagno, due volte alla settimana. Non sono conosciuti effetti collaterali alle dosi consigliate.

## Noni

---

Morinda citrifolia

Pianta dell'Asia sud orientale, parti usate: frutti maturi, radice e corteccia, foglie e fiori. Il vero rimedio dalla natura che viene dalle isole del Sud Pacifico. Proprietà: antibatterica, analgesica, anticongestionante, antiossidante, anticatarrale, antinfiammatoria, astringente, emolliente, emmenagoga, immunostimolante, lassativa, ipotensiva, purificante del sangue e tonica. Stimola la produzione delle cellule T nel sistema immunitario (le cellule T svolgono un ruolo chiave nel combattere le malattie). La determinazione dei fitocostituenti ha evidenziato la presenza di un componente chiamato damnacantale, che ha la capacità di inibire alcuni virus e di controllare le mutazioni cellulari (regola la funzione cellulare e la rigenerazione delle cellule danneggiate). Si oppone a molti tipi di batteri (E.Coli), possiede proprietà adattogeniche, stimola ed intensifica le risposte del sistema immunitario, compresi i macrofagi e i componenti linfocitari vitali dei leucociti. La ricerca scientifica ha confermato gli effetti benefici sul dolore (cefalee, dolori neuro-muscolari), rafforza gli antiossidanti, fitonutrienti ed i bioflavonoidi. Si consiglia l'assunzione di 2 compresse al giorno con poca acqua prima di pasti.

## Nopal

---

Opuntia ficus indica - Fico d'India

Parti usate: fiori, frutto, gambo. Il frutto è ricco di mucillagini, zucchero (glucosio e levulosio), vitamine A, C, B1, B2, B3, minerali come calcio, magnesio, sodio, fosforo, potassio, ferro ed altri acidi di frutta (come acido malico e tartarico), pectina, tannino, 17 aminoacidi, di cui 8 essenziali. I fiori contengono un flavonoide. I fiori sono astringenti, riducono il sanguinamento e sono usati per i problemi del tratto gastro-intestinale, particolarmente diarrea, colite e sindrome da intestino irritato. I fiori si usano nel trattamento dell'ipertrofia prostatica. Agisce come regolatore del tasso glicemico nel sangue, abbassa il colesterolo e i trigliceridi, alto contenuto di fibre contribuisce a procurare il senso di sazietà, favorendo la perdita del peso, migliora il transito intestinale. Il fico d'India colora le

urine di rosso. Le foglie del cactus, in cataplasma, triturate e liberate dalle spine, sono usate contro le fratture, algie reumatiche, ascessi e dissenteria. PhytoItalia, confezione da 200 e 540 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Oli essenziali

---

Non sono indicati i trattamenti con oli essenziali. In commercio esistono gli oli essenziali d'anice, arancio, basilico, bergamotto, cajeput, cipresso, eucalipto, finocchio, ginepro, lavanda, limone, melissa, menta, origano, pino silvestre, rosmarino, salvia, tea tree, timo, zenzero, disponibili in flaconi da 10 ml. Disponibili prodotti da diverse case, come Giorgini, Specchiasol e PhytoItalia. Per uso interno devono essere assunti con estrema cautela, massimo 4-6 gocce 2-3 volte al giorno. (Possono ustionare le mucose). Meglio per uso esterno, non avendo le barriere cellulari penetrano velocemente, sia diluiti nell'olio di mandorle dolci con leggero massaggio sulla parte interessata, (petto, addome, tempie) oppure 3-4 gocce 2-3 volte al giorno nell'ombelico. Si possono usare con gran soddisfazione nei vaporizzatori come fumenti.

Come avete notato raramente consigliamo gli OE per uso interno. Spesso però indichiamo le essenze spagyriche del dott. Giorgini, vivificate. Questo OE- essenze spagyriche sono depurati, creati per uso interno, ma si possono usare anche per massaggi, occorre diluirli nell'olio vegetale base (oppure nell'olio di mandorle dolci), ideale l'olio di vinacciola o di girasole, molto fluidi e non vischiosi, indicati per rendere più scorrevoli le mani sulla pelle. In alternativa gli OE- essenze spagyriche si possono sciogliere in crema idratante neutra. Si prepara nel seguente modo: si uniscono 6 gocce d'essenza spagyrica indicata per il problema, non soltanto esterno, con 2 cucchiaini d'olio vegetale, si massaggia dal basso verso l'alto, per agevolare così il flusso sanguigno. Ideale è esercitare sulla caviglia e polpaccio una leggera pressione con il palmo di mano. Sulla gamba si procede invece con i massaggi circolari, in senso orario, partendo dal ginocchio e spostandosi via via lungo le cosce e i glutei. Il movimento deve essere continuo, senza stacchi, piuttosto intenso per tonificare la pelle ed i tessuti e per riattivare la circolazione. Con diluizione d'essenze spagyriche si può massaggiare anche l'addome (sempre nel senso orario) per i problemi digestivi, parte renale per i problemi renali e il petto, per alleviare i problemi respiratori. PhytoItalia confezioni da 15 ml.

## Oligoelementi (o minerali traccia)

---

Abbiamo indicato l'uso d'ogni oligoelemento nelle singole patologie. Gli oligoelementi vanno usati prevalentemente per via sublinguale: si rompe la fiala-ampolla da una parte. E si poggia sotto la lingua, ora si rompe l'altra parte, in modo che il liquido del contenuto possa uscire, si succhia, prestando attenzione di non rompere la fiala con i denti. È di massima importanza tenere il liquido per 60 secondi sotto la lingua (anche 90),



perché è maggiormente assorbito dalle ghiandole. Altre case produttrici: si rompe il collo della fiala e si succhia il liquido con l'apposita cannuccia (Specchiasol). Per modo d'uso vedi capitolo Minerali - Oligoelementi, se non diversamente indicato nelle patologie. PhytoItalia, confezione da 100 e 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 100 e 60 capsule.

## Olio di pesce

---

Olio di fegato di merluzzo o di salmone, pesce azzurro

Ricco d'acidi grassi polinsaturi della serie Omega-3, EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico).

Trovano utilizzo nella dislipidemia, prevenzione delle patologie cardiovascolari, attività antiaggregante piastrinica, attività antiaritmica, attività antiipertensiva, da riferire alla sintesi di prostaglandine ad azione vasodilatatoria a partire dagli acidi grassi serie Omega-3. Per l'attività antiaggregante piastrinica l'olio di pesce può determinare in soggetti in trattamento con farmaci attivi sul sistema emocagulativo, un prolungamento del tempo di coagulazione. Non sono noti dalla letteratura altri effetti collaterali o particolari precauzioni d'uso alle dosi raccomandate.

## Olivo

---

Olea europea

Sotto forma di gemmoderivato MG 1DH 40 gocce 1-2 volte al giorno. Si consiglia per ipercolesterolemia e dislipidemia, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, diabete tipo II o dell'adulto. Nell'ipercolesterolemia associare a MG linfa di betulla, nell'ipertensione alternare con MG biancospino e tiglio argentato MG. Nelle erboristerie sono reperibili fiale monodose abbinate al Mn+Zn (manganese-zinco) per il trattamento del piccolo diabete. (Specchiasol)

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Olmaria - Spirea olmaria - Regina dei Prati

---

Filipendula ulmaria (spirea, regina dei prati, barba saprina)

Parti utilizzate: foglie e fiori, tutta la pianta. Ricca d'acido salicilico, ferro, zolfo, calcio, pianta diuretica, eliminatore dell'urea e dell'acido urico e dei cloruri, sudorifera, coleretica, astringente, febbrifuga, tonica per il cuore, è usata per l'idropisia, edemi, ritenzioni dei liquidi, ascite, artrite, oligurie, reumatismo articolare acuto, litiasi urinaria, cellulite.

Modo d'uso: per un infuso prendere 1-2 cucchiaini da tè d'erba essicata per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dose massima 3 tazze al giorno. Olmaria si trova anche sotto forma di TM oppure sotto sospensione integrale di pianta fresca, dose 2,5-5 ml. due o tre volte al giorno. Non dovrebbe essere somministrata ai

bambini sotto i 12 anni con la febbre, influenza o varicella. È sconsigliata alle donne in gravidanza e allattamento. Olmaria è stata definita come erba con sicurezza indefinita ed è sconsigliata anche con ulcera e gastrite, non con assunzione dell'aspirina. La tradizione popolare la usa per dolori reumatici, stati febbrili di varia origine, in tutti i casi dove è solitamente usata l'aspirina. Sconsigliata ai soggetti intolleranti all'aspirina. È consigliata anche per ritenzione idrica, cellulite e obesità, versamenti articolari. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Olmo

---

*Ulmus campestris* MG 1DH 50 gocce 1 volta al giorno con poca acqua, associato a MG *ribes nigrum* 1DH 50 gocce una volta al giorno, indicato per acne giovanili, eczemi trasudante, dermatosi umide, impetigine. Nelle dermatosi pustolose associare a MG noce.

Uso interno: infiammazioni ed irritazioni del tratto gastro intestinale (gastrite, ulcera peptica, colon irritato, reflusso gastroesofageo, enterite, colite gastrica e duodenale), mal di gola, tosse, laringite, afte, infezioni urinarie.

## Omeopatia

---

È la più diffusa tra le medicine non tradizionali. Il fondatore Samuel Hahnemann gettò le sue basi nel XIX° secolo. In Germania, Francia, Stati Uniti e in Gran Bretagna l'omeopatia è stata riconosciuta ufficialmente e i prodotti omeopatici sono in tutto equiparati con altri prodotti curativi, in quanto la medicina tradizionale combatte i sintomi della malattia, l'omeopatia interpreta i sintomi, considerando questi lo sforzo dell'organismo come difesa contro la malattia. Perciò potenzia questa energia, ritenendo che il corpo possieda l'energia vitale naturale a raggiungere la guarigione. L'omeopatia si basa sul principio del simile, il male è curato somministrando in infinitesimali dosi la stessa tossina che l'ha provocata. In Italia 8 milioni di persone si curano con l'omeopatia con piena soddisfazione.

## Ononide Spinosa

---

*Ononis spinosa*

Parti utilizzate : radice

Modo d'uso: un cucchiaino da tè di radice sminuzzata per un bicchiere d'acqua. Portare ad ebollizione, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Il decotto si usa contro la gotta, dolori reumatici, Preferibile l'infuso della radice sminuzzata (2 cucchiaini da tè) per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 30 minuti, filtrare. Dose : due-

tre tazze al giorno lontano dai pasti. Come diuretico si deve fare infuso delle radici: due cucchiaini da tè delle radici sminuzzate per una tazza d'acqua bollente, coprire, tenere in infusione per 30 minuti, due o tre tazze al giorno lontano dai pasti. Ononide fa parte di molte specialità farmaceutiche per il trattamento dell'apparato urinario.

## Ontano

---

*Alnus glutinosa* - ontano bianco

Per infiammazioni mucose, insieme all'antibiotico, sequele d'emorragie cerebrali e di rammollimento cerebrale, malattie cerebrovascolari, infarto del miocardio (dalla seconda settimana, nella prima più indicato sanguinella), bronchite acuta e cronica, tromboflebite, cefalee vasomotorie (con *ribes nigrum* e *menta aquatica*), orticaria da farmaci, (con *ribes nigrum*), asma allergica (complementare *ribes nigrum*). Come MG 1DH 50 gocce 2 volte al giorno

*Alnus incana* - ontano nero

Si consiglia nel fibroma uterino e osteoporosi sotto forma di MG 1DH 50 gocce 2 volte al giorno, nel fibroma uterino 30 gocce 1-2 volte al giorno in associazione con *ribes nigrum* e sequoia. Nell'osteoporosi associare al rovo e mirtillo rosso.

## Origano

---

*Origanum vulgare*

Parti utilizzate: foglie e fusti.

Modalità d'uso: infuso caldo per stomaco dopo i pasti prendere 1-2 cucchiaini da tè d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti. Dose 3 tazze al giorno. Per tradizione origano si usa come emmenagogo. Origano inoltre favorisce l'espettorazione del muco, favorendo congestione dell'apparato respiratorio, utile nel raffreddamento e catarri degli organi respiratori, nella debolezza dell'olfatto, favorisce la digestione, stimola l'appetito, gonfiore del ventre e aerofagia, TBC polmonare, asma. Trova suo impiego nelle cure dimagranti, accelera il metabolismo, contro i polipi nel naso, per mal di testa, vertigini in dosi elevate (10-20 gocce), prendere per bocca, appena si avverte il malessere. Contro le affezioni dell'utero, la dismenorrea, l'amenorrea, ninfomania, onanismo, sudorifera, dissolve i ristagni nel campo del fegato e della vena porta, In questi disturbi acuti: 1-2 gocce, direttamente in bocca, ogni 10-15 minuti, fino alla scomparsa dei sintomi. Indicatissimo per aumentare le difese immunitarie. Per bambini soltanto per assorbimento cutaneo. Nelle erboristerie si trova anche sotto forma di OE, meglio come essenza spagyrica, 4-6 gocce con un cucchiaino di zucchero 3 - 4 volte al giorno, o meglio diluito nell'olio di iperico spalmato sulla parte. Disponibile nelle erboristerie in fiale monodose in abbinamento con Mn+Cu (manganese-rame - Specchiasol) per il trattamento delle fragilità delle vie respiratorie.

## Ortica

---

Urtica dioica

Parti usate: foglie e fusti, principi attivi: flavonoidi, amine (istamina, colina, acetilcolina, serotonina), glucochinone, minerali. Modo d'uso: uno o due cucchiaini da tè di erba secca per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, dose 2 tazze al giorno per il trattamento dell'ipertensione, insufficienza cardiaca, febbre da fieno. In commercio si trova sotto forma di TM oppure in sospensione della pianta fresca. Oppure in opercoli in concentrato totale della pianta (Aboca). Ortica è ricca di sali minerali : potassio calcio magnesio, silicati, acidi organici, proteine, aminoacidi liberi, flavonoidi, clorofille, vitamina C, alcune del gruppo B e vitamina K, tannini. Ortica si usa anche come alimento. Sul mercato si trova anche come succo, da tenere nel frigo e consumare entro la settimana, dopo averlo aperto (100 - 125 g al giorno distribuito in 3 volte) Decotto delle radici, una manciata per un litro, bollire per 10 minuti, da bere in 48 ore, tra i pasti per reumatismi, Radici bollite nell'aceto sono ottimo tonico per il cuoio capelluto. Foglie e radici di ortica, radice di bardana, timo, fare decotto contro la caduta dei capelli. Nei negozi erboristici si trovano pronte le lozioni per massaggio del cuoio capelluto per favorire la crescita e fermare la caduta dei capelli. Succo di ortica su un tampone arresta le emorragie dal naso (epistassi). Nelle erboristerie è disponibile in fiale monodose in abbinamento con il Si (silicio) per trattamento della caduta dei capelli, unghie fragili. Inoltre, si trova come succo di ortica fresca in bottiglie da 200 ml, da consumare entro la settimana, appena aperto da conservare nel frigorifero, oppure in pratiche confezioni in astuccio da 20 ampolle da 10 ml in dosaggio giornaliero, che si possono consumare anche in viaggio, senza interrompere il trattamento, senza obbligo di tenere nel frigo (Vepro).

Si raccomanda l'integrazione dietetica dell'ortica per anemie, emofilia, debolezza, TBC, reumatismi (purifica sangue), artrite, iperuricemia e gotta, ulcere gastriche, ittero, enuresi infantile, iperplasia prostatica (radice), disfunzioni renali lievi (radice) Ortica è un eccellente apporto di minerali, come ferro, silice, calcio, potassio, manganese. Per uso esterno si usa per orticazione nel caso della paralisi e atrofie muscolari. Indicazione dell'ortica bianca: uretrite, cistite, annessite, orchite, prostatite, dismenorrea, enterite, dissenteria, emorroidi, varici

Non sono noti sudi clinici controllati nelle donne in gravidanza e nel periodo d'allattamento, si consiglia di usare l'ortica in questi periodi con prudenza e consultare prima il medico esperto in fitoterapia. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, erba è stata criotriturata in totum , certificata Bio Ecocert.

## Ortosiphon

---

Orthosiphon stamineus (tè di Giava). Parti usate: foglie, ricco di flavonoidi, glicoside. Potassio.

Modo d'uso: infuso un cucchiaino da tè per una tazza di acqua bollente,

due tazze al giorno come tisana diuretica, nei casi di renella e ritenzione idrica. In commercio si trova anche in capsule, si sconsiglia l'uso delle TM. L'erba può interferire con altri farmaci: calcioantagonisti, diuretici di sintesi, digitalici e nitroderivati. Nelle persone anziane deve essere usato con cautela. Diuretico, nell'ipertensione arteriosa, nell'insufficienza cardiaca, ritenzione idrica, litiasi renale, elimina le sostanze azotate. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Osbeckia Octadra (Heen-bowitiya - singalese)**

---

Pianta spontanea di Ceylon e dell'India meridionale. Parti usate: le foglie. Azione farmacologica: ipoglicemizzante, disinfiammante, epatica. Applicazione terapeutica: le tenere foglie sono usate come ingrediente nel curry e le foglie sono preparate in decotto e somministrate contro le epatiti, diabete e le emorroidi.

### **Papaia**

---

Carica papaya

Pianta tropicale e subtropicale. Si utilizzano foglie, frutti e lattice, ricavato dall'incisione nei rami e nel pericarpo del frutto immaturo. Principi funzionali: papaina e chimopapaina, carpaina, pseudocarpaina, carposide (glucoside), vitamina A, C, P contenuti nel frutto. Possiede azione antiedemigena-antinfiammatoria, antiossidante ed immunostimolante, digestiva, utile nella prevenzione dell'ulcera, tonica-ricostituente. Possiede proprietà simili a quelle della bromelina. Assunta a digiuno agisce con la fibrina attraverso un meccanismo proteolitico facilitando quindi il drenaggio dei focolai infiammatori. La papaia è utile nel caso dell'edema post-traumatico o d'origine infiammatoria. Utile inoltre nel trattamento della dispepsia, soprattutto se accompagnata con ipocloridria, gastrite cronica, ulcera gastrica e gastroduodenale. Colite. Possiede un importante enzima proteolitico e sulfidrilico con un elevato potere digestivo contenuto nel frutto della papaia, soprattutto quando è acerbo. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule. Disponibile anche Papaia fermentata.

### **Pappa Reale**

---

È un prodotto dell'alveare e si consiglia alla persone in condizioni precarie e deperate.

Essendo un ricostituente cellulare si consiglia nel dosaggio di un cucchiaino da caffè al mattino a digiuno posto sotto la lingua. Pappa reale è un ottimo ricostituente per adulti sani. Apprezzata per la sua attività tonica ed antiastenica, attività antibatterica, immunostimolante, ipolipemizzante.

Personalmente la sconsiglio ai bambini prima di aver compiuto lo sviluppo, alle donne con problemi di fibroma all'utero, seno cistico, come ricostituente dopo interventi chirurgici che avevano nell'anamnesi qualche sospetto di neoplasie, benigne o maligne. Ai bambini accelera lo sviluppo, anche quello sessuale, dopo interventi delle neoplasie potrebbe dare forza a qualche cellula cancerogena rimasta. Recenti scoperte hanno dimostrato che la papa reale contiene DNA. Per bambini e persone con anamnesi di malattie neoplastiche esistono numerosi ricostituenti. Pappa reale, come detto, è un ottimo ricostituente per persone sane e deve essere usata con ponderazione. Anche l'organismo di persone sane, ma stanche ed affaticate, debilitate, ha spesso bisogno di una "mano della natura": Si raccomanda di acquistare il prodotto sempre dal fornitore di fiducia, in commercio esistono molte alterazioni e prodotti che ne contengono in minima quantità. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Parietaria

---

*Parietaria officinalis*

È utilizzata tutta la pianta, con proprietà diuretiche, depurative, emollienti, risolutive. Si consiglia per affezioni delle vie urinarie, come cistite, oliguria, nefrite, litiasi urinaria, coliche nefritiche, reumatismi. Talvolta è usata come lassativo. Avvertenza: non assumere se affetti da febbre da fieno o allergie.

## Passiflora

---

*Passiflora incarnata*

Parti utilizzate: foglie, ricca di flavonoidi, come la vitexina e l'ovitexina, usati per le loro proprietà ansiolitiche e ipotensive.

Modo d'uso: per infuso un cucchiaino da tè di foglie secche per un bicchiere d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 15 minuti, filtrare. Nel caso d'insonnia la tisana deve essere bevuta un'ora prima di coricarsi. Per altre indicazioni la dose giornaliera è di tre tazze il giorno. In commercio esiste anche sotto forma di TM, dose 20-40 gocce in poca acqua 2-3 volte il giorno. L'estratto biochelato della pianta si prende a gocce, 10-15, in mezzo bicchiere d'acqua, e bevuto 2-3 volte il giorno come sedativo diurno. Nelle erboristerie la troviamo anche in opercoli di pianta singola, (Abbocca, un opercolo di concentrato totale di 305 mg titolato al 5% in flavonoidi totali, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 15 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 60 mg/die di flavonoidi totali). Si raccomanda di non eccedere nel dosaggio, perché può causare cefalee e nausea. Si sconsiglia di usare l'erba durante la gravidanza, perché contiene armaline. Da non confondere con la passiflora ornamentale (caerulea) che contiene cianuro. Nel dosaggio indicato la passiflora è considerata un'erba sicura, raccomandata per ansietà, insonnia, sindrome psicosomatiche gastrointestinali, turbe della



menopausa, neurastenia e palpitazioni, isteria, eretismo cardio vascolare, alcolismo e morfinomania, sindromi psicosomatiche gastrointestinali, spasmi addominali. Passiflora fa parte di numerosi prodotti farmaceutici, associata al rosolaccio, melissa, taglio. Passiflora insegna a dormire, senza creare dipendenza. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Pavetta Indica

---

Indian Pellet Shrub (inglese) pianta spontanea dell'India, Ceylon, Malesia, Birmania, Cina, Filippine Parti usate: le radici. Azione terapeutica secondo la medicina Ayurvedica: lassativa, amara, tonica. Applicazione: atonia intestinale, occlusioni intestinali, ascite, idropisie renali. Posologia: il decotto della radice si prepara facendo bollire per alcuni minuti, un cucchiaino colmo in circa un bicchiere d'acqua, bere alla sera prima di coricarsi. Oppure mattino e sera.

## Pepe Lungo

---

Piper longum

Pianta spontanea dell'India, Ceylon, sud-est Asiatico. Applicazione terapeutica: disturbi bronchiali, asma, tosse, catarro bronchiale, coliche addominali, flatulenza, stanchezza sessuale, disturbi della digestione, reumatismo muscolare. Posologia: si usa la polvere dei frutti nella dose di 30-60 grains (circa 2-4 gr) due volte al giorno, mattino e sera. L'estratto secco del frutto nella dose di 1500-2000 mg giornalieri, presi in due volte.

## Peperoncino Rosso

---

Capsicum frutescens o Pepe di Cayenna

Parti utilizzate: il frutto

In commercio si trova in polvere, da usare in cucina oppure in cialde (poco, perché può irritare e provocare infiammazione allo stomaco e ai reni). Si trova anche in TM. Peperoncino è usato soprattutto per uso esterno per pomate e gel per lenire dolori reumatici (reumatismo fibromuscolare), lombalgie e nevralgie (post-erpetiche di Herpes zoster o Fuoco di S. Antonio). Peperoncino ha proprietà antibatteriche ed è impiegato per diarree infettive. Massaggi con gel od olio al peperoncino hanno portato sollievo (al 71% delle persone trattate) ai diabetici che accusavano la sindrome "del piede bruciante". Nell'attacco di nevralgie emicraniche e cefalea istaminica si è riscontrato beneficio strofinando le parti esterne del naso per parecchi giorni 3-4 volte al giorno. Non è facile eliminare il peperoncino dalla mano (si consiglia lavarle con acetone oppure con olio). L'essenza dell'erba può rimanere sulle mani per ore, causando fortissimo



dolori agli occhi. Serve a poco usare guanti di gomma. Per l'uso delle pomate e olio al peperoncino si consiglia di usare dei pennelli, con attenzione di non toccare la setola o la parte trattata. Si sconsiglia l'uso del peperoncino in gravidanza, nel periodo d'allattamento, con ulcera peptica e acidità dello stomaco, peperoncino è controindicato per i bambini e persone in età avanzata. Il peperoncino incrementa l'attività termogenica, migliora la circolazione periferica e il tono muscolare. Posologia: la polvere del frutto 30-120 mg 2-3 volte al giorno, estratto biochelato 5-8 gocce 2-3 volte al giorno, non sono note controindicazioni alle dosi consigliate.

## Pervinca

---

Vinca minor. Parti utilizzate: le foglie e la vincamina (un alcaloide)  
Modo d'uso: decotto. Un cucchiaino di foglie per una tazza d'acqua bollente e lasciare bollire per 1 minuto, Dose 2-3 tazze al giorno coprire, lasciare in infusione per 10 minuti. Per anemia, anoressia, emottisi, ipertensione.

Decotto aperitivo: 30g foglie pervinca, 30g foglie di tanaceto, 15g fiori di camomilla, 25g radice di liquirizia, un cucchiaino da minestra della miscela per una tazza d'acqua bollente, coprire, tenere in infusione per 15 minuti. Dose: una tazza prima dei pasti principali. Decotto si usa per uso esterno come gargarismi per angina, come compresse per ingorghi lattei. Pervinca fa parte dei prodotti erboristici per protezione degli occhi e cure del glaucoma., della pressione vascolare oculare. Astenie, convalescenza dopo lunghe malattie, vertigini da cervicoartrosi, sindrome di Menière, crosta latte, eczemi trasudanti, crostosi, pruriginosi. Nelle erboristerie si trova anche sotto forma di TM 5-15 gocce 3 volte al giorno per i bambini e 20-40 gocce 3 volte al giorno per gli adulti.

Vinaccia: si usa sotto controllo medico per sclerosi cerebrale, ronzio, instabilità psichica, in geriatria per miglioramento della memoria, sindromi cefaliche dell'ipertensione arteriosa, complicazioni vascolari retiniche e postumi della chirurgia otologica. Vincamina abbassa la pressione vascolare oculare e fa parte di numerosi prodotti farmaceutici.

## Pervinca Pantropicale

---

Catharanthus roseus- pianta tropicale

Indicazione: morbo di Hoodking, leucemie, alcuni cancri.

Si trova come preparato farmaceutico per iniezioni endovenose.

## Piantaggine

---

Plantago maior, media e lanceolata

Ricca di flavonoidi, iridoidi, mucillagini e tannini. Potente diuretico, elimina l'acido urico a livello renale. Possiede importante azione antiallergica ed antinfiammatoria. Purificante del sangue, dei polmoni e dello stomaco, astringente, emolliente, aumenta la coagulazione del

sangue, si consiglia per debolezza generale, magrezza, ritardi dello sviluppo infantile (è paragonata al fegato di merluzzo), nelle emorragie, come metrorragie, emottisi, emofilia, TBC, bronchite cronica, laringiti e faringite, nefrite, dissenteria e diarree. I flavonoidi contenuti le riferiscono un'azione protettiva del tessuto connettivo, si usa anche per le dermatosi, allergie cutanee e delle vie respiratorie. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, erba è stata criotriturata in totum

## Pilosella

---

*Hieracium pilosella*. Parti utilizzate: tutta la pianta fresca, essiccata perde molte proprietà. Contiene derivati idrossicinnamici: acido clorogenico, acido caffeico, flavonoidi, cumarine.

Modalità d'uso: infuso della pianta appena raccolta. Bollire per un minuto, tenere in infusione per 10 minuti, dose 2-3 tazze al giorno. Si trova anche sotto forma di TM, 50 gocce una volta al giorno, per il trattamento dell'obesità unita alla TM di fucus, per cistite ricorrente insieme alla TM di mirtillo. Fra le diverse forme, la troviamo anche in opercoli d'erba singola. concentrato totale (Aboca - un opercolo di 248 mg, titolato al 6.05% in derivati idrossicinnamici totali calcolati come acido clorogenico, metodo di determinazione Farmacopea italiana, corrispondente a 15 mg di principi attivi. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 60 mg/die di derivati idrossicinnamici) Pilosella ha proprietà diuretiche, abbassa il colesterolo e urea, si consiglia per edemi dei cardiaci, idropisie, asciti, eccesso d'urea, aterosclerosi, astenie, cellulite, obesità, brucellosi e febbre maltese, antimicrobica nei confronti d'alcuni microrganismi patogeni, soprattutto dei germi del genere *Brucella*, imputabili agli acidi fenolici, acido clorogenico, acido caffeico e l'umbelliferone. Disponibile anche in fiale monodose in abbinamento con potassio (K) per il trattamento della ritenzione idrica (Specchiasol). PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Pino

---

*Pinus sylvestris*. Parti utilizzate: gemme, la resina - trementina, olio essenziale ottenuto dalla distillazione degli aghi.

TM 10-20 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno. OE 5-10 gocce su una zolletta di zucchero 3 volte al giorno, preferibile unita all'olio per massaggio ed applicata sul petto, oppure come bagni per reumatismi e gotta (idroterapia, luce verde). I vecchi raccoglievano in primavera le gemme. Prendevano un vaso di vetro grande e lo riempivano a strati gemme, zucchero, gemme e così avanti, fino a riempirlo e chiudevano molto bene. Esponevano il vaso così riempito al sole fino all'autunno. Filtravano, spremendo gli aghi rimasti e imbottigliavano il liquore ottenuto in bottiglie scure, tenendole in fresco. Si dava per raffreddore, bronchite, influenza due volte al giorno mezzo bicchierino da grappa per bambini,

un bicchierino intero per adulti. Lo sciroppo era di gusto gradevole e i bambini lo assumevano senza difficoltà. Faceva parte della “farmacia del Signore” che in quei tempi si teneva in ogni casa e funzionava. È consigliato per tutte le affezioni dell’apparato respiratorio, affezioni urinarie, colecistiti, litiasi biliari, rachitismo, dolori intestinali, influenza, reumatismo, iperidrosi plantare, nelle erboristerie si trova anche l’essenza spagyrica.

### **Pino Mugo Montano**

---

*Pinus montana*. Stimola il trofismo osseo e cartilagineo, diminuisce le betalipoproteine ed il colesterolo totale. Si consiglia per dismenorrea, sindrome iperfollicolinica premestruale (ritenzione idrica, aumento della tensione mammaria, irritabilità, palpitazioni, insonnia, acne), metrite e vaginite, ritenzione idrica e litiasi urinaria, cisti ovariche e fibroma uterino, oligo-amenorrea.

### **Pioppo Nero**

---

*Populus nigra*. Sotto forma di MG 1DH 50 gocce una volta al giorno con poca acqua. Si consiglia per insufficienza arteriosa in associazione ad olivo MG e MG mandorlo, oppure a MG ontano nero e MG betulla pubescens, stati infettivi delle vie respiratorie - bronchite cronica e delle vie urinarie.

### **Polline**

---

Il polline è una polvere finissima, appiccicosa, costituita da granuli situati sui petali dei fiori, che le api depositano sul pistillo volando da fiore in fiore, fecondando il fiore. Il polline è una componente nutrizionale delle larve. Con osservazione della crescita veloce di queste, si è scoperto il suo valore nutrizionale. Il polline si presenta in granuli da 1-2 millimetri, ed è composto dal pulviscolo dei petali del fiore agglutinato con il nettare dall’ape al momento della raccolta la quale, man mano che lo compone, lo deposita nei cestelli costituenti la struttura dei suoi arti posteriori. Nell’entrata all’alveare si pone una reticola con una vaschetta sottostante. L’ape, per entrare nell’alveare deve camminare su questa reticola e così facendo perde le palline di polline depositatesi sugli arti posteriori, che entrano nella vaschetta. Si consiglia il polline per stati di debilitazione, denutrizione, anoressia, astenia, nelle affezioni dell’apparato digerente. Polline comunque deve essere dosato e non usato per lunghi periodi (non oltre tre mesi), sempre a digiuno (come pappa reale), lontano dai pasti. Per bambini è un ottimo ricostituente: 100 g fieno greco polvere, 100 g polline predigerito (altrimenti frullarlo per spezzare le palline), 500g miele d’acacia, Mescolare bene e tenere nel frigo. La mattina a digiuno un cucchiaino, la sera prima di coricarsi un altro. Bambini rifioriscono, con

gotte rosse, in poco tempo. Questa preparazione non è gradevole, tenere a portata di mano una bibita gradita ai bambini.

## Polygonium Multiflorum

---

He Shou Wu (Cinese), la droga è iscritta nella Farmacopea cinese. Parti usate: radici, ma anche capsule. Applicazioni terapeutiche: stipsi, iperlipidemia, obesità, ipercolesterolemia, esercita un'azione di depurazione sul meridiano del fegato e dei reni. In fitoterapia si usa anche per ascessi, foruncoli, nelle cure dell'iperlipidemia, recentemente è stato dimostrato che determina un decrescimento del colesterolo plasmatico totale e delle HDL, i ricercatori giapponesi hanno evidenziato l'effetto ipolipidemico dei derivati stilbenici resveratrolo e piceide. Posologia: la polvere della radice 12-154 g al giorno, presi in due volte. L'estratto 6:1: 2000-2500 mg al giorno. Con dosi elevate si possono manifestare nausea, diarrea e vomito.

## Pompelmo

---

(*Citrus grandis*), parti usate: succo del frutto. Per il suo alto contenuto di potassio, il succo di pompelmo è un efficace drenante utile nel combattere la ritenzione idrica, edemi caratteristici della cellulite, detossicante generale dell'organismo, possiede proprietà dimagranti, grazie alla presenza di una ricca fonte di fenilalanina, aminoacido che stimola la sintesi d'adrenalina. Il suo contenuto di fibre solubili e pectine determina il potere saziante poiché diminuisce naturalmente l'appetito e rallenta l'assimilazione degli alimenti.

## Prezzemolo

---

*Petroselinum* comune. Parti utilizzate: foglie, frutti (semi) e radici. Modalità d'uso: per preparare un infuso per abbassare l'ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca congestizia, allergie e febbre prendere 2 cucchiaini da tè di foglie secche e radici, oppure un cucchiaino da tè di semi per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dose 3 tazze al giorno. Prezzemolo si trova anche in forma di TM ed essenza spagyrica. Prezzemolo è diuretico, eupeptico, depurativo, emmenagogo, rigeneratore capillare, vermifugo. Si usa per anemie, anoressia, pletora, reumatismi, gotta, calcoli urinari, amenorrea, dismenorrea, atonia della cistifellea. Esterno per ingorghi lattei, contusioni, oftalmie. Negli ingorghi del fegato e nell'idropisia. Contro le contusioni, perché rigenera le capillari. Vaso-dilatatore, quindi da consigliare nell'ipertensione arteriosa saltuaria. Protegge contro l'ulcera dello stomaco e per la dispepsia, mentre combatte la flatulenza e le putrefazioni intestinali. Ottima nella lotta contro la cellulite, ricco di vitamina C.

Contro ossiuri: fare bollire in una tazza d'acqua una presa di prezzemolo,



una di sedano, una di violetta. Bere al mattino a digiuno. Contro l'ubriachezza (alcolismo): fare bollire in un litro d'acqua fino a ridurre a mezzo litro 50g di prezzemolo, scorza d'arancio e pompelmo. Zuccherare a volontà, si prende ogni mattino 1 cucchiaino da caffè a digiuno. Contro oftalgie succo fresco, 1-2 gocce due o tre volte al giorno. Contro le lentiggini: lozione di succo o infuso di prezzemolo, due volte al giorno. Prezzemolo è 4 volte più ricco di vit C dell'arancio e del cavolo. Prezzemolo misto con ghiaccio grattugiato si applica stretto sulle contusioni la sera. Tira fuori il sangue versato internamente e velocizza in tale modo la guarigione. Prezzemolo ha un elevato contenuto di clorofilla, che si usa per deodorare l'alito. Masticare qualche foglia di prezzemolo toglie l'odore sgradevole dopo aver consumato aglio, cipolla. Prezzemolo contiene anche una sostanza inibitoria sulla secrezione d'istamina, una sostanza che scatena le reazioni allergiche. L'azione anti-istaminica del prezzemolo potrebbe essere utile per cure della febbre da fieno e orticaria. Lo psoralene contenuto nel prezzemolo potrebbe provocare la fotosensibilità, pertanto si sconsiglia ai soggetti con pelle sensibile ai raggi solari.

## Propoli

---

Propoli è un prodotto dell'alveare. Le api lo usano per restringere l'entrata nell'alveare al punto giusto, In alveare serve per molte cose che si possono assumere in una parola: proteggere (lo protegge dalle decomposizioni, disinfetta le celle in cui sono collocate le uova deposte dall'ape regina.) In varie concentrazioni è usata come conservante, antinfettivo, anestetico, cicatrizzante, immunostimolante e antimicotico. La propoli induce il corpo alla maggiore produzione dei linfociti antitumorali, ha azione antivirale, contro gli herpes labiali e genitali, stomatite, gengivite, tonsillite, bronchite, previene la formazione dei cattivi odori (sudorazione), la formazione della forfora, protegge le pareti dello stomaco affetto dall'ulcera. Propoli contribuisce alla diminuzione dei lipidi nel sangue, con la sua componente di flavonoidi (fattore P) svolge un'azione vasoattiva, aumentando la tonicità, riducendo la fragilità e permeabilità dei capillari. È usata per la cura delle gastriti, ulcere gastriche e duodenali, con la differenza dei farmaci di sintesi, la propoli non altera la flora intestinale. Si usa inoltre per le infezioni postoperatorie, polmonite, enterocolite, otite. (agisce contro staphilococcus aureus, staphilococcus viridans). Sono sensibili alla propoli proteus vulgaris ed altri proteus responsabili di cistite, prostatite e altre infezioni dell'apparato urinario. La propoli ha azione positiva su candida albicans: leucorree, mugghetto, stomatite, esofagite e infezioni genito -urinarie. Importante è l'azione sinergica della propoli abbinata all'antibiotico. Buoni risultati con la propoli si sono ottenuti nelle cure dei diverticoli. L'uso continuato della propoli per lunghi periodi in dosaggio elevato può causare una sensibilizzazione dell'organismo, dovuta alla presenza di polifenoli e proteine. Sono in corso studi sull'uso della propoli per le cure del cancro. Teoria: ogni animale che viene nell'alveare è ucciso e avvolto di propoli e così reso inoffensivo. Le



cause di cancro non sono forse corpi estranei? Il tumore non diventa per caso un corpo estraneo? La propoli è spesso associata con aromaterapia con diversi oli essenziali. In commercio la propoli fa parte di numerosi prodotti, si trova anche sotto forma di TM, estratto fluido oppure oleum propoli (ottenuto dalla macerazione della propoli nell'olio d'oliva o girasole, nella proporzione di 1:5). La Propoli è usata anche nella cosmesi per igiene del cuoio capelluto, dei denti (nella cura della paradentosi), per la protezione delle labbra, nei deodoranti, nel dopobarba, nei prodotti solari. In casi rarissimi può provocare delle reazioni allergiche (alle persone sensibili al veleno delle api). La propoli usata per le cure deve provenire dalle culture prive di pesticidi. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Psillio

---

Plantago psyllium- Ispaghul. Parti utilizzate: semi

Modo d'uso: assumere durante i pasti un cucchiaino da tè di semi due tre volte al giorno come lassativo. Psillio svolge la sua azione lassativa, ipocolesterolemizzante ed ev. possibilità di cure preventive contro il cancro soltanto con la presenza d'acqua. (assumere con non meno di 200 ml d'acqua ogni volta). L'assenza d'acqua potrebbe causare delle grosse complicazioni. Si consiglia di evitare lo psillio in gravidanza.

Lo psillio non deve essere assunto per un periodo oltre 30-40 giorni, non con sospetto d'occlusioni e irritazioni intestinali. Assunto con altri farmaci può ridurre l'efficacia (coagulanti, antidiabetici, vit B12, Ca, Magnesio, rame, zinco). In alcuni casi si sono verificate reazioni allergiche, nel caso sospendere la somministrazione. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotropizzate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Pulegio

---

(Mentha pulegium)- Simile a menta piperita (mentuccia) è ottimo tonico che aiuta la digestione, aumentando la secrezione dei succhi gastrici. Combatte anche i vermi intestinali. Per nervosismo dello stomaco, nelle coliche con meteorismo, per insufficienza biliare e flatulenza. Contro la tosse secca e persistente, contro il catarro polmonare, favorisce le mestruazioni, per correggere l'alito cattivo. Si sconsiglia l'uso in gravidanza o in caso di mestruazioni abbondanti. Nelle erboristerie si trova sotto la forma di OE-essenza spagyrica, da rispettare il dosaggio indicato, in alte dosi l'olio essenziale è tossico.

## Pungitopo

---

*Ruscus aculeatus* - Parti utilizzate: rizoma, ricco di ruscogenina, saponina ad azione vasocostrittrice che, grazie all'attivazione dei recettori alfa-adrenergici, migliora il ritorno venoso e linfatico, riducendo il ristagno dei liquidi.

Modo d'uso: un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua, bollire per 2 minuti, coprire e tenere in infusione per 10 minuti. Dose 3 tazza al giorno. In commercio si trova anche sotto forma di TM 20-50 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno. Si consiglia per insufficienza venosa: edemi agli arti inferiori, varici, pesantezza e bruciore delle gambe con prurito e bruciori tipici delle varici e sindrome postflebitiche, emorroidi, ritenzione idrica, gotta e reumatismo aggravati dalla ritenzione dei liquidi, cellulite, litiasi urinaria, obesità dovuta soprattutto alla ritenzione dei liquidi. Si consiglia nella modulazione della permeabilità e resistenza dei capillari. Rusco fa parte di numerosi preparati farmaceutici, considerato il più potente vasocostrittore naturale (anche sotto forma di supposte per emorroidi).

## Pygeum Africanum - Prunus Africana - Pigeo

---

Pianta dell'Africa centrale, Ghana, Madagascar, da tempi usata per dolori vescicali e disturbi urinari. Contiene steroli, acidi grassi, triterpeni, alcoli lineari, l'acido transferulico. Ricco di fitosteroli, da tempi usata nell'Africa per trattare i disturbi urinari. Nella medicina convenzionale francese l'estratto di pygeum è diventato il mezzo principale per il trattamento dell'ipertrofia prostatica. Riduce la gravità dell'ipertrofia e dell'infiammazione e può aiutare a risolvere il problema della sterilità maschile, quando sia dovuta all'insufficiente secrezione prostatica. In associazione con altri prodotti fitoterapici è usata anche per il trattamento del cancro prostatico. Pygeum aumenta la secrezione ghiandolare e riduce il livello di colesterolo ematico. Migliora il flusso urinario ed aumenta la forza del getto. Quanto prima il male è scoperto, tanto migliori sono i risultati. In quasi tutti i Paesi la chirurgia è il passo principale per i problemi della prostata, in Francia oltre 81% dei pazienti è trattato con successo con estratto di Pygeum. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Quercia - Gemme

---

*Quercus pedunculata* gemme, scorza delle radici, ghiande, giovani radici sottoforma di MG 1DH 20-30 gocce al giorno, con un gran bicchiere d'acqua. Si consiglia per la stipsi (associato a betulla pubescens MG e MG mirtillo rosso), astenie sessuali, (50 gocce al giorno associato MG betulla pubescens), enuresi notturna, leucorrea, meno-metrorragia, diatesi linfatica.

## Rabarbaro

---

Rheum palmatum

Parti utilizzate: rizoma, steli, principalmente radici.

Si usa come infuso oppure la polvere nei cachet. Prima dei pasti principali. In piccole quantità si usa per il trattamento delle diarree: mezzo cucchiaino da tè di radice polverizzata per un bicchiere di acqua, bollire per 10 minuti a fuoco bassissimo, di tanto in tanto un cucchiaino da tavola, dose massima una tazza da consumare durante la giornata. Come lassativo preparare il decotto 1-2 cucchiaini da tè della radice polverizzata per una tazza d'acqua, bollire per 10 minuti a fuoco lento. A cucchiaini da minestra per volta, durante la giornata, fino alla dose massima di una tazza al giorno. Si raccomanda di non superare il dosaggio indicato. Con i gambi si ottengono delle ottime composte con le stesse proprietà. Rabarbaro è un lassativo e non va usato con problemi intestinali, cronici, con ulcera, colite, diverticoli, proctite, non in gravidanza e allattamento. Non deve essere assunto per un periodo più lungo di 2 settimane, altrimenti si corre il rischio di causare "intestino pigro", che non "lavora" senza lo stimolo dei farmaci.

## Rabarbaro Cinese

---

Rheum palmatum- Du Huang -pianta caratterizzata da grandi foglie alla base e dal grosso rizoma. Cresce in Asia centrale ed è coltivata per l'industria farmaceutica ed erboristica. Applicazione: itterizia, dolori addominali, infezioni acute intestinali (appendiciti, peritoniti), anoressia generica, diarrea cronica, stipsi (ad alte dosi), colecistiti, emorragie intestinali, ematemesi. Posologia: come antidiarroico: 50-200 mg di polvere del rizoma, due volte al giorno. Come lassativo: 500-1000 mg di polvere del rizoma, alla sera, prima di coricarsi. Controindicazioni: non come lassativo con presenza d'infiammazioni dell'intestino largo, occlusioni biliari e nefropatie gravi. Uso della droga come lassativo per periodi lunghi può causare squilibrio elettrolitico e danni all'intestino largo, cambiamenti patologici del fegato, tiroide e dello stomaco con ipertrofia del tessuto cellulare.

## Rauwolfia

---

Rauwolfia serpentina

Parti utilizzate: radice

Si consiglia sotto forma di TM, 10 gocce 2-3 volte al giorno in poca acqua negli stati d'ansia e 20-40 gocce 2-3 volte al giorno nel trattamento dell'epilessia e degli stati ansioso-depressivi gravi sotto il controllo medico. Inoltre eretismo cardio vascolare, ipertensione arteriosa.

## Ravanello Nero

---

(radis noir- francese, raphanus sativus) pianta orticola coltivata, specialmente nella varietà di radice rossa, Per uso medicinale si usa la varietà nera. (Schwarzretich). Contiene vari minerali: calcio, fosforo, potassio, boro, zinco, rame, magnesio, sodio, cadmio, ferro, piombo, manganese, mercurio, molibdeno, selenio, silice, zolfo, alluminio, vitamine B2, B6, C, carotene, serena, alassina, propina, raffinata, fenilalanina, arginina, lisina, metionina, tianina, treonina, triptofano, valina, folacina, leucina, isoleucina, acido ferulico, acido glutammico, acido linoleico, acido palmitico, acido ossalico, acido sinapico, acido stearico. Applicazione: colecistite, piccoli calcoli biliari, atonia epatica, stasi biliare, costipazione cronica, testi tedeschi lo raccomandano per affezioni polmonari, bronchiti, asma, pertosse, gotta, reumatismi, artrite cronica, rachitismo, allergie, scorbuto Posologia: il succo della radice fresca 2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua, bere prima dei pasti. Controindicazioni: Calcoli biliari di grosse dimensioni. Sciroppo contro le tosse d'ogni natura. Modo di preparazione: disporre in una terrina strati alternati di fette di ravanello nero e zucchero candito. Il giorno dopo, si sarà formato un abbondante sciroppo. Quattro o cinque cucchiaini da minestra al giorno debellano le tosse più insistenti. Questo sciroppo è, inoltre, uno dei migliori ricostituenti per bambini ed adolescenti. Nelle erboristerie si trova il succo di radice nera in fiale monodose oppure in bottigliette in dosaggio settimanale. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Regina dei Prati

---

Vedi Olmaria (spirea olmaria)

## Rhodiola

---

Pianta spontanea delle regioni ai limiti del circolo polare artico - Scandinavia Lapponia, Alaska, Siberia, montagne del Tibet, nelle Alpi e nei Pirenei. Conosciuta dai tempi di Ming (700 a.C.) è impiegata da 2500 anni nella medicina tradizionale cinese per aumentare la resistenza alla fatica, per aumentare la resistenza alle basse temperature, resistenza allo stress di varia natura, per aumentare il tono dell'umore e la lucidità mentale. Farmacologi Russi la integrano nell'alimentazione degli atleti, dei soldati e dei piloti aerospaziali. È inoltre somministrata ai pazienti sottoposti a trattamenti radianti per aumentare la resistenza alla terapia. Recenti studi attribuiscono alla pianta un'efficace attività protettiva sul cuore con una specifica attività antiaritmica. Svolge un importante ruolo cardioprotettivo indotto dallo stress, inoltre presenta un effetto inotropo positivo sul miocardio - con aumento della forza di contrazione e della gittata cardiaca- producendo un migliore flusso coronarico. Utile anche nell'ansia da fame e nel controllo dei disagi provocati dalle restrizioni

alimentari nelle diete controllate. La sua attività è dovuta sia all'azione su una delle lipasi, enzima che accelera il rilascio dei grassi dai depositi adiposi sia alla stimolazione della produzione di serotonina con conseguente riduzione della fame d'origine nervosa, Aumenta inoltre l'ossigenazione del sangue aumentando la resistenza fisica e l'eccesso di lipidi.

## Ribes Nero - Cassis

---

*Ribes nigrum*. Modo d'uso: infuso di foglie un cucchiaino da caffè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare a riposo per 10 minuti, filtrare. Dose 3-4 tazze al giorno. Infuso di radici e fusti: un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dose : 3 tazze al giorno. In commercio si trova anche sotto forma di TM, 10-15 gocce 3 volte al giorno oppure come gemmoderivato 1DH 50 gocce 2 o 3 volte al giorno, oppure in una dose unica, in associazione con altri gemmoderivati o fitoterapici in relazione alla sindrome (vedere le singole voci).Lo troviamo anche in opercoli di pianta singola come concentrato oleoso estratto dai semi come integratore di acidi grassi essenziali.(Aboca, un opercolo da 390 mg, titolato al 17% in acido gamma linolenico, metodo di determinazione gas-cromatografico, corrispondente a 66 mg di principio attivo, 3-4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 198-264 mg di acido gamma linolenico) oppure opercoli di pianta singola dalle foglie (Aboca- concentrato totale, un opercolo da 262 mg, titolato al 3.8% in derivati flavonici totali calcolati come taurina, metodo di determinazione Farmacopea italiana, corrispondenti a 10 mg di principi attivi. 3 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 30 mg/die di derivati flavonici.).

Parti utilizzate: foglie, radice e bacche. Le foglie contengono un complesso di polifenoli e triterpeni con proprietà diuretiche ed antinfiammatorie. Le bacche contengono flavonoidi, procianidine e vitamine con azione simile a quella dei mirtilli. I semi contengono gli acidi grassi poliinsaturi.

Le foglie si usano per combattere le infiammazioni osteoarticolari, ribes nero si consiglia anche nella cura della pressione arteriosa alta, negli scompensi cardiaci, per combattere gli edemi periferici dovuti alla stasi venosa, stasi linfatica, cellulite dovuta alla ritenzione idrica o sindrome premestruale. Le foglie si usano in decotto per gargarismo per il mal di gola e ulcere orali. Secondo la scuola francese le foglie aumentano la secrezione della ghiandola surrenale di cortisolo, stimolando l'attività del sistema nervoso simpatico, collegando alle cure dello stress. Le bacche (succo) hanno un elevato contenuto di vitamina C, aiutando a aumentare la resistenza alle infezioni, raffreddori e influenza, polmonite. La vitamina C contenuta nel ribes nero è molto stabile rispetto alla temperatura elevata e all'ossigenazione, dimostrandosi valido aiuto nelle cure dello scorbuto e carenza della vitamina C. Il succo di ribes nero è reperibile in ogni erboristeria. Ribes nero è ricco di minerali alcalizzanti (potassio, magnesio, calcio) dei quali è sempre povero l'organismo ammalato, generalmente acido

Il seme di ribes nero è ricco d'acidi grassi poliinsaturi nella frazione lipidica

del seme, soprattutto d'acido  $\gamma$ -linolenico. Gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) sono i precursori di numerose sostanze (prostaglandine, leucotrieni etc.) che agiscono ubiquitariamente nell'organismo come modulatori di funzioni biologiche diverse. Le foglie sono ricche di flavonoidi (rutina, glicosidi della miricetina e dell'isoramnetina), tannini, OE, oligosaccaridi e diterpeni. Le foglie sono usate prevalentemente per disturbi allergici delle vie respiratorie e nelle malattie reumatiche.

Ribes nero è usato per il trattamento delle malattie reumatiche, gotta, pletora e arteriosclerosi, linfatisma, menopausa, ematuria, allergie, per varie infiammazioni, in breve, dove la medicina usa il cortisone. Ribes nero è considerato il cortisone naturale senza effetti negativi del cortisone, che provoca come effetti collaterali la depressione, aumento del peso per ritenzione dei liquidi (le classiche facce gonfie - facce di luna, sintomatiche delle persone che usano il cortisone per lunghi periodi in dosaggi elevati) ed impoverimento osseo. (agisce sollecitando la ghiandola surrenale ad aumentare la secrezione del cortisolo). Ribes nero può essere assunto per lunghi periodi. Si sconsiglia l'uso di ribes nero con problemi della ghiandola surrenale. Indicato inoltre per oculoriniti allergiche, orticaria e edema di Quincke, cefalee vasomotorie (favorisce la neutralizzazione della tiramina, la cui liberazione è considerata una delle cause della cefalea), cisti ovariche, fibromioma uterino, ipotensione arteriosa, gozzo tiroideo, osteoporosi post-menopausa (associato a MG pino mugo e MG rovo) herpes recidivante, eczemi pustolosi palmo-plantare. (associato a MG bosso). Nelle erboristerie sono disponibili fiale monodose abbinate al Mn (Manganese) per il trattamento delle allergie. (Specchiasol)

Recenti scoperte- uno studio tedesco conferma che il succo di ribes nero previene la formazione dei calcoli renali, essendo in grado di ridurre l'acidità delle urine. Il calcio si trasforma- precipita in calcoli renali con urine acide (vedi capitolo calcoli renali). PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Romice

---

Rumex crispus, parti usate: le radici. Applicazione: anemia ipocromica e in tutti i casi di carenza in ferro, clorosi, linfatisma, stipsi, ipotensione arteriosa. Da tempo usato nelle cure delle anemie dovuto all'alto contenuto di ferro, di facile fissazione e assimilazione. Tutti sanno delle lunghissime cure necessarie per ristabilire le scorte perdute di questo vitale elemento che presiede la sintesi dell'emoglobina e al buon funzionamento dei globuli rossi, apportatori d'ossigeno alle cellule dei tessuti organici. Posologia: tisana contro l'ipotensione arteriosa: un cucchiaino colmo di radice contusa in  $\frac{1}{4}$  di litro d'acqua bollente, fare riposare 15-20 minuti, bere 2-3 tazze al giorno lontano dai pasti. Come ricostituente: la polvere della radice 2 gr al giorno, suddivisi in tre volte durante i pasti. L'estratto biochelato come ipertensivo e ricostituente: 10-15 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, bere 2-3 volte al giorno. Non sono note delle controindicazioni ed effetti collaterali.



## Rooibos

---

*Aspalathus linearis*, parti usate: foglie. Pianta coltivata in Sud Africa, contenente numerose sostanze con proprietà antiossidanti, quali vitamina C, acidi carbossilici, quercitina, luteolina, isoquercitrina e rutina. Ai metaboliti del rooibos sono state inoltre attribuite attività analgesiche, antiallergiche, antibatteriche e antivirali.

## Rosa Canina

---

(Rosa Canina) -Parti impiegate: frutti

Modo d'uso: infuso di 2-3 cucchiaini da tè di frutti secchi tritati per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere subito, per evitare l'ossidazione della vit. C. Dose 3-4 tazze al giorno. Oppure come il macerato glicerinato (50 gocce 2-3 volte al giorno). In commercio si trova anche sotto forma di TM

Le persone con anamnesi di malattie renali dovrebbero consultare il medico prima di assumere elevate dosi di rosa canina. Considerando il contenuto della vit. C si consiglia per il trattamento dell'influenza e raffreddore, seppur esistono erbe con maggiore contenuto (ribes nigrum e prezzemolo). È consigliata nelle malattie infettive, aumenta l'efficacia dei globuli rossi, nella senescenza, perché contrasta l'azione dei radicali liberi, diabete, in gravidanza, rende la bile più liquida, quindi partecipa all'abbassamento del colesterolo e previene la formazione dei calcoli biliari, che si formano con ristagno della bile. Trova suo utilizzo anche contro l'*Escherichia coli* che causa l'ulcera gastrica. Partecipa all'assorbimento d'altre vitamine e rafforza le difese immunitarie.

Oltre l'alto contenuto della vitamina C naturale, contiene sali minerali, acidi organici e pectine, fitocaroteni ed i composti polifenolici, con attività antiossidante agiscono come rigeneratori di sistemi ossidoriduttivi, quali appunto il sistema acido ascorbico-acido deidroascorbico.

## Rosmarino

---

*Rosmarinus officinalis*

Parti utilizzate: foglie

Modo d'uso: infuso un cucchiaino da tè di foglie sminuzzate per una tazza d'acqua bollente, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, Dose: 3 tazze al giorno. In commercio si trova sotto forma d'olio essenziale 3-4 gocce su una zolletta di zucchero 3-4 volte al giorno (oppure diluito nell'olio d'oliva o di mandorle dolci massaggiato sulla parte da trattare, per dolori muscolari o reumatici). In compresse in garza per dolori reumatici (decotto un pugno per un litro d'acqua, bollire per 10 minuti), oppure come aggiunta ai bagni, preferibilmente al mattino, perché alzano la pressione sanguigna. (Kneipp olio da bagno al rosmarino - rosso, vedi cromoterapia) Si raccomanda di non eccedere nel dosaggio consigliato. Inoltre, l'essenza spagyrica di rosmarino facilmente irrita lo stomaco, reni

e intestino, quindi è meglio usarlo per trattamenti esterni (diluiti nell'olio oppure le gocce sull'ombelico). Sconsigliato l'uso alle persone con elevata pressione arteriosa. Consumato nel tardo pomeriggio o la sera può causare insonnia. Disponibile anche come gemmoderivato 1DH 50 gocce 1 volta al giorno in poca acqua, un quarto d'ora prima del pasto. Essenza spagyrica: modo d'uso: mettere 2-3 volte al giorno 2-4 gocce nell'ombelico, massaggiare per 2-3 minuti in senso orario. Ricordare: l'ombelico è la prima bocca. Si consiglia per astenia e debolezza generale, ipotensione arteriosa, clorosi e linfatismo, flatulenze, epatismo, ipercolesterolemia, reumatismi e gotta, disturbi cardiaci nervosi, esterno per reumatismi e gotta, scabbia, bagni per affaticamento generale, bambini deboli e anemici, iperlipemia (associato a MG genziana), iperuricemia (associato a MG linfa di betulla), osteoporosi. Migliore amico delle vie digerenti, per fegato, cistifellea, pancreas, intestino tenue, crasso e colon e di conseguenza per tutte le indicazioni intestinali, colite, diarree, cirrosi, ittero, per epatiti ed occlusioni, litiasi biliare, colecistiti, ipercolesterolemia, aumenta il tono metabolico e così indirettamente tonifica il cuore, contro i sudori abbondanti alle mani e piedi, stimolante e riequilibratore dell'intelletto e soprattutto della cortico-surrenale, astenia intellettuale e sessuale, nella sordità (con qualche goccia d'olio, appena tiepido, direttamente nell'orecchio) e nei dolori delle carie (una goccia sul dente cariato), anticancro, uso esterno direttamente sulla parte in caso d'alopecia, punture d'insetti e vespe. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Rovo

---

*Rubus fruticosus*. Parti utilizzate: foglie, corteccia, radice e frutti. Modo d'uso: infuso di 2-3 cucchiaini da tè di foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-20 minuti. Filtrare con un panno di lino e aggiungere una goccia di latte. Dose massima da non superare 3 tazze al giorno. Infuso si può fare anche con una manciata di bacche oppure con 1-2 cucchiaini da tè della corteccia sminuzzata. Decotto delle radici (un cucchiaino da tè) per una tazza d'acqua. Bollire a fuoco lento per 30 minuti. Filtrare, aggiungere alcune gocce di latte. Dose massima da non superare è una tazza al giorno. Si trova anche sotto forma di TM (30 gocce due volte al giorno) oppure come gemmoderivato 1DH 25-30 gocce 2-3 volte al giorno oppure 50 gocce in una volta sola. Si consiglia per emottisi, ematuria, emorroidi, diarree, diabete, reumatismo cronico degenerativo, osteoporosi dolorosa (associato a MG mirtillo rosso e MG sequoia) ipertensione arteriosa ed aterosclerosi, diabete gottoso, anemia, oliguria, litiasi urinaria, esterno per glossite, faringite come gargarismi, compresse per piaghe atone, afte Rovo contiene i tannini che hanno provocato negli animali alcune forme di cancro. Gli effetti sull'uomo sono ancora da ricercare. L'aggiunta del latte neutralizza l'azione dei tannini. Per tali ragioni il rovo è sconsigliato alle persone con anamnesi di cancro allo stomaco o al colon. Le foglie sono povere di tannini, mentre le radici ne contengono in quantità notevole. Quindi si raccomanda di non

dimenticare di aggiungere il latte.

Si sconsiglia inoltre in gravidanza e nel periodo dell'allattamento.

## Ruta

---

(ruta gravreolens) -Pianta mediterranea, parti usate: parti aeree. Per irritazione ed ulcerazione delle gengive. Contro la depressione e malinconia, per assenza o insufficienza del mestruo. Emenagogo, sudorifero, anti-epilettico, antispasmodico, vermifugo, isterismo, convulsioni, ascaridi, ricca di rutina, è utilizzata contro la fragilità capillare ed emorragie, ipertensione. Nell'erboristeria europea è utilizzata anche per il trattamento delle vertigini, coliche, problemi oculari. Ritenuta il migliore rimedio per gli occhi stanchi. Ruta è stata impiegata anche per la cura della sclerosi multipla e la paralisi di Bell. Tossica in dosaggio eccessivo, sconsigliata in gravidanza. Raramente può causare delle allergie alla luce solare.

## Salice Bianco

---

Salix alba. Parti utilizzate: corteccia dei rami di 2-3 anni, foglie, amenti  
Modo d'uso: infuso analgesico, febbrifugo e antiinfiammatorio: lasciar a macerare un cucchiaino da tè di corteccia sminuzzata o in polvere in una tazza d'acqua fredda per 8 ore, filtrare. Dose: massimo 3 tazze al giorno. Non deve essere somministrato ai bambini sotto i 16 anni o con raffreddore, varicella e influenza. Infuso d'amenti o foglie: un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose 3 tazze al giorno prima o tra i pasti In commercio si trova anche sotto forma di polvere della corteccia, da 5 a 10g mescolata al miele, reperibile anche in compresse e capsule.

Nel 1828 fu isolata la salicina, principio attivo della corteccia del salice. Dieci anni dopo l'acido salicilico, precursore dell'aspirina. La prima aspirina fu invece prodotta da un'altra pianta: l'ulmaria. Sia la salicina sia l'acido salicilico riducono la febbre, alleviano il dolore e le infiammazioni. Questi due principi attivi hanno degli effetti indesiderati, come diarree, emorragie, ulcere gastriche, rash cutanei, nausea, vertigini, in dosaggio elevato possono causare gravi problemi respiratori. Dall'acido salicilico dell'ulmaria fu quindi sintetizzato l'acido acetilsalicilico (odierna aspirina) allo scopo di ridurre gli effetti indesiderati. Tuttavia esistono ancora casi sporadici d'intolleranza all'aspirina e queste persone non dovrebbero usare sia salice bianco, che ulmaria. Entrambe le erbe sono sconsigliate nel caso d'ulcera gastrica, gastrite e con altri farmaci a base di salicilati, antiaggreganti piastrinici, antiepilettici e methotrexate, non contemporaneamente all'aglio e ginkgo biloba. Salice bianco si consiglia per stati febbrili, dolori osteo- muscolari, reumatismi, artrite, cefalgie. Infiammazioni, crampi mestruali, sconsigliata in stato di gravidanza e allattamento. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Salsapariglia

---

*Smilax officinalis*. Parti utilizzate: rizoma e radice

Modo d'uso: decotto 1-2 cucchiaini da tè di radice polverizzate per una tazza d'acqua, bollire a fuoco lento per 10 minuti, dose massima 3 tazze al giorno. Si trova anche sotto forma di TM, 20-30 gocce 2-3 volte al giorno. Disponibile anche la radice essicata: 12 gr (un cucchiaio abbondante) in un quarto di litro d'acqua, far bollire 5 minuti, riposo per 30 minuti, filtrare e bere tre volte al giorno, lontano dai pasti. L'estratto biochelato 8-15 gocce 2-3 volte al giorno, da preferire alla TM per il suo contenuto d'alcool (problemi epatici). Si sconsiglia usare la salsapariglia nelle cure dimagranti come diuretico, perché a tale scopo si dovrebbe cambiare l'alimentazione, che dovrebbe essere ricca di fibre e povera di grassi, bere 1,5 l d'acqua al giorno e fare molto movimento e sport.

Con l'uso dei diuretici prestare attenzione alle perdite di potassio. In grandi quantità può causare bruciori gastrici, bruciore alla bocca e alla gola. Si sconsiglia l'uso in gravidanza e durante l'allattamento, per la forte fluidificazione

della bile, da evitare a chi soffre di litiasi biliare e di conseguente occlusione del coledoco. È consigliata per l'eccesso d'urea, nefrite cronica, reumatismo e gotta, herpes e alcune malattie veneree (sifilide), ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca congestizia (per combattere l'accumulo di liquidi, sotto controllo medico), sindrome premestruale (contro ritenzione dei liquidi), si studiano le possibilità d'uso della salsapariglia nel trattamento della psoriasi. La salsapariglia non contiene steroidi anabolici e quindi l'uso per aumentare la massa muscolare (di chi pratica body building) è del tutto priva di fondamento. Inoltre si consiglia per lenire i dolori d'artrite, reumatismo, psoriasi (contiene la sarsaponina), dermatiti intossicative. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Salvia

---

*Salvia officinalis*. Parti utilizzate: foglie

Modo d'uso: 1-2 cucchiaini di foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Salvia si trova anche sotto forma di TM, 10-40 gocce in poca acqua 2-4 volte al giorno. Disponibile anche come OE 2-4 gocce 3 volte al giorno su una zolletta di zucchero oppure diluita con olio d'oliva o mandorle dolci spalmata direttamente sulla parte da trattare (anche alcune gocce sull'ombelico) Meglio essenza spagyrica. Salvia stimola il metabolismo, rigenera il sangue ed i tessuti. Trova il suo utilizzo nelle sudorazioni eccessive delle mani e delle ascelle soprattutto con i pazienti reumatici e convalescenti indeboliti da lunghe malattie ed astenie, si usa anche per sudorazioni notturne dei tubercolotici. Per piccoli tagli e sbucciature premere sulla ferita la foglia di salvia. Salvia rilassa la muscolatura liscia dell'apparato digerente e si usa anche come antispastico digestivo. Recenti studi hanno dimostrato che la salvia abbassa il livello della glicemia nei

diabetici dopo aver bevuto l'infuso a stomaco vuoto. Infuso nel vino si usa per gargarismo nel caso di stomatite, afte, gengivite, faringite, laringite e tonsillite. Salvia ha effetto emmenagogo e favorisce la comparsa delle mestruazioni. Salvia è ricca di fitoestrogeni, favorisce il concepimento, e si consiglia per amenorrea e dismenorrea, sterilità femminile e disturbi della menopausa per prolungare le mestruazioni, per vampate e come apporto ormonale nelle cure preventive dell'osteoporosi. Salvia è considerata un'erba sicura, ma si raccomanda di non superare il dosaggio indicato, in alte quantità può causare seri disturbi, come convulsioni. Si consiglia di non usare per usi interni.

Salvia è usata per dare forza all'organismo, digestione difficile, vertigini, asma e bronchite, linfatismo e scrofulosi, per far cessare la lattazione. Antinfiammatoria. Indicata nell'infermità, tremori, paralisi, contro i polipi della vescica. Eccitante nervino e cortico-surrenale, epatismo, affezioni polmonari, pleuriche, equilibratore del vago-simpatico, affezioni nervose, come tremori, paralisi, apoplezia, febbri intermittenti, diarree dei tubercolotici e lattanti. Aumenta la pressione arteriosa, alcune scuole attribuiscono attività anticancerogena, per uso esterno irrigazioni nella leucorrea, gargarismi per afte, stomatite, angina, laringite, nevralgie dentarie, piaghe atone, ulcere, dermatosi, alopecia, Per bambini utilizzare per assorbimento cutaneo.

Si possono fare i bagni con aggiunta dell'infuso forte di salvia per debolezza infantile, rachitismo e scrofulosi. Si

sconsiglia l'uso della salvia in soggetti pletorici e ipertesi. Disponibili come OE- essenza spagyrica e in fiale monodose in abbinamento con Mg+Cu+Zn+Mn (Specchiasol) per il trattamento degli stati infettivi. Attenzione: da non confonderla con la salvia divinorum, allucinogena, pianta da evitare assolutamente. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Salvia Miltiorrhizza

---

Tan Seng (cinese) pianta della medicina tradizionale cinese, parti usate: radici. Applicazione: disturbi della microcircolazione (di tutti i punti terminali dei capillari arteriosi), prevenzione dell'infarto miocardico, prevenzione della fibrosi epatica, tromboflebite, angina pectoris, insonnia dovuta a disturbi cardiaci. Posologia: L'estratto secco 1500-2500 mg al giorno. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali alle dosi consigliate.

## Sambucus Nigra - Sambuco

---

La pianta cresce spontanea in quasi tutta Europa.- Parti usate: fiori e frutti. Applicazioni terapeutiche: infiammazione delle prime vie respiratorie, stati influenzali. Bacche: purgative, antireumatiche, antinevralgiche. Seconda corteccia: diuretica, antireumatica e antigottosa, anti-epilettica. Fiori:



sudoriferi, diuretici, depurativi, galattogeni, raffreddori, reumatismo, affezioni oculari, TBC. Bacche: da 20 a 30 gr di succo al mattino (stipsi, nevralgie). Seconda corteccia : decotto con 2 manciate per litro. Ridurre a metà. Bere durante la giornata (reumatismo, gotta, ritenzione dei liquidi). Contro l'epilessia essenziale: 50 gr seconda corteccia + 150 gr d'acqua calda. Tenere in infusione per 48 ore. Prendere la mattina a digiuno in due volte a  $\frac{1}{4}$  d'ora d'intervallo. Ripetere ogni settimana per 2 mesi. Fiori: una manciata per un litro d'acqua bollente, infusione 10 minuti. A volontà (bronchite, reumatismi, febbri eruttive). Uso esterno: 2 manciate dei fiori per un litro d'acqua bollente, infusione per 10 minuti. Si usa come compresse emollienti e bagni caldi per i geloni. Bagni per affezioni oculari, eczemi alle palpebre. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali.

## Sandalo

---

(santalum album) - Antisettico delle vie urinarie, ottimo per disfunzioni renali e infiammazioni della vescica: blenorragia, cistite, colibacillosi. Combatte l'impotenza, antisettico polmonare: bronchite cronica. Per dolori anteriori alle gambe (stinchi), sciatalgie, massaggiando direttamente sulla parte. Nella medicina popolare cinese è impiegato per i dolori toracici ed addominali. Usare OE- essenza spagyrica soltanto per uso topico, alcune gocce sull'ombelico, massaggiando per 2-3 minuti in senso orario, 2-3 volte al giorno.

## Sanguinella

---

Cornus sanguinea in forma di MG 1DH 50 gocce una volta al giorno con poca acqua,  $\frac{1}{4}$  d'ora prima dei pasti è considerata un gran rimedio per gli stati trombotici acuti, attivo sulle cellule epatiche di Kuepfer, sui mastociti e sui plasmociti del midollo. Si consiglia per gozzo semplice eutiroideo, manifestazioni cliniche dell'ipertiroidismo (in associazione a Rosa canina, nell'ipertiroidismo si prescrive Cornus s. e Viburnum lantana).

## Santoreggia

---

Satureja hoprtensis, santoreggia montana. -Parti utilizzate: foglie  
Modo d'uso: infuso di 1-2 cucchiaini d'erba secca per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, dose massima 3 tazze al giorno dopo i pasti principali. Più comodo l'uso della santoreggia sotto forma di TM 20-40 gocce 2 - 3 volte al giorno con poca acqua oppure come OE - essenza spagyrica. L'erba si consiglia per digestione faticosa, dolori gastrici a base nervosa, spasmi e crampi intestinali con gas e gonfiore dello stomaco, asma e bronchite, astenia intellettuale e sessuale.(leggermente afrodisiaca) Stimolante ed equilibratore delle ghiandole cortico-surrenali (organi che forniscono l'adrenalina), antisettico, antiputrido, vermifugo,



nelle diarree d'ogni tipo, Da somministrare con stress, sia mentale sia emotivo. Per le depressioni e astenia sessuale. Nelle nevralgie dentarie e nei dolori della carie, qualche goccia direttamente nel dente, nella sordità, una goccia nell'orecchio. Disponibile anche in fiale monodose abbinata allo Zn (Zinco) per il trattamento del diabete, ritardo della crescita. (Specchiasol).

## Saponaria

---

*Saponaria officinalis*. Parti utilizzate: pianta intera

Modo d'uso 1 cucchiaino di pianta secca per un bicchiere d'acqua, bollire per 2 minuti e filtrare subito. Infuso potrebbe essere tossico. Dose: una tazza mezz'ora prima dei due pasti principali. In commercio si trova sotto forma di TM 10-40 gocce 3 volte al giorno con poca acqua, un quarto d'ora prima dei pasti. *Saponaria* si consiglia per dermatosi croniche (psoriasi, herpes, eczemi), catarro delle vie respiratorie, reumatismo, gotta, uricemia, ittero e stipsi.

## Sassofrasso

---

(*sassafras officinale*) - Diuretico e depurativo del sangue. Si consiglia soprattutto per la seborrea del cuoio capelluto e la forfora. Utile anche per chi vuole smettere di fumare, perché toglie il desiderio del tabacco. Nella medicina popolare è indicato come diuretico e disinfettante urinario. Alcuni testi lo sconsigliano, indicando la sua attività epatocancerogena, inoltre contiene sostanze tossiche per l'apparato cardiocircolatorio e il sistema nervoso.

## Schisandrae Chinensis

---

*Schizandra* (inglese), *schisandra*- italiano, pianta rampicante tradizionale della medicina cinese e tibetana (da 2000 anni), parti usate i semi e i frutti. Applicazione terapeutica: epatiti di varie origini, epatite A, B, C, stati di stress, difficoltà di concentrazione, disturbi della memoria, morbo di Parkinson, paresi, psicoastenie, coriolisi miopica con degenerazione pigmentale, miopia progressiva, astigmatismo e cataratta. Ricercatori giapponesi e cinesi hanno dimostrato l'effetto protettivo sul fegato, dopo l'assunzione dell'estratto si osserva una normalizzazione costante della SGP transaminasi e un ritorno alla normalità delle funzioni epatiche. Inoltre sono sensibilmente migliorate le prestazioni sia fisiche, sia intellettuali con maggiore lucidezza nelle azioni e maggiore resistenza alla fatica. Posologia: estratto dei frutti, nella dose da 1500 a 2000 mg al giorno. Sconsigliato l'uso nei casi di paranoia, stati eccitativi gravi e allucinazioni. In soggetti particolarmente sensibili, possono verificarsi disturbi gastrici, sensazione di vomito e allergie.

PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in

totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Scutellaria Baicalensis**

---

Huan qin (Cinese) pianta della Medicina Tradizionale Cinese spontanea o coltivata in Cina, Russia e sulle rive del lago Baical, da cui prende il nome. Parti usate: radici. Azione farmacologica: antiallergica, antibatterica, antinfiammatoria, antispasmodica, nervina, sedativa, antiaggregante, ipocolesterolemica, ipotrigliceridemica, epatoprotettiva, antiossidante. L'azione antinfiammatoria della scutellaria contribuisce in modo importante l'attività antiossidante dei flavonoidi. L'infiammazione è sempre accompagnata da un'iperproduzione di radicali liberi, che in questa situazione costituiscono un fattore aggravante e predisponente alla cronicizzazione del processo infiammatorio. Il liquido sinoviale presente nelle articolazioni, nella guaina dei tendini e nelle borse sierose costituiscono uno dei principali bersagli dell'attacco dei radicali liberi nelle forme infiammatorie articolari, e tra i bersagli preferiti di queste molecole altamente reattive vi sono anche alcune proteine, soprattutto il collagene e l'elastina, i principali costituenti del tessuto connettivo. Le articolazioni sono il regno del tessuto connettivo: cartilagine, sinovia, tendini, capsule e borse articolari sono infatti costituiti da tessuto connettivo di differente natura, aspetto e resistenza. Si suggerisce quindi l'impiego della droga nei disturbi caratterizzati da stati infiammatori cronici come le malattie reumatiche, in cui un danno ossidativo svolge un ruolo determinante. Applicazioni terapeutiche: allergie generali, stati nervosi, invecchiamento precoce, epatite cronica, trigliceridemia, ipercolesterolemia, isterismo. Posologia: L'estratto secco 1500-2500 mg al giorno. Non sono conosciute controindicazioni alle dosi consigliate. Si sono comunque constatati casi d'intossicazione epatica a soggetti che assumevano la pianta da lungo tempo. Non sono noti gli effetti collaterali.

### **Scutellaria Lateriflora**

---

Scullcap (inglese), parti usate pianta intera e foglie. Azione farmacologica: antispasmodica, tonica, astringente e nervina. Applicazione terapeutica: insonnia, disturbi del sistema cerebro spinale, ipereccitabilità. Ipertensione arteriosa, emicrania d'origine nervosa. Nel 1863 la scutellaria lateriflora entrò ufficialmente nella farmacopea Americana come tranquilizzante dove rimase fino al 1916. Entrò poi nel formulario nazionale dei farmacisti fino al 1947. Posologia: Per un'infusione sedativa, mettere 1-2 cucchiaini di droga in una tazza d'acqua bollente, far riposare 10-15 minuti, filtrare e bere tre volte al giorno. L'estratto biochelato si usa a gocce 5-10 gocce due volte al giorno. Ad alte dosi si manifestano sintomi di confusione mentale, vertigini, contrazioni muscolari e convulsioni. Effetti collaterali: qualche volta mal di stomaco e diarrea. Si sconsiglia di assumere la droga per lunghi periodi per la sua attività negativa sui processi epatici.

## Sedano (semi)

---

*Apium graveolens* - Parti usate: semi, le radici e la pianta intera.

Modalità d'uso: per preparare un infuso rilassante oppure emmenagogo prendere 1-2 cucchiaino di semi appena schiacciati per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-15 minuti. Filtrare. Dose 3 tazze al giorno. Disponibile anche come TM 10-20 gocce tre volte al giorno con poca acqua. I semi di sedano si consigliano per il trattamento dell'obesità come diuretico. Dimagrimento, ossia la perdita del peso è dovuta essenzialmente all'eliminazione dei liquidi e non presenta un dimagrimento, per il quale occorre modificare il modo di nutrizione. Con la sua attività diuretica si consiglia anche con ipertensione arteriosa, lo stesso concetto è valido (diuretico) per insufficienza cardiaca congestizia, che comporta notevole accumulo dei liquidi. Persone ansiose e insonni possono trarre vantaggio dall'olio essenziale di sedano. I semi di sedano riducono i valori glicemici, il loro uso nel diabete deve essere guidato dal medico. Gambo di sedano si consiglia nell'inappetenza, digestione lenta, astenie, nella demineralizzazione del TBC, scrofolosi, litiasi urinaria, epatismo, ittero, stati infiammatori dell'artrosi, artrite e reumatismo. L'olio ricavato dai semi di sedano esercita una notevole azione antiradicalica ed antiossidante. La sua componente apigenina è risultata essere un potente antiaggregante piastrinico e un inibitore della sintesi del trombossano B2 e del rilascio di ATP dalle piastrine. Si sconsiglia l'uso di semi di sedano durante la gravidanza, i gambi però non sono nocivi. Sono in corso gli studi sul trattamento della psoriasi e del linfoma cutaneo del linfocita T (sindrome di Cézary) e si attendono dei risultati soddisfacenti Posologia: l'estratto dei semi circa 2000 mg, l'olio dei semi circa 150 mg al giorno, presi contemporaneamente Controindicazioni: soggetti allergici alle vie respiratorie.

Succo di sedano fresco si trova nelle erboristerie in bottiglie da 200 ml, una volta aperte vanno conservate nel frigo. (Vepro)

## Segala

---

Segala cereale sotto forma di MG 1DH 30 gocce 2-4 volte al giorno con poca acqua, ¼ d'ora prima dei pasti. Indicazioni: epatite acuta e subacuta, transaminasite o persistenza di valori elevati di glutammico-piruvico-transaminasi in fase post-epatica, epatite cronica persistente.

## Senape

---

*Sinapis nigra* (senape nera), *Sinapis alba* (bianca), *sinapis arvensis* (selvatica)

Parti utilizzate; semi che danno la farina di senape. La temperatura superiore a 45°C distrugge la sinapina che conferisce alla senape la sua azione revulsiva. Modo d'uso: Cataplasma senapizzato cataplasma di farina di lino tiepido cosparso con la farina di senape Pediluvio

senapizzato: 20-30 g di farina di senape per un litro d'acqua tiepida (per congestione cefalica) Senapismo: farina di senape impastata con acqua tiepida. Impregnare una garza o un pezzo di lino, Applicare e tenere come cataplasma per 10-15 minuti. Una presa di farina di senape nelle calze protegge i piedi dal freddo. Senape è consigliata per dolori reumatici e artritici, sciatalgie, colpi della strega. Nevralgie, congestione polmonare, bronchite e pleurite.

## Senna

---

Cassia senna, cassia acutifolia, cassia angustifolia, cassia marilandica. Parti utilizzate: foglioline, baccelli (legumi di senna). Modo d'uso: dato il gusto sgradevole si consigliano piuttosto prodotti come pastiglie, opercoli, integrati con altre erbe lassative. Senna, come l'aloe, la frangola e cascara sagrada è un violento lassativo e va usato come rimedio estremo. E vero che la stipsi è l'origine di tutte le malattie, ma per combatterla occorre in primo luogo modificare l'alimentazione e il modo di vivere. Si possono assumere al mattino 3-4 prugne e 3-4 fichi messi la sera in un bicchiere con poca acqua. Al mattino si beve anche quest'acqua. Si ottengono effetti non al primo giorno, ma sicuramente dopo una settimana. Questa cura può protrarsi per lungo periodo. Si può ricorrere anche ai lassativi blandi, come psillio. In commercio si trova la senna anche sotto forma di TM, rispettare il dosaggio indicato sulla confezione.

Data la sua azione violenta si sconsiglia alle persone con problemi gastrointestinali ulcera, enteriti, appendicite, metrite, cistite, colite, diverticoli, emorroidi. Senna è sconsigliata in gravidanza e nel periodo dell'allattamento. Inoltre può provocare l'insorgenza d'artropatie specialmente alle mani, danni renali, prolasso e stenosi anale, colite ulcerosa, depigmentazione delle feci. In ogni caso la senna non dovrebbe essere mai usata per periodi prolungati, mai oltre 2 settimane, perché può causare la sindrome dell'intestino pigro, che non compie più i movimenti peristaltici in assenza degli stimoli forti, naturali o chimici. Senna, assunta anche in piccole dosi, può provocare forti dolori addominali alle persone particolarmente sensibili, anche se fa parte di tisane lassative già pronte in commercio. All'acquisto delle tisane lassative si raccomanda controllare la loro composizione, evitando, se possibile, lassativi energici.

## Sequoia

---

Sequoia gigante MG 1DH 100 gocce una volta al giorno con poca acqua, ¼ d'ora prima dei pasti. Indicazioni: depressione nell'anziano (associare a TM ginseng), osteoporosi senile, fibromioma uterino (associato a ribes nigrum MG e MG lampone), andropausa, menopausa, senescenza, ipertrofia prostatica (associata a MG ribes nigrum e TM ginkgo)

## Serenoa repens, serrulata

---

Saw Palmetto (Inglese), Palmetto (italiano) o palma nana, cresce sulle coste atlantiche dell'America del nord dal sud Carolina alla Florida. Parti usate: frutti. Estratto è costituito principalmente da una complessa miscela d'acidi grassi saturi e insaturi liberi, dei loro metil ed etile esteri e alcoli a catena lunga. Applicazione: iperplasia prostatica benigna. L'estratto liposterolico del palmetto ha mostrato di prevenire la conversione del testosterone in diidrotestosterone e di facilitarne il dissolvimento e l'eliminazione. I principi attivi della pianta sembrano infatti capaci di ridurre l'eccessivo sviluppo delle cellule che compongono il tessuto adenomatoso della prostata. La serenoa associa anche un'azione antinfiammatoria e rilassante della muscolatura liscia dell'apparato urinario, l'uso costante della serenoa riduce la frequenza dello stimolo di urinare e l'intensità del dolore. I risultati positivi sono stati confermati in numerose sperimentazioni a doppio cieco con placebo di controllo. Posologia: la dose media consigliata dell'estratto liposterolico dei frutti contenente 85-95% degli acidi grassi e steroli, è quantificabile in 320 mg giornalieri. L'estratto biochelato nella dose di 10 gocce tre volte al giorno. Per i frutti, occorrono 20 gr giornalieri. La tintura alcolica non è raccomandabile a causa della grande quantità d'alcol che si assumerebbe. Non sono note controindicazioni alle dosi consigliate, a soggetti sensibili possibili disturbi gastrici.

## Serpillo - Timo selvatico

---

(*thymus vulgaris*) - Rimedio contro la tosse, pertosse, asma, crampi allo stomaco, tonsillite, mal di gola, parassiti intestinali, contro la scrofola (ingrossamento delle ghiandole del collo, spesso di natura tubercolare) dei bambini (uso anche locale, 3-4 volte al giorno). In erboristeria si trova come OE oppure essenza spagyrica.

## Shii-Ta-Ke

---

Vedi Lentinus edodes.

## Sinfito

---

Disponibile in fiale monodose abbinato al F (fluoro) per il trattamento dell'osteoporosi

## Soia

---

*Glycine max* (soia hispida)

La soia è un alimento completo con grande potenza energetica. Con il suo apporto di minerali è indicata soprattutto per bambini, per le persone con

lavoro molto faticoso, negli stati di demineralizzazione. I bambini con intolleranza al latte

di mucca tollerano bene il latte di soia che si può preparare da soli a casa: mettere 150 g di chicchi essiccati per un litro d'acqua tiepida per 48 ore, poi si asciugano con un panno e si maciullano al mortaio o con un frullatore, polverizzandoli il più possibile. Pesare la farina ottenuta e aggiungere dell'acqua pari a sei volte il peso della farina prima ottenuta. Si mette a cuocere per 5 minuti, si filtra per un garza o setaccio fine. Il liquido così ottenuto è il latte di soia che deve essere conservato nel frigo e consumato entro 24 ore. Il latte di soia è privo di germi patogeni, di glutine e di lattosio. L'olio di soia contiene in abbondanza gli acidi grassi polinsaturi che partecipano ad abbassare notevolmente il livello di colesterolo già dopo alcune settimane. I popoli che consumano molta soia hanno meno problemi di menopausa, osteoporosi, problemi cardiovascolari, meno carcinoma mammario e cancro al colon. Gli isoflavoni contenuti nella soia agiscono nell'organismo come fitoestrogeni. Nelle colture cellulari inibisce la proliferazione delle cellule tumorali della prostata, carcinoma colerettale, melanoma, carcinoma ovarico ed alcuni sarcomi. Le ricerche danno molte speranza, non che guariranno il cancro, ma forse aiuteranno a combatterlo. La soia si consiglia come complemento alle terapie mediche nel cancro prima indicato. Si consiglia, per l'uso di soia a scopo terapeutico di consultare il medico, perché sono possibili interferenze con asse ipotalamo-ipofisi-gonadi (e quindi sulla fisiologia del ciclo mestruale). Fitoestrogeni passano la barriera placentare e possono alterare lo sviluppo ghiandolare del feto, maschi giovani possono sentire l'effetto dei fitoestrogeni. Le persone avanti con l'età usano la lecitina di soia per combattere i mali che avanzano con gli anni. Lecitina di soia è usata anche nell'industria farmaceutica e per prodotti cosmetici. Nelle erboristerie si trovano le bistecche di soia, spezzatino di soia, ragù di soia e polpette di soia, sia pronti, sia da preparare in caso sollecitando il palato d'ogni buongustaio.

Soia è un legume prezioso, contiene i grassi "buoni", come l'acido linolenico, che è un acido polinsaturo, importante perché protegge il cuore, contribuisce a ridurre il rischio di malattie cardiocircolatorie. Si può prendere come integratore. È preferibile mangiare la soia come alimento. Svolge un'azione antiossidante, contrasta l'azione ossidativa dei radicali liberi, abbassa il livello di colesterolo "cattivo" LDL, rendendo le arterie più elastiche. Inoltre riduce il rischio che si formino i trombi-coaguli del sangue. Utile in menopausa, ricca di fitoestrogeni, sostanze che possono sostituire gli ormoni naturali. Per questa sua componente si è dimostrata utile nel prevenire l'osteoporosi, se anche sul piano scientifico non è ancora dimostrato. Blocca la crescita delle cellule tumorali e pare limiti l'angiogenesi, cioè la formazione di nuovi vasi sanguigni che portano il nutrimento al tumore, facendolo crescere. Una sua componente, la genisteina potrebbe contrastare le mutazioni che trasformano le cellule sane in maligne. La soia geneticamente manipolata può scatenare delle allergie, quindi si raccomanda di leggere attentamente le etichette. Per questo motivo i produttori di prodotti erboristici sottolineano sempre Soia proveniente da culture biologiche, non geneticamente modificate.



Soia è indicata anche per i diabetici, perché il suo contenuto di fibra riduce l'assorbimento degli zuccheri, evitando che questi si accumulino nel sangue. Può essere utile anche nel caso d'infezioni intestinali: lo yogurt alla soia contiene i batteri probiotici, in grado di neutralizzare i germi nocivi.

## Solidago - Verga d'Oro

---

Solidago virga aurea. Parti utilizzate: sommità fiorite. Contiene saponine, diterpeni, glicosidi fenolici, acetilene, tannini, cinnamati, flavonoidi, idrossibenzoati, inulina. Le saponine contenute sono antifungine.

Modo d'uso: decotto un cucchiaino da tè per una tazza d'acqua, bollire a fuoco lento per 2 minuti, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dose 2 tazze al giorno. L'erba può essere mischiata con bacche di ginepro. Solidago ha proprietà astringenti, diuretiche, antisettica delle vie urinarie, antiossidante, Si consiglia per infezioni dell'apparato urinario: colibacillosi, cistite, cistopielite, nefrite, calcoli urinari e biliari, ipertrofia prostatica, litiasi urinaria, uricemia e gotta, oliguria, enterocolite, diarree dei lattanti e colesterolo alto, albuminuria. Le saponine contenute trovano utilizzo contro il fungo Candida, che provoca il mugugno vaginale ed orale. Può essere assunta contro mal di gola, catarro nasale cronico e la diarrea. Indicata per la gastroenterite nei bambini. L'infuso è consigliato per lavande vaginali nel caso di candida. È disponibile anche sotto forma di TM, 10-40 gocce 2 o 3 volte al giorno (con poca acqua), dosaggio relativo all'età e patologia. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Sorbo

---

Sorbus domestica in forma MG 1DH 50 gocce una volta al giorno, ¼ d'ora prima del pasto. Si consiglia per varici e tromboflebiti, disturbi circolatori in menopausa (vampate, cefalee, ipertensione, con aumento della minima, parestesie delle estremità, sordità da timpanosclerosi o di spasmo vascolare con acufeni).

## Spirulina

---

Spirulina maxima, non contiene iodio. Conosciuta meglio con nome Regina dei prati, cresce preferibilmente nei luoghi umidi e freschi delle zone collinari.

Si raccomanda come integratore d'aminoacidi essenziali, sali minerali e oligoelementi, vitamine, particolarmente B12, acidi grassi polinsaturi nei regimi dietetici in regime ipocalorico o comunque non equilibrato, come complemento alimentare nelle attività sportive. Da sempre è utilizzata per alleviare i dolori reumatici grazie alle sue proprietà antinfiammatorie,

diuretiche e antispasmodiche, impiegata nelle manifestazioni articolari dolorose e edemi. Contiene flavonoidi, spireaoside, glicosidi fenolici di tipo salicilico, Inoltre ostacola l'aggregazione piastrinica, quindi non deve essere presa contemporaneamente con gli anticoagulanti ed antiaggreganti. Si usa anche per uso esterno, sotto forma di pomata o impacchi da applicare sulle articolazioni dolenti. I flavonoidi conferiscono alla pianta un'efficace azione di stimolo della diuresi.

Come integratore per rafforzare le difese immunitarie è consigliata la spirulina, microalga ricca di proteine, vitamine, sostanze antiossidanti. I macrofagi, cellule difensive deputate a "divorare" i batteri e cellule infette, vedono crescere il loro numero e la loro capacità di catturare e la velocità di distruggere i germi patogeni. Anche il timo e la milza, organi che controllano le cellule del sistema immunitario, accrescono la loro funzione. La spirulina contiene il beta carotene 10 volte maggiore di quello contenuto nelle carote, in grado di contrastare i radicali liberi, costituita per il 60% da proteine, rappresentati tutti gli aminoacidi essenziali, consente quindi di diminuire il consumo di carne e latticini e ridurre così il rischio d'ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, le sue proteine sono facilmente digeribili e rapidamente assorbite. Inoltre contiene acido gammalinolenico che è un acido grasso Omega 3, prezioso per mantenere integre le membrane cellulari e prevenire l'accumulo di colesterolo sulle pareti delle arterie. La spirulina è inoltre ricca di ferro, indispensabile per costruire i globuli rossi efficienti per realizzare il trasporto dell'ossigeno dai polmoni ai tessuti dell'organismo. Contiene anche magnesio e minerali rari, vitamine del complesso B e B12, clorofilla e fitocianina, queste due sostanze svolgono una potente azione depurativa e disintossicante, rendendo la spirulina un integratore utile in tutte le condizioni di purificazione dell'organismo, soprattutto reni e fegato. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

### **Tabebuia impetiginosa, Eptaphylla, Tabebuia Ipe**

---

Pau D'arco (inglese) La Pacho (Indo), parti usate: la sottocorteccia della pianta, cresce nelle foreste del Brasile. I Chalawat guarivano da vari tipi d'affezioni cancerose, diarree, disturbi urinari e da certe malattie della pelle. Le ricerche moderne posero in evidenza 16 tipi di chinoni, tra cui il lapachol, contenuto nell'ordine del 2-7 % nella corteccia interna e anche nel midollo. Applicazioni terapeutiche: neoplasie, osteomieliti, leucemia, mielosi leucemica, verrucosi, prostatiti, candidosi, infiammazioni genitourinarie, infezioni batteriche e virali, insufficienza circolatoria. Nel 1967 si scoprì la presenza di sette naftochinoni, nove antrachinoni, lapachenolo, quercetina e acido o-e-n-idrossibenzoico, vari componenti attivi contro herpes di tipo I e II. Posologia: Estratto standardizzato in contenuto di lapachol, nella quantità corrispondente a 1,5 - 2 gr di lapachol al giorno, negli adulti. L'estratto biochelato in ragione di 8-15 gocce due-tre volte al giorno. Controindicazioni: Il la pachol da un effetto anti Vitamina K, che è antagonizzato da altre sostanze presenti aventi

azione vitamina K simile. La DL50, come specificato, è per le cavie di 487 mg/kg di peso corporeo e per i ratti albini di 1,2 -2,4 g/Kg. Non sono noti effetti collaterali alle dosi consigliate. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Tamarindo

---

Tamarix gallica MG 1DH 25-30 gocce 2-3 volte al giorno con poca acqua, ¼ d'ora prima dei pasti per anemia ipocromica, sindrome emorragiche da piastrinopenia, anemia e piastrinopenia acquisita, d'origine virale (parotite, epatite), mononucleosi infettiva, istiocitosi diffusa cronica

## Tanacetum Parthenium - Chrysanthemum Parthenium

---

Feverfew (inglese), partenio (italiano), parti usate: sommità fiorite e foglie. Azione farmacologica: febbrifuga, antinevralgica, sedativa, antireumatica. Applicazione terapeutica del crisantemo: emicrania, emicrania vasomotoria, febbre, nevralgie. Si sconsiglia l'uso in gravidanza (procura aborto nei bovini). In qualche raro caso può causare ulcerazioni delle fauci, infiammazione della lingua e delle labbra, diminuzione del senso del gusto.

## Tarassaco

---

Dente di leone, soffione, piscialetto, cicoria selvatica.

Taraxacum officinalis. Parti utilizzate: principalmente la radice, spesso anche le foglie (nell'insalata primaverile). Modo d'uso: infuso di foglie: ca 30 g di foglie secche per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose: massimo 3 tazze al giorno. Decotto di radici: bollire a fuoco basso 2-3 cucchiaini da tè di radici sminuzzate per una tazza d'acqua per 15 minuti. Lasciare in infusione a raffreddare. Dose massima 3 tazze al giorno. In commercio si trovano gli opercoli di pianta singola (Aboca: un opercolo da 320 mg, titolato allo 9,094% in sesquiterpenlattoni calcolati come diidrohelenalina acetato, metodo di determinazione spettrofotometrico, corrispondente a 0,3 mg di principi attivi. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 1,2 mg/die di sesquiterpenlattoni.). Inoltre è disponibile in pastiglie, compresse e opercoli, anche sotto forma di TM 20-40 gocce 2-4 volte al giorno.

Secondo J.Brel tarassaco assicura "il lavaggio del filtro renale e l'asciugarsi della spugna epatica". Ogni persona dovrebbe raccogliere in primavera il tarassaco e scavare le radici, lavandole bene e metterle da parte per il lungo inverno. Della pianta fresca si fanno delle ottime insalate, si possono anche cuocere, fare delle palline e congelarle, da usare durante il freddo. Tarassaco si consiglia per digestione difficile con lingua impastata, anoressia, aerofagia, meteorismo e gonfiore dello stomaco, emicranie

postprandiali, fegato grasso (epatosteatosi), ritenzione idrica (cellulite, obesità, gonfiore delle gambe), inclinazione alla stitichezza con emorroidi, colesterolo alto, sindrome premestruale (per gonfiore), cure dimagranti (ma non è dimagrimento, bensì perdita dei liquidi), ipertensione arteriosa, insufficienza cardiaca congestizia (come diuretico). Tarassaco contiene molta vitamina A e C, che svolgono un'azione antiossidante, contribuendo così a prevenire i danni cellulari, considerati una concausa della cancerogenesi. Buoni risultati si ottengono anche nel trattamento di alcuni eczemi ed impurità cutanee (purifica il sangue tramite il fegato). Si raccomanda di non usare il tarassaco come diuretico per lunghi periodi, perché, come tutti i diuretici, causa la perdita di potassio, tale perdita dovrebbe essere controbilanciata con l'assunzione di banane e patate. Tarassaco è considerata un'erba sicura, ciò nonostante ad alcuni può provocare acidità di stomaco. Tarassaco è sconsigliato anche con le ostruzioni delle vie biliari (calcoli), sofferenze del parenchima epatico (epatite) ulcera peptica, reflusso gastrico, (ernia iatale). Disponibile anche in fiale monodose abbinato a S (zolfo) per il trattamento dell'insufficienza epato-biliare (Specchiasol). Il succo di tarassaco fresco, puro è disponibile in bottiglie da 200 ml, una volta aperte devono essere conservate nel frigo oppure in comodi astucci da 20 ampole (dose giornaliera), che si possono portare anche in viaggio (Vepro). Controindicato con piccoli calcoli alla colecisti, con gastrite e/o ulcera peptica. Effetti di sinergismo con assunzione contemporanea di FANS, amari, diuretici e ipoglicemizzanti. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Taurina

---

È un aminoacido solforato, si trova in elevata concentrazione nelle fibre muscolari, soprattutto in quelle cardiache, anche nel cervello, reni e milza. Combatte le fatiche fisiche, in grado di aiutare gli atleti a migliorare le prestazioni fisiche, soprattutto come resistenza, ma è usato anche per gli anziani ed in generale per coloro che sono affaticati, con carenze del tono muscolare e cardiaco. PhytoItalia, confezione da 100 capsule, disponibile anche in farmacia.

## Té Verde

---

Camellia sinensis. Parti utilizzate: foglie Pianta originaria dalla Cina, dove è intensivamente coltivata. Maggiore produttore mondiale è l'India, seguita dallo Sri Lanka (Ceylon). Ci sono due principali varietà di tè che non si riferiscono ad una sottospecie botanica, bensì alla differente tecnica di essiccazione adottata: il tè verde e il tè nero. Per ottenere il tè verde le foglie sono rapidamente essiccate e leggermente abbrustolite. Per ottenere invece il tè nero le foglie sono fatte fermentare, quindi essiccate e parzialmente abbrustolite.

Modo d'uso: per infuso usare 1-2 cucchiaini da tè delle foglie secche

sminuzzate per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 3- 5 minuti, filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Gli intenditori di tè preparano l'infuso in questo modo: versano dell'acqua bollente in una teiera di porcellana, per scaldarla bene, e la gettano via. Quindi mettono la dose di tè, un cucchiaino per persona. Versare sopra l'acqua bollente, lasciare in infusione per 3 minuti, (dose una tazza per persona) e bere subito. Più tempo si lascia il tè in infusione, più caffeina e tannini contiene, e queste due sostanze sono nocive per l'organismo.

Una tazza di tè contiene circa mezza quantità di caffeina rispetto ad una tazza di Caffè, produce insonnia nervosismo, assuefazione. Inoltre contiene tannini, anche se non in quantità elevate. Nelle popolazioni con alto consumo di tè il cancro alla gola è notevolmente più frequente. Tuttavia in Inghilterra dove sono notoriamente grandi consumatori di tè, queste incidenze non sono state rilevate. Gli inglesi aggiungono al tè il latte, che neutralizza i tannini.

La caffeina è associata all'aumento delle anomalie congenite e le donne in gravidanza non dovrebbero consumare il tè.

Gli stimolanti contenuti nel tè sono broncodilatatori ed agevolano la respirazione, nella medicina si usano i farmaci a base di teofilina per trattare l'asma. I tannini presenti nel tè si usano anche per diarree. Nel tè ci sono delle sostanze (catechine) capaci di prevenire gli effetti nocivi sull'organismo provenienti dalle radiazioni, il tè contribuisce ad impedire la penetrazione dello stronzio radioattivo 90 nel midollo osseo ( prevenzione del cancro alle persone esposte alle radiazioni- leucemie). Recenti studi hanno dimostrato che il tè abbassa il livello di colesterolo. Con le moderne tecniche le foglie sono private della caffeina, così rese utilizzabili nelle terapie ( evitando gli effetti collaterali ). Estratti del tè sono utilizzati ampiamente anche nella cosmesi. I polifenoli estratti dal tè hanno una significativa azione antiossidante (radicali liberi), combattendo gli stress ossidativi cellulari. Gli esperimenti hanno dimostrato la capacità di indurre apoptosi, cioè di programmare la morte di cellule neoplastiche da parte del tè verde. L'utilizzo del tè verde nelle cure dimagranti allo scopo di dimagrimento è improprio. Ricerche recenti condotte da ricercatori giapponesi hanno dimostrato un'azione relativamente marcata del tè verde come antimutageno nei tumori allo stomaco. Sembra che il tè verde, bevuto abitualmente, prevenga la formazione del carcinoma gastrico. Hanno posto in evidenza che il tè verde è superiore alla vitamina C nella protezione delle LDL contro l'ossidazione. L'ossidazione delle LDL (molecola del colesterolo a bassa densità, che ossidandosi è causa dell'arteriosclerosi e dell'ateromatosi) è una delle maggiori cause d'arteriosclerosi e malattie cardiache. Il tè verde facilita l'eliminazione dell'acido carbonico, dell'urea, dell'acido urico e acqua, aumenta l'assimilazione dei carboidrati. L'abuso di tè porta ad un accumulo di sostanze tanniche. Posologia: estratto biochelato 10-15 gocce due volte al giorno. Come controindicazioni sono quelle inerenti alla caffeina, stati nervosi, depressione, insonnia abituale. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Thuja

---

Una pianta antivirale, si consiglia per le vie respiratorie, del tratto digestivo e in particolare della pelle. È usata nel caso di raffreddore, mal di gola, laringite e bronchite virale. Previene le malattie tropicali (bilharziosi), causata da un verme la cui larva penetra nella pelle dell'uomo (applicare sulla pelle e per uso interno). Contrasta gli effetti collaterali delle vaccinazioni, in particolare antivaiose. Si usa anche per fermare le emorragie, nelle cure della dissenteria, per alleviare la tosse - espettorante, per le frequenti urinazioni causate da abbassamento del tono muscolare. Altrettanto utile nel trattamento delle ferite infette superficialmente e delle ustioni, sulle verruche, micosi della pelle da funghi come i tricofiti.

## Tiglio

---

*Tilia cordata* (europea)

Parti utilizzate: fiori

Modo d'uso: infuso: una manciata di fiori per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose da 2 a 3 tazze al giorno. Per nervosismo, asma, tosse spasmodica, emicrania si raccomanda unire al tiglio foglie d'arancio. Si raccomandano anche i bagni con aggiunta di infuso rafforzato di tiglio per gli stessi problemi.

La tisana di tiglio è molto gradevole, di invitante profumo. Tiglio si consiglia per spasmi, indigestione, ipocondria e stati nervosi, aterosclerosi e pletora, stati febbrili e influenza, espettorante, infuso di foglie per emicranie. Nelle erboristerie è disponibile gemmoderivato di tiglio argentato (*tilia tomentosa*) 1DH 20-40 gocce 1-3 volte al giorno.

## Tiglio Argentato

---

*Tilia tomentosa* MG 1DH 20-40 gocce 1-3 volte al giorno. Indicata per ansie, insonnia, palpitazioni, tachicardia, precordialgie, ipertensione arteriosa soprattutto se in relazione a stress (associare a *Rauwolfia serpentina* TM e olivo MG), epilessia (associare ad agrifoglio), coliche gassose del neonato.

## Timo

---

*Thymus vulgaris*. Parti utilizzate: foglie e sommità fiorite

Modo d'uso: infuso di 2 cucchiaini da tè della pianta secca per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare, dose massima 3 tazze al giorno. In commercio si trova sotto forma di OE (3-5 gocce su una zolletta di zucchero 3 volte al giorno), ma se ne sconsiglia l'uso perché potrebbe irritare la mucosa gastrica, oppure, dovrebbe essere associato con altre sostanze nelle pastiglie o prodotti finiti, come è usato nell'industria farmaceutica. Nell'angina si consiglia di masticare alcune



foglie. Per dolori reumatici si consiglia scaldare in un recipiente un pugno di foglie tritate, metterle in una garza ed applicare sulla parte dolente. Per reumatismi, artrite, gotta, astenie si consigliano i bagni nel timo (vedi idro-cromo terapia Kneipp). Valnet consiglia per bagni benefici per artritici la seguente ricetta: OE di timo 2 gr, OE di origano 0,50 gr, OE di rosmarino 1gr. OE di lavanda 1 gr, bicarbonato di sodio 250 gr per una vasca d'acqua. Delle stesse erbe si può fare un infuso forte ed aggiungerlo all'acqua. Decotto concentrato un pugno per un litro d'acqua, bollire fino a dimezzare il liquido, è tonico del cuoio capelluto, arresta la caduta dei capelli. Azione del timo è antibatterica, delle volte persino contro i germi resistenti ai comuni antibiotici. Timo si consiglia per astenia fisica, anemia, clorosi, tosse, enfisema, bronchite, TBC, asma, (rilassa la muscolatura), influenza e tutte le malattie derivanti dal raffreddamento, reumatismi, crampi digestivi, crampi mestruali, come inalazioni per sinusiti e raffreddori uniti con altri OE. (vedi la voce sinusite), antisettico intestinale e polmonare, genito-urinario. Oltre che sotto forma di olio essenziale si trova anche come tintura madre, 20-30 gocce 3 volte al giorno in poca acqua. Se possibile evitare per uso interno OE, che si può applicare sul torace unito ad olio d'oliva oppure olio di mandorle. Timo si sconsiglia con anamnesi di disfunzioni della tiroide. Disponibile anche in fiale monodose abbinata al Cu (Rame) per il trattamento delle infezioni dell'apparato respiratorio. (Specchiasol) Azione simile al timo serpillone, ma ancora più penetrante. Indicatissimo per intestino indebolito dopo prolungata somministrazione di farmaci. Nelle erboristerie è disponibile anche come essenza spagyrica per uso interno. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Trifoglio Violetto

---

*Trifolium pratense*. Parti utilizzate: sommità fiorite  
Modo d'uso: per infuso 1-3 cucchiaini da tè delle sommità fiorite secche per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-15 minuti. Filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Disponibile anche sotto forma di TM 10-30 gocce tre volte al giorno con poca acqua, preferibile l'estratto biochelato 10-15 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, bere 2-3 volte al giorno. Il trifoglio contiene quattro componenti antitumorali (furfurolo, daidzeina e la genisteina), inoltre il tocoferolo (una forma di vit E) antiossidante utile nella forma dei tumori mammari negli animali. Si stanno facendo ricerche per l'utilità nell'uomo, quindi è prematuro considerarlo un farmaco oncologico, comunque è considerato utile per la forma dei tumori non estrogeno-dipendenti. Il trifoglio agisce sull'estrogeno e potrebbe essere utile nel trattamento dei sintomi della menopausa, non se già sotto cura con estrogeni. Trifoglio è attivo anche contro i batteri della TBC: Estrogeno aumenta il rischio di formazione di emboli e infiammazione dei vasi ematici (tromboflebiti), e quindi l'erba è sconsigliata con anamnesi di questo genere oppure con cardiopatie e apoplezie. Trifoglio si consiglia anche per bagni interi nel caso di eczemi

(psoriasi), regola la secrezione ghiandolare, sia quella dell'intestino sia delle mucose bronchiali. Risulterebbe quindi utilissimo nei disturbi dispeptici e come regolatore delle secrezioni dell'apparato respiratorio. Non sono note controindicazioni ed effetti collaterali.

## Uncaria (Unghia del gatto)

---

Uncaria tomentosa. Parti utilizzate: corteccia, foglie

Uncaria è all'ottavo posto come immunostimolante d'origine vegetale. In America (originaria dal Perù) è molto apprezzata ed è usata come pianta antitumorale, stimola il sistema immunitario ed elimina i virus, batteri, funghi, antinfiammatoria, antimicrobica, antireumatica, antiossidante, riduce i rischi di cancro, combatte le infiammazioni e lo stress, malattie del cuore e infarto, anti-leucemica, combatte sia l'iper-glicemia (diabete) che l'ipo-glicemia, contro l'affaticamento cronico, protegge dalle influenze e malattie delle vie respiratorie, combatte il morbo di Crohn, i disordini dello stomaco (ulcere, gastrite) e dell'intestino (diverticoli), comprese le emorroidi, diarrea e gas; protegge i capillari; utile nella borsite, prostatite, sinusiti; congiuntivite; nella fibromialgia; negli squilibri ormonali; alcolismo; stress; ritenzione dei liquidi; allergie, herpes, emmenagoga, digestiva, utile nelle infiammazioni intestinali, combatte i radicali liberi, si consiglia anche per reumatismo e altre malattie degenerative (artrosi) (decocto di corteccia, infuso di foglie o TM). Recentemente è stata dimostrata l'azione dell'uncaria sull'apoptosi (morte cellulare programmata) e inibizione della proliferazione di cellule tumorali umane: leucemiche e di linfoma B.

Si consiglia l'associazione con astragalo, curcuma ed eleuterococco. Modo migliore d'uso è l'estratto secco di corteccia titolato, dose: 100-500 mg al giorno, in relazione alla gravità della patologia. Disponibile anche in opercoli di pianta singola (Aboca: un opercolo da 260 mg, titolato all'1,54% in alcaloidi ossindolici totali calcolati come mitrafillina, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 4 mg di principi attivi. 4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 16 mg/die di alcaloidi ossindolici).

## Uva Ursina

---

Arctostaphylos uva ursi. Parti utilizzate: foglie e frutti. Contiene fino al 2,7% d'arbutina, metilarbutina ed altri idrochinoni, un principio amaro e tannini. L'arbutina è un potente antisettico dell'apparato urinario.

Modo d'uso: per ridurre al massimo il sapore sgradevole di quest'erba ed eliminare i tannini, lasciare a macero in acqua fredda le foglie per tutta la notte e al mattino buttare via l'acqua. Prendere un cucchiaino da tè delle foglie per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose massima 3 tazze al giorno. Uva ursina ha le proprietà simili al corbezzolo ed erica. Uva ursina non rompe i calcoli, ma esercita sui reni, sulla vescica un'azione specifica favorendo l'eliminazione dei piccoli calcoli e della renella, non inutilmente considerata il migliore rimedio

vegetale per i problemi urinari. In commercio si trova anche sotto forma di TM, 20-40 gocce due o tre volte al giorno in poca acqua. Disponibile come opercoli d'erba singola (Aboca, un opercolo da 305 mg, titolato al 9.84% in arbutina, metodo di determinazione HPLC, corrispondente a 30 mg di principio attivo. 4 opercoli al giorno corrispondono ad una posologia di 120 mg/die d'arbutina). Si consiglia per affezioni urinarie come colibacillosi, cistite, cistopielite, uretrite, ipertrofia prostatica con piuria, calcoli urinari, leucorrea, enuresi notturna e incontinenza urinaria, stimola le contrazioni uterine sollecitando le mestruazioni, ma è seriamente sconsigliata in gravidanza. Si usa anche per abbassare ipertensione arteriosa (prestare attenzione alle perdite di potassio). Come diuretico si consiglia anche con insufficienza cardiaca congestizia (prima consultare il medico). Con l'assunzione dell'uva ursina le urine si possono colorare di verde scuro. L'uso dell'erba per le cure dimagranti, salvo eliminazione dei liquidi, è improprio. Dimagrire non significa perdere i liquidi, bensì eliminare il grasso corporeo. Occorre cambiare l'alimentazione, bere molta acqua (per lavare l'organismo) e fare tanto movimento all'aria aperta per favorire così l'ossigenazione. Si raccomanda di non superare il dosaggio indicato, in dosi eccessive può causare vomito e ronzio. Uva ursina contiene molti tannini, nel passato fu usata nelle concerie. I tannini possono causare problemi gastrici, è in corso lo studio sull'effetto dei tannini sul cancro. Uva ursina è considerata un'erba a sicurezza indefinita, troppo, anche se buono, può nuocere. Nel dosaggio indicato è il migliore rimedio naturale per problemi urinari PhytoItalia: vedi Corbezzolo. Confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Valeriana

---

Valeriana officinalis. Parti utilizzate: rizoma e radici

Modo d'uso: infuso di due cucchiaini da tè di pianta secca per un bicchiere di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10-15 minuti, colare.

Dose: una tazza prima di coricarsi. La tisana dell'erba sola non è gradevole, ma può essere associata ad altre erbe calmanti, come melissa, arancio, luppolo, passiflora, iperico e altre. Valeriana si trova in commercio anche in pastiglie oppure sotto forma di TM 20 gocce 2 o 3 volte al giorno, oppure soltanto la sera. La troviamo anche come opercoli d'erba singola (Aboca, un opercolo di concentrato totale di 248 mg, titolato allo 0.24% in acidi valerenici totali, metodo di determinazione Farmacopea italiana, corrispondente a 0,6 mg di principi attivi.

4 opercoli al giorno, pari ad una posologia di 2,4 mg/die di acidi valerenici). Valeriana non deve essere usata in dosaggi alti e per un periodo non prolungato oltre una settimana, perché può causare mal di testa, vertigini e convulsioni. Valeriana calma ma diminuisce la memoria e va usata nelle persone anziane con cautela, perché subiscono la perdita della memoria già per cause naturali. Si usa inoltre per lombalgie e colpi di strega, spasmi nervosi dell'apparato gastrico (azione sulla muscolatura liscia gastrointestinale), nel trattamento della menopausa, ansie,

ipereccitabilità nervosa e insonnia. Nelle erboristerie è disponibile anche l'estratto biochelato 5-10 gocce due-tre volte al giorno. Il succo pressato della radice risulta più efficace, perché i valeropotriati non subiscono modificazioni (ciò accade con l'essiccamento della radice). Un cucchiaino di succo in mezzo bicchiere d'acqua, bere due volte al giorno. La droga si sconsiglia in gravidanza e per soggetti con deficit immunitario o affetti da HIV. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Verbascio

---

*Verbascum thapsus* (tasso barbasso, polmonaria). Parti utilizzate: foglie, fiori, radici.

Modo d'uso: infuso 1-2 cucchiaini di radici, foglie e fiori secchi per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare. Dose massimo: 3 tazze al giorno. Per emorroidi applicare una compressa con infuso forte a temperatura corpo. In commercio si trova anche sotto forma di TM 20-40 gocce 2-4 volte al giorno in poca acqua. Disponibile anche l'estratto biochelato preso a gocce 8-15, due-tre volte al giorno. I semi di verbascio sono tossici. Verbascio si usa per il trattamento della scrofolo (TBC), tosse e raffreddore, i tannini agiscono con le loro proprietà astringenti nel caso di diarrea, laringite, faringite, tracheite, influenza, bronchite cronica e acuta, nevralgie del trigemino, asma, possiede proprietà fluidificanti sull'apparato respiratorio, si usa anche come calmante per le persone allergiche ai pollini, polveri, acari e peli di animali. Dato il suo contenuto di tannini è sconsigliato ai soggetti con anamnesi del cancro, se anche l'erba è elencata come sicura.

## Verbena

---

*Verbena officinalis* (verbena olerosa). Parti utilizzate: pianta intera

Modo d'uso: infuso un cucchiaino da tè per una tazza di acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, dose da 2 a 3 tazze al giorno. Si trova anche sotto forma di estratto fluido stabilizzato, 1-2 cucchiaini da tè al giorno. Le levatrici raccomandano la verbena alla fine della gravidanza per facilitare il parto ed aumentare la secrezione latte. Si consiglia per dolori gastrici, reumatismi e nevralgie, compresse per cellulite dolorosa, emicranie.

## Viburno

---

*Viburnum prunifolium*. Parti utilizzate: corteccia

Modo d'uso: decotto due cucchiaini da tè della corteccia polverizzata per una tazza di acqua, bollire per 10 minuti, coprire, lasciare in infusione a raffreddare. Dose massima 3 tazze al giorno. La tisana è estremamente amara. In commercio si trova anche sotto forma di TM, preferibilmente

si usa l'estratto fluido di viburno. Come aspirina, anche viburno è un calmante del dolore, ed ha le stesse controindicazioni. Aspirina presenta pericolo per il feto all'inizio e nei primi mesi di gravidanza e viburno non deve essere usato. Inoltre si raccomanda di non superare il dosaggio indicato. Si consiglia per i crampi mestruali, febbre, cefalee, artrite e reumatismi.

## Viburno Lantana

---

(lantano) parti utilizzate foglie e gemme. In commercio si trova sotto forma di gemmoderivato

DH 50 gocce una volta al giorno, in associazione con ribes nero. Si consiglia per asma bronchiale in tutte le forme cliniche, bronchite cronica asmiforme, dispnea sibilante, morbo di Basedow.

## Viola del Pensiero - Violetta Selvatica

---

Viola tricolor. Parti utilizzate fiori

Modo d'uso: infuso 1 cucchiaino da tè di fiori secchi per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare. Dose 3 tazze al giorno tra i pasti. La pianta rende le urine maleodoranti. Si raccomanda per dermatosi come: eczemi, acne, psoriasi, crosta latte, ulcere eczematose, herpes, reumatismi, gotta, arteriosclerosi, scrofola, malattie veneree (sifilide), spasmi nervosi, costituzione linfatica con tendenza alle manifestazioni cutanee, bronchite. Si trova anche sotto forma di TM (preparata dalla pianta intera) per bambini 5-10 gocce 3 volte al giorno, per adulti 20-30 gocce 3 volte al giorno con poca acqua. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Vischio

---

Viscum album. Parti utilizzate: foglie, frutti (bacche) e rami giovani

Vischio va usato esclusivamente sotto controllo medico, essendo una pianta con elevata tossicità in ogni parte

Il vischio si consiglia per pressione arteriosa elevata, per il trattamento dei tumori polmonari e ovarici, leucemia. Vischio si usa per aterosclerosi, ipertensione, nefrite cronica, crisi nervose ed emicrania, asma e pertosse, nell'epilessia, corea, nell'atetosi, vasculopatie cerebrali. In commercio si trova anche sotto forma di TM 20-40 gocce 2-3 volte al giorno. Per i sintomi della menopausa, prostatismo e gotta, alcuni cancri. Si raccomanda sempre l'assunzione sotto controllo medico, seppur non è stato ancora inserito nella farmacopea. Paradossalmente anche molti farmaci oncologici approvati sono tossici. Vischio si usa per gli addobbi natalizi, per baciarsi sotto il vischio, ma occorre prestare attenzione che i bambini non vengano

in contatto e non ingeriscono le bacche. Le donne in gravidanza non dovrebbero usare il vischio, anche i soggetti in cura con gli antidepressivi inibitori della MAO, il vischio può rallentare seriamente il battito cardiaco ed i cardiopatici dovrebbero evitare scrupolosamente. La tisana si prepara lasciando macerare in un quarto di litro d'acqua, due cucchiaini della droga per almeno 9 ore. Filtrare e bere in due volte nella giornata. Il succo di pianta fresca va preso alla dose di un cucchiaino di succo in mezzo bicchiere d'acqua, da bersi tre volte al giorno prima dei pasti.

## Vite Vergine

---

*Ampelopsis weitchii*. Vite canadese si consiglia sotto forma di MG 1DH 25-30 gocce al giorno con poca acqua  $\frac{1}{4}$  d'ora prima dei pasti per: sindrome reumatiche infiammatorie, dolorose, evolutive e deformanti (artrite reumatoide), spondilite anchilosante, periartrite scapolo-omeroale, morbo di Dupuytren o retrazione dell'aponeurosi palmare, aderenze post-infiammatorie (da alternare con bosso).

## Vite Vinifera - Vite Rossa

---

*Vitis vinifera*. Parti utilizzate: foglie, il frutto e la buccia del frutto e semi

Modo d'uso: decotto un cucchiaino da tè d'erba secca per una tazza d'acqua. Portare a bollitura, coprire e tenere in infusione per 10 minuti. Dose 2-4 tazze al giorno.

Infuso un cucchiaino da tè di vite rossa e fumaria per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare, 3 tazze al giorno. Contro l'obesità: un cucchiaino da tè di vite rossa, un cucchiaino da tè di frangola, un cucchiaino da tè di quercia marina per 2 tazze d'acqua, portare a bollitura, coprire, lasciare riposo per 10 minuti, filtrare, dose 4 tazze al giorno fra i pasti. Per disturbi della menopausa 2 cucchiaini da minestra di vite rossa, un cucchiaino da minestra di fumaria e un cucchiaino da minestra di maggiorana, mischiare. Un cucchiaino da minestra della miscela per una tazza d'acqua bollente, tenere in infusione per 10 minuti, filtrare, dose 2-3 tazze al giorno. La troviamo anche come opercoli di concentrato totale (Aboca; un opercolo da 248 mg, titolato all'1% in antocianosidi totali come 3-glucoside cianidolo, metodo di determinazione Farmacopea italiana, corrispondente a 2,5 mg di principi attivi. 4 opercoli al di, pari ad una posologia di 10 mg/die di antocianosidi). Per problemi circolatori agisce in sinergismo con ippocastano, viburno e cipresso. Si consiglia per problemi circolatori e postumi della flebite, per problemi della menopausa (vampate, metrorragie), varici ed emorroidi, diarree. Le procianide, una delle sue componenti, sono antiossidanti, anti radicali liberi. Altre componenti riducono i danni ischemici del miocardio. La componente resveratrolo è importante come antiossidante, antimutageno, preventivo della carcinogenesi, antitumorale. Vite rossa si utilizza anche per la cura dell'ipertensione arteriosa, vasculopatie diabetiche, vasculiti,



problemi d'insufficienza venosa periferica, come prevenzione delle malattie infiammatorie croniche, degenerative e neoplastiche. Disponibile anche come gemmoderivato 1DH, 30 gocce 2-3 volte al giorno in poca acqua un quarto d'ora prima dei pasti. Estratti di vite rossa si usano anche in cosmesi e nell'industria farmaceutica. Semi e buccia del frutto si usano per produrre l'olio di vinaccioli, ricco di acidi grassi polinsaturi. MG è consigliato per reumatismo articolare acuto con azione marcata sul titolo antistreptolisinico (associato a MG ribes nero e MG pino mugo) artrite deformante delle piccole articolazioni, reumatismo degenerativo cronico (artrosi), angina recidivante (associato a MG noce), leucocitosi con linfocitosi, morbo di Croehn (in alternanza a bugula), sarcoidosi e dell'ipergammaglobulinemia policlonale. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, le piante sono criotriturate in totum. Certificata Bio Ecocert. È disponibile in farmacia la confezione da 60 capsule.

## Withania

---

Withania sonnifera. Parti utilizzate: radice, ma anche la corteccia e i frutti. Withania è nota come ginseng indiano.

Le moderne ricerche hanno confermato il suo potere curativo, in particolare dei reumatismi, infiammazioni e la sua attività analgesica, in particolare dell'osteoartrite. Nella medicina tradizionale indiana è usata come antistress, per disturbi della memoria in sinergia con ginkgo biloba. Withania ha anche potere immunostimolante, previene la leucopenia da radioterapia, è usata anche con anamnesi di cancro nel trattamento chemioterapico. La pianta deve essere usata sotto controllo medico, in forma d'estratto standardizzato ottenuti dalla radice, 200-400 mg. due o tre volte al giorno. L'infuso: un cucchiaino da tavola in un quarto di litro d'acqua bollente, lasciare a riposo per 2 ore circa. Filtrare e bere 2-3 tazze al giorno.

## Yohimbee

---

Disponibile sotto forma di TM 15-40 gocce 2-4 volte al giorno, da usare con cautela nell'insufficienza renale cronica, in quanto induce la contrazione della diuresi, forse causa liberazione dell'ormone ADH. Si consiglia per extrasistolia, turbe digestive, cefalea, vertigini, vampate di calore in menopausa, impotenza e frigidità, ejaculatio precoce, bronchite ipersecreativa, amenorrea e dismenorrea, mal di Raynaud, stipsi cronica.

Ultime notizie: yohimbe contiene yohimbina, capace di favorire l'erezione negli uomini, ma comporta notevoli problemi per la salute. Può influire sul sistema nervoso centrale, dando disturbi come: pressione alta, tremori, palpitazioni, insonnia, ansia, può interagire con alcuni farmaci, come gli antidepressivi e farmaci contro la pressione alta. (dott. Firenzuoli, presidente dell'Associazione nazionale medici fitoterapeuti) Noi per etica professionale abbiamo riportato tutte le indicazioni e controindicazioni.

Attenzione: non assumere l'erba contemporaneamente con gli antidepressivi

tricyclici, potrebbe causare ipertensione.

## Zafferano

---

*Crocus sativus*

Parti utilizzate: stimmi

Modo d'uso: infuso usare 12-15 stimmi (filamenti) per una tazza d'acqua bollente, coprire, lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare. Dose massimo: una tazza al giorno. Gli erboristi lo raccomandano come sedativo, espettorante, stimolante sessuale, analgesico, digestivo, emmenagogo. Lo zafferano fa parte della moderna farmacopea italiana. Principio attivo dello zafferano, la crocetina, è usata da abortivo, nonostante sia altamente tossica, molte donne che tentavano di abortire con quest'erba sono morte. Pertanto non si deve usare durante la gravidanza e l'allattamento.

Nel dosaggio indicato lo zafferano, fuori dalla gravidanza, è considerato un'erba sicura ed è consigliato come protezione contro le cardiopatie, la crocetina aumenta la quantità d'ossigeno nel sangue e in tale modo rallenta la deposizione di colesterolo e grassi sulle pareti delle arterie (ostruzioni). Si pensa che lo zafferano possa abbassare la pressione arteriosa e le ricerche sono tuttora in corso.

## Zenzero

---

*Zingiber officinale*

Parti utilizzate: radici (rizoma mondato dalle radici)

Lo zenzero è usato in cucina. Oltre alla farina di zenzero, da cospargere sui cataplasmi, si trova in commercio sotto forma di OE 1-3 gocce 3 volte al giorno su una zolletta di zucchero o meglio sotto forma di TM 10-20 gocce con poca acqua 20-30 gocce due volte al giorno prima dei pasti principali. Lo zenzero si consiglia per non soffrire di mal di viaggio (1500 mg assunti 30 minuti prima di iniziare il viaggio). Si dice che funzioni meglio dei farmaci in commercio. Alcuni medici lo raccomandano anche per nausee secondarie alla chemioterapia e nausee mattutine gravidiche, ma occorre tenere presente che l'erba possiede proprietà emmenagoghe. Le donne con minacce di aborto dovrebbero evitarlo scrupolosamente, meglio avere nausea. In ogni caso lo zenzero per usi interni va usato con cautela in piccoli dosaggi. Lo zenzero allevia i crampo addominali e facilita la digestione, svolge un'azione sedativa sulla muscolatura dell'utero e calma i dolori mestruali, tonifica la milza. Si usa anche per influenza e raffreddore, da non dimenticare le cure con cataplasmi cosparsi di zenzero per dolori reumatici e artritici. La pianta non deve essere associata ad alcuni farmaci: antinfiammatori, antiaggreganti piastrinici, anticoagulanti perché si corre il rischio di accumulo degli effetti. Consultare prima il medico di fiducia. PhytoItalia, confezione da 200 capsule, erba è stata criotriturata in totum

## Ziziphus

---

Pianta originaria dalla Cina meridionale e dell'Asia centrale, raggiunge l'altezza di 7 m. il frutto è una drupa di circa 1 cm di diametro. La droga è costituita dai semi essiccati che si ricavano dal frutto maturo, ricco di flavonoidi. Probabilmente è la pianta calmante più conosciuta nella medicina popolare cinese, alla quale attribuiscono proprietà toniche, distensive, miorilassanti ed "equilibranti" della mente. È impiegata come ansiolitico e tranquillante negli stati di agitazione nervosa e nei disturbi del sonno, nella tachicardia e nei disturbi gastrici dovuti a condizione di stress e d'ansia. Inibisce l'eccessiva produzione dei succhi gastrici e si usa nella prevenzione alla formazione di ulcera.

## Zucca

---

Cucurbita pepo

Parti utilizzate: semi

In commercio si trovano semi di zucca sgucciati e tritati, molto gradevoli al palato. Oltre ad essere molto nutritivi, hanno le seguenti proprietà: sedativi, emollienti, lassativi, diuretici. Si consigliano per astenie, infiammazioni urinarie, stipsi, diabete, per prostatismo e vermi (tenia e ascaridi). Moderne ricerche hanno dimostrato che l'olio estratto dai semi è ricco di fitosteroli da usare come rimedio antiprostatico. L'attività antiproliferativa del tessuto prostatico è frenata dalla cucurbitina contenuta nei semi, oppure da fitosteroli simili a quelli presenti nella radice di ortica (D7 steroli). Studi recenti hanno dimostrato che con l'assunzione dei semi e olio di zucca si riducono i sintomi dell'ipertrofia prostatica (aumenta il flusso urinario, diminuisce la frequenza delle minzioni, si riduce il volume vescicale residuo). Dosaggio medio giornaliero è di 80 mg di olio di zucca al giorno e tre o quattro cucchiaini di semi macinati o pestati (Granufink). In erboristeria si trovano spesso i semi già lavorati insieme con il polline.

# Phytoitalia srl

---

PHYTOITALIA Srl  
Piante Medicinali e Prodotti Alimentari  
Via Boccaccio, 12/14  
20013 Magenta (Mi)  
dott. Ezio Abbiati

I prodotti sono stati inseriti nelle patologie come voce singola, uniche piante certificate ECOCERT. ECOCERT è un organismo per il controllo e la certificazione dei prodotti da coltivazione biologica, svolge la sua attività attraverso ispezioni e rigidi controlli su tutta la linea produttiva biologica, dalla terra che ospiterà il seme alla confezione contenente il prodotto finito. Vigila perché tutti i criteri e gli standard biologici siano rispettati. Il marchio BIO ed ECOCERT che trovate vicino al nome della pianta è garanzia quindi di un prodotto di sicura origine biologica, una sicurezza in più offerta da PHYTOITALIA.

I prodotti sono reperibili sia in confezione particolare professionale a prezzo ridotto, telefonando al 02 9729242 su prescrizione medico, del naturopata, del farmacista o dell'erborista; sia richiedendo i prodotti presso il farmacista di fiducia che potrà reperirli presso i più grandi concessionari di farmaci italiani, quali Viprof, Unico, Comifar, ecc.

Nel caso di vendita in farmacia, la confezione è di 60cps, nel caso di acquisto diretto in industria, la confezione è di 200 cps.

Fax n° 02-97298599 oppure 02 97294075.

Sito internet: [www.phytoitalia.it](http://www.phytoitalia.it)

Linea per i professionisti (medici, farmacisti, naturopati ed erboristi):  
<http://lineadiretta.phytoitalia.it>.

PHYTOITALIA collabora con i medici e gli informatori medici.

I prodotti sono notificati al Ministero della salute.

Da più di 15 anni PHYTOITALIA mette a disposizione dei prodotti interamente naturali di elevatissima qualità. PHYTOITALIA osserva criteri molto rigorosi, questo le permette di:

- Proporre piante di qualità ineccepibile, controllate da un'equipe scientifica di ricerca e sviluppo
- Proporre piante criotriturate (atmosfera fredda) con elevate quantità di nutrimenti attivi
- Proporre delle piante sotto forma di capsule per una migliore efficacia
- Proporre piante che sono state confezionate e preparate in atmosfera controllata (temperatura, igrometria e ambiente asettico)
- Proporre delle piante dopo trenta controlli di qualità
- Proporre degli strumenti per ordinare i prodotti in modo semplice ed efficace
- Proporre la spedizione dei prodotti il giorno stesso dell'ordine, se effettuato entro le 10.00 a.m.

Al fine di una rapida consegna dei prodotti, è possibile effettuare gli ordini direttamente per telefono, per fax e per e-mail all'indirizzo [info@phytoitalia.it](mailto:info@phytoitalia.it). Consegna tramite corriere in 48/72 ore con addebito delle spese di spedizione.



## Elenco Integratori Alimentari PhytoItalia

### GLI UNITARI

Confezioni da 200 capsule, modo d'uso: da 3 a 6 capsule al giorno

Le indicazioni delle piante sono riportate nella voce INDICAZIONI all'inizio del testo.

Acerola  
Aglione  
Ajo Sacha  
Alburno di tiglio  
Alchechengi  
Alfalfa (erba medica)  
Alghe (fucus)  
Amamelide  
Ananas  
Angelica  
Argilla verde  
Artemisia  
Artiglio del diavolo  
Asmatica  
Baccello del fagiolo  
Ballota  
Bambù Tabashir  
Bardana - BIO ed ECOCERT  
Basilico  
Betulla  
Biancospino  
Boldo  
Borsa del pastore  
Camu Camu  
Carbone vegetale  
Carciofo BIO ed ECOCERT  
Cardiaca  
Cardo di Maria  
Chrisanthelum Parthenium  
Chrisantellum Americanum  
Cipolla  
Cipresso  
Coda da cavallo (equiseto) BIO ed ECOCERT  
Colostrum Plus  
Commiphora  
Corbezzolo  
Crescione  
Dente di leone (Tarassaco)  
Desmodio  
Desmodio Liquido  
Dolomite

Dulcamara  
Echinacea  
Eleuterococco  
Erica  
Escholtzia  
Eucalipto  
Ficus carica  
Fienogreco  
Finocchio  
Finocchio marino  
Fumaria BIO ed ECOCERT  
Ginestrino (loto cornicolato)  
Ginkgo biloba  
Ginseng rosso  
Gymnema sylvestris  
Ippocastano (marrone d'India)  
Ispaghul  
Karaya  
Kudzu  
Lapacho  
Latte di giumenta  
Lievito centage Crown (istantaneo)  
Lithotame  
Luppolo  
Maca  
Maitakè Plus  
Malva  
Meliloto  
Melissa BIO ed ECOCERT  
Millefoglie  
Millepertuis (Iperico)  
Mirtillo  
Mirtillo pallustre (cannebergé)  
Nopal  
Olivo  
Ortica BIO ed ECOCERT  
Ortosifone  
Papaia  
Papaia fermentata  
Pappa reale  
Passiflora  
Paintaggine  
Pilosella BIO ed ECOCERT  
Propoli  
Pygeum africanum  
Ravanello nero (radis noir) BIO ed ECOCERT  
Regina dei prati (spirea olmaria) BIO ed ECOCERT  
Ribes nero (cassis)  
Rosmarino





Salice bianco BIO ed ECOCERT  
Salsapariglia  
Salvia BIO ed ECOCERT  
Schisandrae chinensis  
Shi Ta Ke  
Solidago  
Spirulina  
Taurina forte 100 CPS  
Tè verde  
Timo  
Valeriana  
Violetta selvatica BIO ed ECOCERT  
Vite rossa BIO ed ECOCERT  
Zenzero

## I PHITOCOMPLESSI

Confezione da 200 capsule: modo d'uso da 3 a 6 capsule al giorno

## ACTIFLEX

---

Benessere di tendini e articolazioni. Composizione per una capsula da 250 mg: bambù tabashir 150 mg (ricco di silicio), boswellia serrata estratto (supporto Maltodestrine) (acidi boswellici) 100 mg. Proprietà: agisce sulla rigenerazione delle fibre d'elastina e collagene. Trova utilizzo nel trattamento dei problemi articolari e tendinei. Modo d'uso: da 3 a 6 capsule al giorno, da assumere prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## ALLERIN® 60 compresse

---

La soluzione per le aggressioni primaverili. Composizione per una compressa da 250 mg: sorbitolo, omogenato Uovo di quaglia (B.Mina), Anti-agglomeranti: magnesio stearato, Selenito di sodio. Proprietà: Coadiuvante nel trattamento delle reazioni allergiche, agisce ad ampio spettro in modo aspecifico. Può risultare utile in caso di riniti, asma e dermatiti. Modo d'uso: 2 compresse al giorno. Confezione da 60 compresse in blister.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **AMIOTIROXIN® 30 capsule**

---

Equilibrio tiroideo. Composizione per una capsula da 260 mg: Lycopus europeus 244 mg, Ovomuroidi da Coturnix Japonoca 16 mg, Gelatina. Proprietà: antigonadotrope, antitireotrope. Trova il suo utilizzo nell'ipertiroidismo e sue manifestazioni cardiache, nell'ipertiroidismo iatrogeno da terapia con Amiodarone, nelle tiroiditi, nel ripristino dell'equilibrio ormonale nell'iperestrogenismo relativo (riduce la secrezione di LH), stati ansiosi con alterazioni del ritmo del sonno-veglia. Modo d'uso: da 2 a 3 capsule al giorno, da assumere prima dei pasti principali. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **ANNONIL 30 capsule**

---

La difesa naturale contro le aggressioni esterne. Composizione per una capsula da 425 mg: Annona muricata (foglie) totum ottimizzato con microgranuli ad elevata biodisponibilità 170 mg, Annona muricata (frutto) totum, Annona muricata (foglie) estratto 4:1 supporto maltodestrine 85 mg, Gelatina. Proprietà: antibatteriche, antimicotiche, antispasmodiche, febbrifughe, ipotensive, antivirali. Trova utilizzo nel trattamento delle infezioni di origine batterica, micotica o virale e negli stati infiammatori. Non assumere in gravidanza, controindicata nei soggetti con pressione arteriosa bassa, interagisce con farmaci IMAO aumentandone l'efficacia. Modo d'uso: da 1 a 2 capsule al giorno, da assumere prima dei pasti principali. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **B & G**

---

Buonumore e concentrazione. Una capsula da 300 mg contiene: griffonia simplicifolia estratto 80 mg, griffonia simplicifolia polvere 150 mg, biancospino 70 mg. Favorisce una migliore regolazione dell'umore, dell'appetito e del sonno, favorisce una migliore concentrazione ed aiuta a migliorare la memoria. Trova il suo utilizzo negli stati depressivi di grado lieve e moderato. Stati depressivi stagionali. Disturbi del sonno. Fame nervosa associata a stati depressivi. Ridotte capacità mnemoniche, di concentrazione, d'apprendimento dovute anche a stress ed ansia. Non ha controindicazioni ed effetti secondari. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire

il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **BANABA ACTIVE**

---

Diabete e ipercolesterolemia. Composizione per una capsula da 250 mg: lagerstroemia speciosa in totum 150 mg (banaba.-ricca di acido corosolico), momordica charantia estratto al 3% 50 mg (supporto Maltodestrine) (ricca di triterpeni, proteine, steroidi), lagerstroemia speciosa estratto all'1% in acido corosolico (supporto Maltodestrine) 50 mg. Proprietà: momordica charantia- l'ampalaya rinforza l'azione dell'acido corosolico contenuto nel banaba, agendo contemporaneamente sulle dislipidemie. Stimola la produzione d'insulina endogena, migliorando l'up-take di glucosio e diminuendo il colesterolo totale. Trova il suo utilizzo nei disturbi metabolici nutrizionali. Sconsigliato l'uso nei soggetti ipoglicemici. Non utilizzare in caso d'assunzione di farmaci ipoglicemizzanti, in gravidanza e l'allattamento. Non deve essere utilizzato da chi è sottoposto a trattamenti di fertilità oppure è in cerca di una gravidanza. Modo d'uso: 1-2 capsule al giorno, prima dei pasti.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **DESMODIO-BM® 30 capsule**

---

Metabolismo epatico. Composizione per una capsula da 340 mg: Desmodium adscendens 320 mg, Ovomuroidi da Coturnix Japonica 20 mg. Coadiuvante il metabolismo epatico. Trova utilizzo nel trattamento di epatiti virali A-B-C, da citomegalovirus e HIV; epatopatie tossiche a genesi alcolica, iatrogena, psicotropa; epatoprotezione durante chemioterapia antineoplastica; affezioni di natura allergica a carico delle vie respiratorie (tosse, rinofaringiti, corizza, asma bronchiale e allergie da pollini) dei tessuti cutanei (psoriasi, stati pruriginosi, dermatiti atopiche, punture di insetti) e dei bulbi oculari (congiuntiviti, irritazioni oculo-palpebrali). Modo d'uso: Da 2 a 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **ENDOSILAN® 30 capsule**

---

Funzionalità vascolare. Composizione per una capsula da 260 mg: Bambou tabashir (essudato) totum 190 mg, Silicio organico 8acido stabilizzato con

collagene marino idrolizzato) 40 mg, taurina 20 mg, Coezima Q10 10 mg, gelatina. Trova utilizzo nel trattamento di stress ossidativi, patologie cardiovascolari, artero-venose e capillari, malattie periodontali, stati di astenia psico-fisica, miglioramento della performance cardiaca e muscolare (anche negli sportivi), prevenzione dell'osteoporosi accelerazione dei processi di riparazione ossea, contrastare e ritardare l'invecchiamento cutaneo, rallenta la caduta dei capelli. Non associare a terapie anticonvulsivanti. Modo d'uso: da 2 a 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 30 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **FEELFULL**

---

Per trattamento dell'obesità e dei disturbi nutrizionali. Composizione: una capsula da 280 mg contiene: nopal totum 180 mg, nopal estratto 1:20 (supporto Maltodestrine) n100 mg. Componenti principali : polisaccaridi, mucillagini, pectina, sali minerali, vitamine. Stimolante del senso di sazietà, ipoglicemizzante, coadiuvante nei regimi d'alimentazione controllata. Trova utilizzo nel trattamento dell'obesità, disturbi metabolici nutrizionali. Non assumere in gravidanza o allattamento. Modo d'uso: 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 100 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **GASTRACTIC®**

---

Eliminare l'iperacidità gastrica naturalmente. Composizione: una capsula da 300 mg contiene: Pistacia lentiscus (Mastic) 150 mg, ricco di tannini, pinene, estratto al 30% in composti triterpenici, supporto Maltodestrine; lithothamnium calcareum (lithothame) 150 mg, ricco di oligoelementi come calcio, magnesio, ferro, zinco, fluoro, manganese, cobalto, iodio. Proprietà: azione antibatterica e antimicotica (Mastic), rimineralizzante, aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-basico dell'organismo. Trova utilizzo nell'eccesso d'acidi gastrici, problemi dovuti a Helicobacter Pylori modificandone il DNA. Modo d'uso: 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 200 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.



## **GASTRACTIC® PLUS**

---

Sollievo immediato per i disturbi gastrici. Composizione per una compressa da 800 mg: Carbonato di calcio 320 mg, Sorbitolo 196 mg, Carbonato di magnesio 80 mg, Lithothamnium calcareum (Lithothame, alga intera) totum 64 mg, Xylitolo 56 mg, Alginato di sodio 24 mg, Citrato di magnesio 20 mg, Aroma di finocchio 16 mg, Solanum tuberosus (tubero) succo 8 mg, Pistacia lentiscus (Mastic, resina) estratto tit. al 30% 8 mg in composti triterpenici (supporto Maltodestrine) Stearato di magnesio 8 mg. Una compressa da 800 mg apporta: Calcio 147 mg, Magnesio 25 mg. Proprietà: azione antibatterica e antimicotica (Mastic), rimineralizzante, aiuta a ristabilire l'equilibrio acido-basico dell'organismo. Trova utilizzo nell'eccesso d'acidi gastrici, problemi dovuti a Helicobacter Pylori modificandone il DNA. Trova l'utilizzo nel trattamento di epigastralgie, iperacidità gastrica, gastropatie da Helicobacter Pylori. Modo d'uso: 1 compressa da masticare o sciogliere in bocca prima dei pasti per 3 volte al giorno. Confezione da 80 compresse masticabili.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **GENZIANA- MELISSA**

---

Anti stress. Una capsula da 210 mg contiene: estratto di genziana 150 mg, melissa polvere criotriturata 60 mg. Principi attivi: Genziana: xantoni, flavonoidi. Melissa: polifenoli ricchi in acidi idrossicinnonici. Proprietà: antidepressivo naturale (genziana). Ansiolitico, sedativo e psicomodulante (Melissa). Il prodotto trova l'utilizzo nel trattamento dell'ansia, angoscia accompagnata da manifestazioni somatiche, gastriche, reumatiche e dermatologiche. Nel sonno irregolare, agitato, frammentato. Inadattamento allo stress, con emozioni incontrollate, difficoltà di concentrazione, affaticamento con problemi di recupero. Spasmofilia. Stati depressivi con componente ansiosa o problemi del sonno. Il prodotto non crea assuefazione, non esiste intolleranza gastro-intestinale nelle dosi consigliate. Modo d'uso: da 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Si consigliano almeno 2 mesi consecutivi d'uso. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **IPERICO - MELISSA**

---

Per il benessere del giorno e della notte. Una capsula da 210 mg contiene iperico estratto 150 mg, melissa polvere criotriturata 60 mg. Proprietà:

antidepressivo naturale (iperico). Ansiolitico, sedativo e psicorilassante (Melissa). Trova il suo utilizzo nell'ansia, angoscia accompagnata da manifestazioni somatiche, gastriche, reumatiche e dermatologiche. Nel sonno irregolare, agitato, frammentato. Inadattamento allo stress, emozioni incontrollate, difficoltà di concentrazione, affaticamento con difficoltà di recupero. Spasmofilia. Stati depressivi con componente ansiosa e problemi del sonno. Non crea assuefazione, compatibile con altri trattamenti (eccetto IMAO). Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Si consigliano almeno 2 mesi d'uso continuato. Confezione da 200 capsule

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## LICOPO

---

Un aiuto nell'ipertiroidismo. Composizione per una capsula da 150 mg: lycopus europaeus 150 mg, ricco d'acido litospermico, flavonoidi, tannini, cumarine. Proprietà: antitireotropa, sedativa, antitussiva. Trova l'utilizzo nell'ipertiroidismo, manifestazioni cardiache dell'ipertiroidismo, come tachicardia, tremori, angoscia, morbo di Basedow, tachicardie nervose, tossi stizzose. Modo d'uso: da 3 a 6 capsule al giorno. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## LLG e LLG PLUS

---

Un aiuto per il sistema immunitario. *Composizione LLG*, una capsula da 250 mg contiene: Lapacho (Tabebuia impetiginosa, corteccia) totum 125 mg, Lievito di birra 120 mg, Oligoelementi 5 mg, Gelatina. *Composizione LLG PLUS*, una capsula da 250 mg contiene: Lapacho (Tabebuia impetiginosa, corteccia) totum 125 mg, Lievito di birra 100 mg, Oligoelementi 5 mg, Gelatina. Proprietà: antiradicale, stimolante del sistema immunitario, tonico generale. Trova utilizzo come coadiuvante nei casi di deficit immunitario (in seguito a infezioni o ad altre cause di stress immunitario), in abbinamento a terapie farmacologiche immunodepressive e nella terapia preventiva di infezioni batteriche. Modo d'uso: da 3 a 6 capsule al giorno. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.





## LYPO ACTIVE

---

Trova il suo utilizzo nell'ipercolesterolemia. Una capsula da 250 mg contiene: monascus ruber (fungo intero) estratto allo 0,4% in monacolina 150 mg, principali componenti: triterpeni, monacolina, acidi grassi. Proprietà: coadiuvante nei regimi alimentari, ipocolesterolemizzante. Trova utilizzo nell'obesità, ipercolesterolemia. Si consiglia di consultare il medico prima dell'uso. Sconsigliato in gravidanza, durante l'allattamento ed in casi di terapie con farmaci ipolipidemizzanti. Sconsigliato anche nel caso d'insufficienza epatica. Modo d'uso: massimo 2 capsule al giorno. Contiene glutine. Confezione da 100 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## ONCOSAN® 30 capsule

---

Trova il suo utilizzo come aiuto per il sistema immunitario. Una capsula da 410 mg contiene: Curcuma longa (radice) totum 104 mg, Desmodium adscendens (parte aerea) totum 87 mg, Annona muricata (foglie) estratto 4:1 55 mg, Annona muricata (frutto) totum 52 mg, Annona muricata (foglie) totum 52 mg, Curcuma longa (radice) estratto tit. al 95% in curcumina 20 mg, Ovomucoidi da Coturnix Japonica 20 mg, Stearato di magnesio 20 mg, Gelatina. Trova il suo impiego nelle terapie antineoplastiche associate a farmaci di sintesi, infezioni batteriche, virali, fungine e infestazioni parassitarie, ipertensione arteriosa, disfunzioni nervose, stati depressivi, stress, epatoprotezione, epatorigenerazione, stati infiammatori ed allergici, dislipidemie, morbo di Alzheimer, stress ossidativi. Sconsigliato in gravidanza, durante l'allattamento ed in corso di terapia anticoagulante, antiaggregante, antiipertensiva, antiMAO inibitori. Modo d'uso: da 2 a 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## OXYCURMA® 30 capsule

---

Radicali libere e invecchiamento. Una capsula da 410 mg contiene: Curcuma longa (radice) totum 278 mg, Camelia sinensis (foglie) estratto al 40% in polifenoli 44 mg, Resveratrolo 44 mg, Curcuma longa estratto titolato al 95% in curcumina 22 mg, Ovomucoidi da Coturnix Japonica 22 mg, Gelatina. Ha proprietà antiossidanti e antiradicalari. Trova il suo impiego per la prevenzione e cura associata a terapie farmacologiche di patologie tumorali e loro metastasi, prevenzione di alterazioni cardio-vascolari, ipertensione arteriosa, dislipidemie, prevenzione dell'osteoporosi, stati infettivo-

infiammatori ed allergici, stress ossidativi e patologie correlate, epatopatie. Non utilizzare in casi di gravidanza, allattamento e per i bambini. In corso di terapia con ipoglicemizzanti, in rari casi può causare insonnia e/o accentuazione di uno stato carenziale di ferro e di incontinenza urinaria. Non associare a: terapia antiaggregante, antiinfiammatori non steroidei, farmaci ipocolesterolemizzanti e a ipoglicemizzanti, perché ne potenzia l'azione. Modo d'uso: da 2 a 3 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## OPTIFORCE

---

Effetto specifico sulla funzionalità visiva. Composizione per una capsula da 280 mg: germe di grano 210,0552 mg, acerola 40 mg (principali componenti vitamina C, bioflavonoidi), gluconato di zinco 17 mg, dunaliella salina 5 mg (principali componenti beta carotene, luteina, zeaxantina), vitamina E naturale 3,33 mg (germe di grano ricco di vitamina E naturale, lecitina, vitamina B), vite rossa estratto 2 mg (principali componenti OPC - oligominerali procianidolici), licopene (pomodoro) 0,3 mg, luteina 0,3 mg, zeaxantina 0,3 mg, selenite di sodio 0,0148 mg. Proprietà: antiossidante naturale. Trova utilizzo come supporto al miglioramento delle funzionalità visive. Non è conosciuto nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOACE

---

Complesso antiradicalare. Composizione: una capsula da 325 mg contiene dunaliella salina 100 mg (2,5 mg di provitamina A, ricca di beta carotene, luteina, zeaxantina), camu camu 100 mg (50 mg di vitamina C), germe di grano 125 mg (37,5 mg di vitamina E, lecitina, vitamina B). Proprietà: protezione per i vasi sanguigni, le coronarie e le cellule. Antinfiammatorio. Diminuisce i rischi del tabagismo, dell'alcolismo, dell'inquinamento, degli abusi di farmaci. Azione antiradicalare. Trova l'utilizzo: infiammazioni in generale. Invecchiamento cellulare e dei tessuti. Processi degenerativi. Senza effetti secondari, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, preferibilmente prima dei pasti, confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.



## PHYTOCALCIUM

---

Forza e salute delle ossa. Una capsula da 395 mg contiene idrogenofosfato di calcio 367 mg (85,51 mg di calcio), polvere di olio di fegato di merluzzo 28 mg, ricca di vitamina D. Proprietà: apporto di calcio e vitamina D. Utilizzo: negli stati di convalescenza in seguito a fratture, carenza di calcio e vitamina D. Privo di effetti secondari, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, preferibilmente prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOCHONDRINE

---

Per la protezione delle articolazioni. Una capsula da 405 mg contiene Glucosamina 250 mg (origine: crostacei), Condroitina 130 mg (origine: pesce), Maltodestrine 20 mg, Stearato di Magnesio 5 mg, gelatina. La condroitina protegge la cartilagine da un'usura prematura inibendo l'azione degli enzimi che la deteriorano (elastasi, ialuranoidasi). Stimola la produzione dei proteoglicani, dei glicosaminoglicani e del collagene. Protegge la cartilagine esistente e stimola la sintesi di nuova cartilagine. Favorisce la ritenzione d'acqua nella cartilagine che agisce come ammortizzatore spugnoso. La glucosamina favorisce la sintesi dei proteoglicani e dei glicosaminoglicani attraverso i condrociti. Normalizza il metabolismo del collagene, che assicura il sostegno dell'articolazione. Stimola la sintesi di nuova cartilagine. Diminuisce il dolore assicurando una buona mobilità articolare. È utilizzato per problemi osteoarticolari, non ha nessuna tossicità ed effetto secondario, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Si consigliano almeno due mesi d'uso. Presentazione: confezione da 200 e 540 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOCITRUS 30 capsule

---

Per combattere le infezioni. Una capsula da 260 mg contiene: estratto di semi di pompelmo 30 mg (ricco di bioflavonoidi), timo 230 mg (contiene timolo, carvacrolo), proprietà: antibatterico, antisettico. Trova l'utilizzo nelle intossicazioni alimentari, dissenteria, compromissione della flora batterica intestinale. Non ha nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3 capsule al giorno. Confezione da 30 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOCLOROFILLA

---

Detossicazione dai metalli pesanti. Una capsula da 250 mg contiene clorella 225 mg (ricca di clorofilla, vitamine C, E, B, minerali), clorofilla 25 mg. Proprietà: azione detossinante sull'organismo. Trova utilizzo: intossicazioni da metalli pesanti. Esposizione a pesticidi, erbicidi. Esposizione agli inquinamenti. Senza effetti secondati, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTODEPURA

---

Depurativo epatico. Una capsula da 250 mg contiene carciofo 125 mg (contiene acidi monocaffeilchiminici) radice nera 125 mg (componente glucosidi solfatiocianati). Proprietà: regolarizza l'attività epato-biliare, ha un'azione drenante e depurativa. E' consigliato per disfunzioni del sistema epato-biliare. Non ha effetti secondari, modo d'uso 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTODRAIN

---

Drenante generale dell'organismo. Composizione per una capsula da 250 mg: lievito di barbabietola 83,4 mg, baccharis 83,3 mg (contiene flavonoidi, saponine), kinkeliba (Combrethum) 83,3 mg (contiene polifenoli, colina). Proprietà: depurativo, favorisce l'eliminazione delle tossine, stimola le funzioni epato-biliari e renali, trova utilizzo per il trattamento delle manifestazioni cutanee, irregolarità nel transito intestinale, disordini alimentari, abuso di farmaci, cefalee d'origine digestiva, sovraccarico ponderale, non ha effetti collaterali, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti, presentazione: confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOENERGY

---

Tono e vitalità. Una capsula da 300 mg contiene: arginina 200 mg, camu-camu 100 mg, ricco di vitamina C. Proprietà: accresce la resistenza alla



fatica, al freddo, combatte l'ansia, migliora le difese dell'organismo contro le aggressioni microbiche, è utile per il trattamento delle malattie invernali (vitamina C contenuta nel Camu-Camu). L'arginina interviene nel ciclo di Krebs- formazione di ATP, migliora l'eliminazione dell'acido urico, contribuisce a migliorare la qualità del sonno. Trova utilizzo negli stati di affaticamento generale. In convalescenza, nei periodi di sovraffaticamento fisico. Non ha effetti secondari, modo d'uso 4-9 capsule al giorno, prima dei pasti principali, confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOFLORA

---

Composizione per una capsula da 280 mg: siero di latte 203 mg, probiotici 77 mg (lactobacillus casei 42%, lactobacillus acidophilus 29% mg, lactobacillus lactis 10%, bifidobacterium longum 10%, bifidobacterium breve 6%, bifidobacterium bifidum 3%, F.O.S 10%, Inulina 38%. Proprietà: facilita le funzioni digestive. Migliora l'assimilazione dei nutrienti essenziali. Rinforza le difese naturali. Trova impiego nei disordini intestinali, momentanei o cronici. Debolezza, affaticamento, stress. Squilibri e carenze alimentari. Rinforzo delle difese naturali. Senza effetti secondari, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, 30 minuti prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOFOIE

---

Drenaggio, protezione e rigenerazione della cellula epatica. Composizione di una capsula da 250 mg: desmodio 125 mg (componenti: alcaloidi indolici, acidi grassi, beta-fenilettilamina, saponosidi), cardo mariano 62,5 mg (componenti flavonolignani-silimarina, flavonoidi, tiramina, istamina, acidi grassi polinsaturi), curcuma 62,5 mg (contiene curcuminoidi-curcumina, oli essenziali, amido). Proprietà; favorisce la rigenerazione delle cellule epatiche, trova utilizzo nelle disfunzioni del sistema epatico, nei problemi digestivi. Il contenuto in istamina del cardo mariano ne sconsiglia l'uso per i soggetti allergici, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno durante i pasti. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOFORCE

---

Una fonte d'energia. Una capsula da 300 mg contiene pappa reale 50 mg, ginseng rosso 250 mg (ricco di ginsenosidi, saponine), proprietà; astenia sessuale, astenia fisica, astenia intellettuale. Trova utilizzo nei problemi d'affaticamento in generale. Non ha effetti secondari. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOFORMA

---

Leggerezza dopo i pasti. Una capsula da 400 mg contiene: fibre solubili 131,6 mg, argilla verde 131,6 mg, vinaccia 131,6 mg (componenti bioflanoidi, tannini, procianidoli), enzimi (supporto Maltodestrine) 5,2 mg (amilasi, cellulasi, glucoamilasi, lattasi, lipasi, pectinasi, proteasi). Proprietà: favorisce la digestione dei grassi (lipasi). Favorisce la proliferazione dei bifidobatteri, e riequilibra la flora intestinale (fibre solubili), l'argilla stimola la rimineralizzazione dell'organismo apportando elementi essenziali, ed ha potere assorbente, evitando quindi la formazione di gas. Favorisce la circolazione capillare e venosa (vinaccia). Trova utilizzo nel sovraccarico ponderale, problemi digestivi, meteorismo, aerofagia. Senza effetti secondari, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOGENZIANA

---

Anti-depressivo vegetale. Composizione: per una capsula da 290 mg: genziana estratto 150 mg, genziana polvere criotriturata 140 mg. Componenti della genziana: xantoni, flavonoidi, eterossidi amari. Proprietà: antidepressivo naturale (tipo IMAO. Inibitore della MonoAminoOssidasi) che agisce sui comportamenti emotivi e sul controllo dell'umore. Trova utilizzo negli stati depressivi, sbalzi temporanei d'umore. Disadattamento al ritmo della vita quotidiana. Per problemi emozionali legati al cambiamento di stagione. Per turbe della digestione dovute allo stress. Il prodotto è compatibile con altri trattamenti e non crea assuefazione, non vi è intolleranza gastrointestinale nelle dosi consigliate. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali, si consiglia l'assunzione per almeno 3 mesi consecutivi. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta





variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOHAIR

---

Contro la caduta dei capelli. Composizione: per una capsula da 220 mg: ortica 89,208 mg, lievito di birra 76 mg, equiseto arvense 38 mg, lattanza di pesce 38 mg, zinco gluconato 17 mg, vitamina B5 1 mg, vitamina B6 0,325 mg, vitamina B8 0.025 mg.. Proprietà: nutre capelli ed unghie, rallenta la caduta e stimola la crescita dei capelli, trova utilizzo nella perdita dei capelli, capelli fragili, danni al cuoio capelluto, forfora, capelli grassi, eccessiva secrezione sebacea, fragilità delle unghie. Nessun effetto secondario. Modo d'uso: da 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Presentazione: confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOIMMUNO

---

Rafforza le difese immunitarie. Composizione per una capsula da 300 mg: cartilagine di squalo 300 mg, proprietà: stimola la produzione d'anticorpi nell'organismo, favorisce la cicatrizzazione, assicura consolidamento ed elasticità delle articolazioni. Trova utilizzo nell'indebolimento del sistema immunitario, problemi articolari, infiammazione dell'intestino tenue, enteriti, osteoartriti, tumore del collo dell'utero, carcinoma dei tessuti molli, per retinopatie diabetiche e degenerazione maculare, psoriasi. La cartilagine di squalo non deve essere utilizzata da chi ha avuto un infarto al miocardio, in quanto i vasi sanguigni devono ricostruirsi. Non si devono assumere sostanze che inibiscono l'angiogenesi per almeno 3 mesi (cancro, tumori) Anche le persone sottoposte ad interventi di chirurgia invasiva non devono assumere la cartilagine di squalo, perché l'organismo richiede la formazione di vasi per favorire la cicatrizzazione. Non devono assumerla anche le donne in gravidanza, nelle quali si sviluppa una nuova rete di vasi per irrorare l'embrione in crescita, altrettanto le donne che desiderano concepire un figlio: la cartilagine di squalo, infatti, potrebbe intervenire con la vascolarizzazione durante il ciclo mestruale. Il segreto sarebbe appunto in una sostanza contenuta nella cartilagine di cui è composto il loro scheletro: si tratta del fattore antiangiogenesi, in grado di bloccare la formazione continua dei nuovi vasi sanguigni stimolata dalla massa tumorale per attingere nutrimento.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOINTEGRA

---

L'equilibrio al naturale. Una capsula da 365 mg contiene dolomite 100 mg, lievito di birra 78,705 mg, fosfato bicalcico 50 mg, equiseto parte aerea polvere 44,9 mg (ricche di sali minerali, acido silicico), malpighia punicifolia (frutto) polvere 40 mg (acerola, ricca di vitamina C, bioflavonoidi, vitamina B6), gluconato di zinco 17 mg, carbonato di magnesio 16,66 mg, selenio (lievito) 5,13 mg, dunaliella salina- alga intera polvere 5 mg (ricca di beta carotene, luteina, zeaxantina), vitamina E naturale 3,33mg, vitamina PP 3,3 mg, vitamina B5 1 mg, vitamina B6 0,33 mg, vitamina B2 0,26 mg, vitamina B1 0,23 mg, vitamina B9 (acido folico) 0.033 mg, vitamina H 0,025 mg, cloruro di cromo 0.022 mg, vitamina B12 0.00017 mg.

Proprietà: sopperisce alla carenza di vitamine e minerali ed oligoelementi. Trova utilizzo negli stati d'affaticamento fisico, intellettuale e nervoso. In gravidanza e nel periodo d'allattamento. Alimentazione squilibrata, diete. Non possiede alcuna tossicità, nessun effetto secondario, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Presentazione: confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOIPERICO

---

Antidepressivo vegetale. Una capsula da 250 mg contiene iperico polvere criotriturata 243 mg (0,5 mg d'ipericina per capsula), iperico estratto allo 0,3% d'ipericina 7 mg (supporto Maltodestrine). Iperico è ricco d'ipericina, iperforina, flavonoidi e xantoni.. Proprietà: antidepressivo naturale (tipo IRSN: inibitore della captazione della serotonina e della noradrenalina) che agisce sull'emotività e sul controllo dell'umore. Stimola la produzione naturale di melatonina, gioca un ruolo importante nella regolazione dei ritmi biologici. Trova utilizzo negli stati depressivi, depressione. Perturbazioni passeggiere dell'umore. Abbassamento del tono psichico. Inadattamento alla vita moderna. Fatica dovuta a ritmi irregolari (lavoro di notte, jet-lag). Disordini affettivi o dovuti al cambiamento di stagione. Non crea assuefazione, non ha incompatibilità con altri trattamenti (tranne IMAO). Modo d'uso: 1 capsula al giorno, prima dei pasti (7 mg d'ipericina). Si consigliano almeno 3 mesi d'uso continuativo. I primi effetti si manifestano a partire dalla seconda settimana di trattamento. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.



## PHYTOLINEA

---

Azione profonda per il miglioramento della linea. Una capsula da 300 mg contiene: chitosano 50 mg, guaranà 220 mg (ricca di caffeina, teombromina, xantina), enzimi (supporto Maltodestrine) 30 mg: amilasi, cellulasi, glucoamilasi, lattasi, lipasi, pectinasi, proteasi. Proprietà; attiva il metabolismo, favorisce l'eliminazione dei grassi con un'azione in profondità. Trova utilizzo nel sovraccarico ponderale, problemi digestivi, gonfiore di stomaco, non crea effetti secondari, modo d'uso: 2 capsule dopo ognuno dei tre pasti, con abbondante acqua, si consiglia l'associazione con Slimase gel. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHITOLINFA

---

Regolatore della circolazione linfo-venosa. Una capsula da 240 mg contiene meliloto 120 mg, nocciolo 120 mg, proprietà: stimola la circolazione linfatica, favorisce la riduzione degli edemi degli arti inferiori, favorisce l'eliminazione delle tossine, migliora la circolazione. Trova l'impiego per problemi circolatori, edemi, stasi venosa cellulite, Nessuna tossicità, nessun effetto secondario, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali, confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOMEMORY

---

Memoria e concentrazione. Una capsula da 320 mg contiene lattanza di pesce 50 mg, lische di pesce 190 mg, carbonato di magnesio 50 mg, polline 30 mg, proprietà: migliora la memoria associativa e visiva, migliora la memorizzazione dei numeri ed il ragionamento logico. Trova impiego nei problemi della memoria, anche temporanei. Sovraccarico da lavoro e prestazioni intellettuali. Preparazione agli esami. Sviluppo intellettuale dei bambini. Non ha nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOMEN

---

Per problemi della prostata. Una capsula da 270 mg contiene: Pygeum africanum criotriturato 153 mg (ricco di acidi grassi- fitosterolo), serenoa repens estratto (50% acidi grassi - componenti acido laurico, fitosteroli- camosterolo) 100mg (supporto Maltodestrine), zinco gluconato 17 mg. Proprietà: antiedemigeno, antinfiammatorio, antiradicalare, anti-androgenico (diminuzione della formazione di deidrotestosterone). Trova utilizzo nell'ipertrofia benigna della prostata con difficoltà nella minzione e calo della libido. Nessun effetto secondario. Modo d'uso: 2 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Si consiglia da 1 - 3 mesi d'uso continuativo. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOMUCILLAGINE

---

Le fibre per il metabolismo. Composizione: una confezione da 180 g contiene: tegumenti di ispaghul 172 g ricchi di mucillagini, iridoidi), acerola 9 g (ricca di vitamina C, bioflavonoidi, vitamina B6). Fibro mucillagine, indicazioni: costipazione, obesità, iperlipidemia, iperglicemia, diete. Questo composto aiuta a regolarizzare il transito intestinale, inibisce la fame, favorisce l'eliminazione del colesterolo, migliora la regolazione glicemica. Modo d'uso: un cucchiaino da caffè in un bicchiere d'acqua fredda, da assumere prima dei pasti principali per ridurre l'appetito. Per regolare il transito intestinale l'assunzione deve avvenire dopo i pasti, il trattamento deve essere protratto nel tempo.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOMYS

---

Fitomodulazione ormonale. Una capsula da 300 mg contiene: soia non transgenica estratto al 10% d'isoflavoni 150 mg (15 mg d'isoflavoni), maca estratto 100 mg, yan estratto al 16% di diosgenina 50 mg. Proprietà; fitomodulatore FSH-LH (maca), contiene fitoestrogeni (soia), contiene tifoprogesterone (yan). Trova utilizza in pre-menopausa, per combattere vampate di calore, sudorazione notturna, sbalzi d'umore, diminuzione della libido, ritenzione dei liquidi, aumento del peso. In menopausa: per la prevenzione dell'osteoporosi e dei problemi cardio-vascolari. Tollerabilità: verificare sempre l'equilibrio della flora intestinale. Può essere associata a trattamenti ormonali sostitutivi. Modo d'uso: 1-3 capsule al giorno dal 10° al 25° giorno del ciclo. In menopausa: 2 capsule mattino e mezzogiorno



5 giorni su 7. Si consiglia almeno 3 mesi d'uso continuativo. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTONORM**

---

La base dell'equilibrio fisiologico. Composizione: per una capsula da 350 mg: lithotame 150 mg, citrato di magnesio 100 mg, albarno di tiglio 100 mg (ricco di tannini, flavonoidi, mucillagini). Proprietà: - neutralizza l'eccesso d'acidi nell'organismo (effetto tampone), - riequilibrio del pH dell'organismo, - drenante a livello epato-renale. Trova l'utilizzo per i dolori articolari, demineralizzazione ossea, dentaria, caduta dei capelli, unghie fragili, acidità e dolori di stomaco, iperuricemia, problemi della pelle, epatici ed intestinali, stati d'affaticamento generale, nervosismo, spasmofilia. Non ha nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Presentazione: confezione da 200 capsule

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTONUIT**

---

Regolatore del sonno. Una capsula da 200 mg contiene: melissa estratto secco titolato a 5% d'acidi idrossicinnamici 100 mg, melissa polvere criotriturata 100 mg. Proprietà; sedativa, induce il sonno. Trova l'utilizzo nel trattamento dell'insonnia, problemi del sonno, sonno irregolare, agitato, frammentato. Difficoltà di addormentarsi, Cattiva qualità del risveglio. Disassuefazione da ipnotici chimici. Non crea né assuefazione, né dipendenze. Modo d'uso: 1-2 capsule da assumere la sera dopo cena. Presentazione: confezione da 60 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOPAUSA**

---

Una menopausa serena. Una capsula da 300 mg contiene: salvia officinalis foglie polvere criotriturata 140 mg, trifolium pratense parti aeree estratto titolato al 8% d'isoflavoni 30 mg (2,4 mg d'isoflavoni) (supporto Maltodestrine), pueraria lobata radice estratto titolato al 8% d'isoflavoni 30 mg (2,4 mg d'isoflavoni) (supporto Maltodestrine), gelatina, dolomite

100 mg, proprietà: contiene fitoestrogeni, antisudorifero (salvia), calmante (cimicifuga), rimineralizzante, equilibratore (dolomite). Trova utilizzo nella menopausa ed osteoporosi, dolori ovarici ed uterini, problemi nervosi legati alla menopausa. Senza effetti secondari. Freundstein e Bodinet hanno dimostrato che la cimicifuga non stimola la proliferazione delle cellule tumorali del seno. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Si consiglia l'uso per almeno 3 mesi consecutivi. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOPAUSA FORTE**

---

Una aiuto in menopausa ed osteoporosi. Una capsula da 450 mg contiene: Cimicifuga racemosa (rizoma) totum 150mg, Dolomite 150mg, Salvia officinalis (foglie) totum 150mg, Gelatina. Proprietà: forte azione estrogenica, antinfiammatorio, remineralizzante, antisudorifero. Trova utilizzo nella menopausa ed osteoporosi, nelle algie ovarico-uterine e nelle turbe emotive secondarie alla menopausa. Freundstein e Bodinet hanno dimostrato che la cimicifuga non stimola la proliferazione delle cellule tumorali del seno. Non assumere in gravidanza. **AVVERTENZA:** non superare le dosi consigliate. Per l'uso e per la durata del rimedio si consiglia di consultare il medico. Il prodotto non va comunque utilizzato in concomitanza di disfunzioni o malattie epatiche. Modo d'uso: da 3 a 6 capsule al giorno, prima dei pasti.. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOPERILLA**

---

La risposta naturale alle allergie. Una capsula da 250 mg contiene ribes nigrum foglie 149,5 mg, quercus pedunculata foglie 50 mg, perilla frutescens frutto 30 mg, gluconato di zinco 17 mg, gluconato di manganese 3,5 mg- Proprietà: inibisce la 5-lipossigenasi, responsabile della risposta infiammatoria. Inibisce la liberazione d'istamina. Normalizza la produzione di IgE. Antinfiammatoria, antiallergica, azione stimolatrice delle corticosurrenali. Trova utilizzo nelle manifestazioni respiratorie o cutanee di origine allergica. Nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.





## PHYTOPYCNOL

---

Protezione veno-linfatica. Una capsula da 210 mg contiene ippocastano polvere criotriturata 172,5 mg, procianidoli del Pino delle Lande 25 mg, -estratto titolato al 95% in OPC (supporto Maltodestrine), procianidoli del seme d'uva 12,5 mg-estratto al 5% polifenoli totali - supporto Maltodestrine. Proprietà: vasoprotettore (inibizione degli enzimi della degradazione del tessuto connettivo e stabilizzazione delle collagene). Antiradicale (antiossidante a tropismo vascolare). Tónico venoso e linfatico (aumenta la vasocostrizione, la resistenza è l'elasticità dei vasi sanguigni, ne diminuisce la permeabilità). Anti-edemigeno ed antinfiammatorio. Trova utilizzo nell'insufficienza circolatoria: gambe gonfie, crampi notturni, fragilità capillare (porpora, epistassi, problemi della retina). Prevenzione delle emorroidi, delle varici e delle loro complicanze: ulcera varicosa, flebite. Edemi (traumatici dello sportivo, degli arti superiori), cellulite. Invecchiamento dei tessuti a seguito d'aggressioni da radicali liberi (in particolare a livello dei vasi sanguigni). Il prodotto può essere utilizzato in gravidanza (non ha effetto teratogeno). Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno. Confezione da 200 o 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTORELAX

---

Tranquillante naturale. Una capsula da 250 mg contiene: biancospino sommità 150 mg, lattuga selvatica 50 mg, autolisato di pesce 50 mg. Proprietà: la lattuga favorisce il sonno, l'Autolisato di pesce riequilibra il sistema nervoso e il Biancospino regolarizza il ritmo cardiaco ed ha azione calmante. Trova utilizzo nell'insonnia, angoscia, inadattamento alla vita moderna, ipertensione leggera. Non ha effetti secondari. Modo d'uso: 3 capsule a mezzogiorno e 3 capsule dopo cena. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOSOJA

---

Fitoestrogeni e minerali. Una capsula da 300 mg contiene: soia non transgenica estratto al 10% d'isoflavoni 150 mg (15 mg d'isoflavoni), dolomite 150 mg (36 mg di calcio e 16,5 mg di magnesio). Apporto giornaliero per 4 capsule: isoflavoni della soia 60 mg, calcio 144 mg, magnesio 60 mg. Proprietà; contiene fitoestrogeni (soia), remineralizzante. Trova utilizzo nella pre-menopausa, per combattere vampate di calore, sudorazioni

notturne, sbalzi d'umore e stress. In menopausa, per la prevenzione dell'osteoporosi e dei problemi cardiovascolari. Ottima tollerabilità. Controllare durante il trattamento lo stato della flora batterica intestinale. Può essere associata a trattamenti ormonali sostitutivi. Modo d'uso: 4 capsule al giorno, prima dei pasti. Si consigliano almeno 3 mesi d'uso. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOSPASM**

---

Il rimedio per la spasmofilia. Una capsula da 310 mg contiene: autolisato di pesce 155 mg, carbonato di magnesio 155 mg. Proprietà: azione tranquillante, azione antistress. Utilizzo: spasmofilia, ansie, angoscia, inadattamento allo stress. Non ha alcun effetto secondario, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOSQUALENE**

---

Combatte le malattie cardio-vascolari. Una capsula da 505 mg contiene: olio di fegato di squalo 500 mg, Vitamina E (naturale) 5 mg, glicerina, gelatina. Proprietà: contribuisce a diminuire la produzione di colesterolo nella cellula epatica (squalene). Favorisce la trasformazione e l'evacuazione del colesterolo (squalene). Impedisce al colesterolo di fissarsi sulle pareti arteriose (lecitina di soia). Aumenta la resistenza delle pareti dei vasi (olio d'onagro). Trova utilizzo nell'eccesso di colesterolo, viscosità del sangue. Nessun effetto secondario. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **PHYTOTENS 90 capsule**

---

Olivo e potassio per regolare la pressione. Una capsula da 210 mg contiene: olivo 180 mg, potassio 30 mg. Potassio partecipa a numerose funzioni vitali dell'organismo, Un regime alimentare ricco di potassio contribuisce a ridurre l'ipertensione arteriosa, soprattutto nelle forme legate al sodio. E' indispensabile per regolare il ritmo cardiaco. Proprietà: contribuisce



ad abbassare e regolarizzare la pressione arteriosa. Trova utilizzo nell'ipertensione, problemi del ritmo cardiaco, palpitazioni, trattamento profilattico dell'aterosclerosi. Non ha effetti secondari. Modo d'uso: una o due capsule da assumere la sera dopo cena, prima di coricarsi. Confezione da 90 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOVIS

---

La soluzione per i problemi sessuali. Una capsula da 250 mg contiene: schisandra shinensis 62,5 mg (ricca di lignami, steroli, tannini, acido citrico, acido malico), cozza verde 62,5 mg, ginseng rosso 62,5 mg (ricco di ginsenosidi, saponine), eleuterococco 62,5 mg (ginseng siberiano ricco di glucosidi, polisaccaridi, componenti fenolici), Proprietà; schisandra chinensis: stimola o ristabilisce il desiderio sessuale, per azione su ipofisi ed ipotalamo. Cozza verde: contiene elevate quantità d'aminoacidi, contribuisce a stimolare le funzioni sessuali. Eleuterococco: aiuta a contrastare la fatica, sia fisica che mentale. Ha proprietà adattogene. Ginseng rosso: contribuisce a ristabilire la forma fisica, intellettuale e sessuale. Trova utilizzo nella fatica sessuale, problemi sessuali, problemi d'erezione. Nessun effetto secondario, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno prima dei pasti. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOWINTER

---

Protezione invernale. Una capsula da 250 mg contiene echinacea polvere criotriturata 185 mg, uncaria tomentosa estratto 20 mg - estratto titolato al 3% in alcaloidi ossindoloci- supporto Maltodestrine), semi di pompelmo estratto 20 mg estratto titolato al 50% in bioflavonoidi supporto Maltodestrine), shii ta ke (lentinus edodes) estratto 25 mg. Proprietà: antisettico, immunostimolante (echinacea), antinfiammatoria (uncaria, antibatterica (pompelmo), immunostimolante (maitaké). Trova utilizzo nella prevenzione delle malattie invernali. Sensibilità alle aggressioni del clima, problemi respiratori, rafforza il sistema immunitario. Evitare la somministrazione alle donne in gravidanza e nel periodo d'allattamento, ai bambini al di sotto dei 5 anni. Modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti. Si consigliano almeno 3 mesi d'uso nei cambiamenti di stagione, particolarmente in inverno.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta

variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOYAM

---

Equilibrio ormonale. Una capsula da 300 mg contiene: yam polvere criotriturata 200 mg, yam estratto (16% di diosgenina) 100 mg (18 mg di diosgenina per capsula). Trova utilizzo nella sindrome premenstruale, dismenorrea, dolori ovarici ed uterini, menopausa, pre-menopausa, osteoporosi. Nei casi rari di gonfiore addominale diminuire le dosi. Può essere associato ai trattamenti ormonali sostitutivi. Modo d'uso: - Sindrome premenstruale, dismenorrea e pre-menopausa: 2-4 capsule al giorno dal 14° al 24° giorno del ciclo. Per menopausa: 6 capsule al giorno dal primo al ventiduesimo giorno del ciclo- Si consigliano almeno 3 mesi d'uso consecutivo. Confezione da 200 e 540 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOZYM

---

Totum nutrizionale pro-biotico. Composizione: per una capsula da 250 mg maltodestrine fermentate: crusca di frumento 200 mg, amido di riso fermentato 44 mg (Amilasi > 24.000U/g; Proteasi >6000U/g; Lattasi > 4.000U/g; Lipasi > 1.000U/g, Cellulasi > 200U/g), Enzimi mix (supporto Maltodestrine) 6 mg (Amilasi 1500DU, Cellulasi 300CU; Lattasi 500ALU; Proteasi 4,5 3000HUT, Pectinasi 7endo-PG; Glucoamilasi 2AGU; Lipasi AN 75 FCC LU; Proteasi 6.0 1250HU 6mg). Proprietà: rinforza le difese immunitarie, migliora la resistenza a stress e fatica, previene l'invecchiamento cellulare ed organico, migliora processi digestivi. Utilizzo: periodi d'affaticamento, convalescenza, malattie invernali, problemi digestivi. Ottima tollerabilità, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, prima dei pasti principali, raccomandata l'associazione con le capsule PhytoIntegra. Confezione da 200 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PROPOLOVO

---

L'antiallergico naturale. Una capsula da 200 mg contiene: propoli, titolata in bioflavonoidi 5% m rif. Galangina 46 mg, Omogeneizzato di uova di quaglia 23 mg, aroma, biossido di silicio, fruttosio, magnesio stearato, maltodestrina. Proprietà: moderatore della reazione allergica: riduce la sintesi delle immunoglobuline di tipo E, rallenta l'azione dei mediatori



dell'allergia (PGE2, leucotrini). Trova impiego nelle manifestazioni respiratorie d'origine allergica: riniti da polline, riniti infra-annuali (polveri, acari, piume e peli d'animali), manifestazioni cutanee d'origine allergica: prurito, dermatiti, eczema atopico. Nessuna tossicità, nessun effetto secondario. Modo d'uso: 1-2 compresse al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 60 compresse.

60 caps - 2 scatole acquistate di Propolovo nello stesso ordine, la terza è in omaggio

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **SENDOL**

---

Una risposta efficace nel trattamento delle infiammazioni. Composizione per una capsula da 400 mg: Petiveria alliacea (foglie) totum ottimizzato con microgranuli ad elevata biodisponibilità 320 mg, Petiveria alliacea (foglie) estratto 4:1 80 mg, Gelatina. Proprietà: antireumatiche, immunomodulanti, analgesiche, antinfiammatorie. Utilizzo: algie muscolo-scheletriche post-traumatiche, artrosiche, artritiche; processi infiammatori. Modo d'uso: da 1 a 2 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **SUPRANSIOL**

---

Combattere l'ansia e lo stress naturalmente. Composizione per una capsula da 450 mg: Withania somnifera (radice) totum ottimizzato con microgranuli ad elevata biodisponibilità 225 mg, Withania somnifera (radice) estratto al 1.7% supporto maltodestrine 90 mg, Lotus corniculatus (fiore) totum 90 mg, Withania somnifera (radice) estratto 4:1 supporto maltodestrine 45 mg, Gelatina. Proprietà: antistress, ansiolitica e nootropica. Utilizzo: ansia e angoscia, nevrosi, stati depressivi con componente ansiosa, disturbi della memoria, stimolante le capacità cognitive. Modo d'uso: da 1 a 2 capsule al giorno, prima dei pasti principali. Confezione da 30 capsule.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHITOCOMPLESSI LIQUIDI

Confezione da 500 ml

### DRAINAFFINE

---

Drenante generale. 20g/100 ml in estratto acquoso delle seguenti piante: Anice Stellato (*Illicium verum*, frutti), Arancio (*Citrus aurantium*, foglie), Cannella (*Cinnamomum zeylanicum*, corteccia), Carvi (*Carum carvi*, frutti), Fucus (*Fucus vesiculosus*, tallo), Guarànà (*Paullinia cupana*, semi), Limone (*Citrus limon*, scorza), Ortosifone (*Orthosiphon stamineus*, foglie), Regina dei prati (*Spirea ulmaria*, sommità fiorite), Sambuco (*Sambucus nigra*, fiori), Tè (*Thea sinensis*, foglie), Concentrato di mela (*Malus domestica*), F.O.S, Coadiuvanti: acido citrico, acido ascorbico, benzoato di sodio, saccarinato di sodio, sorbato di potassio. Stimola la circolazione linfatica e la escrezione delle tossine attraverso le strutture emuntorie. Utilizzo: trattamenti disintossicanti, sovraccarico ponderale, cellulite. Modo d'uso: 2 o 3 tappi (cca 20-30ml) diluiti in un grande bicchiere d'acqua da bere al mattino a digiuno, oppure 3 o 4 tappi (cca 30-40ml) diluiti in un litro d'acqua da assumere durante la giornata. Flacone da 300 ml. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

### HAPPYNIGHT

---

Regolatore del sonno. 20g/100 ml delle seguenti piante: Arancio amaro (*Citrus aurantium*, foglia), Luppolo (*Humulus lupulus*, frutto), Melissa (*Melissa officinalis*, foglie), Passiflora (*Passiflora incarnata*, parte aerea), Rosolaccio (*Papaver rhoeas*, fiore), Trifoglio fibrino (*Menyanthes trifoliata*, foglie). Coadiuvanti: glicerina, acido ascorbico, acido citrico, benzoato di sodio, saccarinato di sodio, sorbato di potassio, aromi. Proprietà: migliora la qualità del sonno. Utilizzo: turbe del sonno, difficoltà ad addormentarsi, ipereccitabilità infantile. Non ha effetti secondari. Modo d'uso: 1-3 tappi diluiti in mezzo bicchiere d'acqua da assumere la sera dopo cena. Presentazione: flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

### HIVERACTIVE

---

Sollievo per le vie respiratorie. 20g/100ml delle seguenti piante: marrubio bianco, rosolaccio, eucalipto, echinacea, malva, piantaggine, poligala, gemme di pino, propoli, lauro, tassobarbasso, edera terrestre, sambuco. Acido ascorbico, sorbato di potassio, benzoato di sodio, acido citrico,





saccarinato di sodio, aromi. Proprietà: emolliente e lenitivo per le vie respiratorie, espettorante e fluidificante. Trova utilizzo nelle sindromi influenzali, tosse, bronchite e tracheite, raffreddore. Senza effetti secondari. Modo d'uso: 2-3 tappi diluire in un gran bicchiere d'acqua, da bere al mattino a digiuno. Oppure: 3-4 tappi diluiti in mezzo litro d'acqua da assumere nel corso della giornata. Confezione da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## FLUISIL

---

Composizione: mannuronato di monometilsilanoetriolo (radicale, ac. Mannuronico, estratto d'alga), bambù tabashir, equisetolo. Utile nel caso di problemi articolari, artrosi, artrite e come nutriente cellulare. Svolge un'azione benefica sull'invecchiamento cutaneo. Modo d'uso: 1-2 tappi di Fluisil. per un bicchiere d'acqua fredda, da bere al mattino a digiuno. Non deve essere associato ai citrati, che possono far precipitare il silicio. Utilizzare cucchiaino e bicchiere di plastica. Agitare bene prima dell'uso.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## JAMBESAFFINE

---

Benessere delle gambe e della circolazione. 20 g/100 ml in estratto acquoso delle seguenti piante: Ananas (*Ananas comosus*, gambo), Amamelide (*Hamamelis virginiana*, foglie), Betulla (*Betula alba*, foglie), Guaranà (*Paullinia cupana*, semi), Ippocastano (*Aesculus hippocastanum*, semi), Meliloto (*Melilotus officinalis*, sommità fiorite), Olivo (*Olea europaea*, foglie), Papaia (*Carica papaya*, frutto), Pilosella (*Hieracium pilosella*, pianta intera), Pungitopo (*Ruscus aculeatus*, radice), Regina dei prati (*Spiaraea ulmaria*, sommità fiorite), Ribes (*Ribes nigrum*, foglie), Vite rossa (*Vitis vinifera*, foglie). Coadiuvanti: acido citrico, acido ascorbico, benzoato di sodio, saccarinato di sodio, sorbato di potassio. Proprietà: rafforza la parete venosa, impedisce la stasi circolatoria venosa, facilita il ritorno venoso. Trova utilizzo negli edemi degli arti inferiori, nella cellulite, nel sovraccarico ponderale e nel migliorare la circolazione sanguigna periferica. Senza effetti secondari. Modo d'uso: 2 o 3 tappi (cca 20-30ml) diluiti in un grande bicchiere d'acqua da bere al mattino a digiuno, oppure 3 o 4 tappi (cca 30-40ml) diluiti in un litro d'acqua da assumere durante la giornata. Confezione da 300 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri

verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **JAMBES & CIRCULATION**

---

Circolazione e dimagrimento delle gambe. 20 g/100 ml in estratto acquoso delle seguenti piante: Amamelide (*Hamamelis virginiana*, foglie), Cipresso (*Cupressus sempervirens*, frutti), Nocciolo (*Corylus avellana*, foglie), Pungitopo (*Ruscus aculeatus*, rizoma), Ribes nero (*Ribes Nigrum*, foglie), Vinaccia (*Vitis vinifera*), Vite rossa (*Vitis vinifera*, foglie). Coadiuvanti: Acido ascorbico, sorbato di potassio, benzoato di sodio, acido citrico, saccarinato di sodio, aromi. Proprietà: migliora la circolazione del sangue, favorisce l'eliminazione degli edemi, è efficace per il trattamento della cellulite. Trova utilizzo per il trattamento della cellulite, per i problemi circolatori degli arti inferiori, per gli edemi localizzati e per il sovraccarico ponderale. Modo d'uso: 2 o 3 tappi (cca 20-30ml) diluiti in un grande bicchiere d'acqua da bere al mattino a digiuno, oppure, 3 o 4 tappi (cca 30-40ml) diluiti in un litro d'acqua da assumere nel corso della giornata. Flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **OSTEOCLEAN 500 ml**

---

Drenante delle articolazioni. 20 g / 100 ml delle seguenti piante: ginepro, ortica, coda di cavallo, erigero canadese, prezzemolo, betulla, bardana, fucus, aglio, limone, frassino, sedano, ribes nero, bambù, camomilla, rosmarino, fragola, regina dei prati. Acido ascorbico, sorbato di potassio, benzoato di sodio, acido citrico, saccarinato di sodio, aromi. Proprietà: facilita l'eliminazione d'urea e acido urico (ribes nero), possiede l'azione rimineralizzante (coda di cavallo e fucus), stimola la sintesi di collagene nei tessuti cartilaginei (coda da cavallo). Diuretico e depurativo, ha azione antiossidante (frassino), tonico (ortica), migliora la mobilità articolare (artiglio del diavolo); ha azione drenante, soprattutto a livello epatico (sorbitolo), favorisce la circolazione venosa e linfatica (succo di mirtillo), trova utilizzo nei problemi di mobilità articolare, dolori alla schiena, deposito di tossine a livello articolare (in particolare acido lattico ed urico), demineralizzazione osseo, tendinea e cartilaginea. Modo d'uso: 2-3 tappi diluiti in un gran bicchiere d'acqua, da bere alla mattina a digiuno oppure 3-4 tappi diluiti in un litro d'acqua, da assumere nel corso della giornata. Presentazione: flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## PHYTOVOX

---

Benessere dell'apparato respiratorio. Composizione: Estratti vegetali 5% (Eucalipto, Timo, Piantaggine, Marrubio), Eucaliptolo 0.75%, Estratto secco di Erisimo 0.2%, Vitamina C, Clorofilla (colorante). Proprietà: antisettico e decongestionante delle vie respiratorie, espettorante e fluidificante, antitussivo. Trova utilizzo nelle sindromi influenzali, nella tosse, nel raffreddore, nelle bronchiti, tracheiti, riniti e nell'afonia. Modo d'uso: diluire gli estratti in polvere con aggiunta di acqua. Agitare bene per qualche minuto. Utilizzare da 4 a 6 cucchiaini da caffè (6 cucchiaini da caffè di PhytoVox apportano 14 mg di Vit. C - 23% RDA), preferibilmente prima dei pasti. Una volta ricostituito il prodotto conservare in frigorifero e consumare entro 15 giorni. Agitare prima dell'uso. Flacone da 200 ml contenente 95 g di polvere.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## REGENERATIVE

---

Energia naturale. Composizione: The verde (foglie) estratto 1.5g/100 ml, Noni (frutto) estratto 1:10 1.5g/100 ml, Succo d'orzo 1.5g/100 ml, Papaia (frutto) estratto 1:10 1.5g/100 ml. Coadiuvanti: acido ascorbico, acido citrico, aroma frutti, benzoato di sodio, colorante caramello, saccarinato di sodio, sorbato di potassio. Proprietà: revitalizzante, tonico generale, azione antiossidante, stimolante il sistema immunitario. Trova utilizzo nei soggetti debilitati-astenici e dopo antibiotico terapia. Modo d'uso: da 1 a 3 tappi al dì, diluiti in abbondante acqua. Assumere prima dei pasti. Agitare bene prima dell'uso. Flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## REGULARITY

---

Regolatore intestinale. 20g/100ml delle seguenti piante: rabarbaro, carciofo, finocchio, cicoria, tamarindo, prugno, fico, fibre solubili (frutto-oligo-saccaridi). Acido ascorbico, sorbato di potassio, benzoato di sodio, acido citrico, saccarinato di sodio, aromi. Proprietà: favorisce l'eliminazione delle tossine. Migliora il transito intestinale. Favorisce la proliferazione dei bifidobatteri della flora intestinale. Trova utilizzo nella costipazione, difficoltà del transito intestinale, problemi digestivi. Senza effetti secondari. Modo d'uso: 2-3 tappi diluiti in un gran bicchiere d'acqua, da bere al mattino a digiuno. Oppure 3-4 tappi diluiti in un litro d'acqua da assumere nel corso della giornata. Flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **SILHOUETTE FEMME**

---

Drenante liquido. 20g /200ml delle seguenti piante: betulla, erica, ribes nero, frassino, ortosiphone, dente di leone, alburno di tiglio, ravanello nero, ortica. Acido ascorbico, sorbato di potassio, benzoato di sodio, acido citrico, saccarinato di sodio, aromi. Proprietà: contribuisce alla disintossicazione dell'organismo, tonificante, aiuta a perdere peso, migliora il transito intestinale, drenante generale dell'organismo. Si consiglia per problemi di ritenzione idrica, sovraccarico ponderale, cellulite, problemi digestivi. Non ha nessun effetto collaterale, modo d'uso: 2-3 tappi diluiti in un grande bicchiere d'acqua, da bere alla mattina a digiuno, oppure 3-4 tappo diluiti in un litro d'acqua, da assumere nel corso della giornata, presentazione: flacone da 500 ml.

L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

## **LA LINEA MICRONUTRIZIONALE**

### **LINUSAN**

---

Semi di lino tipo oro sgusciati e pronti all'uso. Un'innovazione nell'assunzione degli Acidi grassi polinsaturi Omega 3 e 6 e delle fibre vegetali per l'armonia dell'intestino. Trova utilizzo per la pigrizia intestinale, per le infiammazione dell'apparato digerente, per la crescita, per la salute della membrana cellulare, per una migliore tolleranza dei carboidrati per i diabetici, riduce il colesterolo totale e quello dannoso, è precursore degli eicosanoidi (i mediatori chimici a livello cellulare) Modo d'uso: 3 cucchiaini al giorno (coprono abbondantemente il fabbisogno giornaliero di acidi polinsaturi - circa 5200 mg- e di fibre vegetali). Dopo l'assunzione bere dell'acqua o un'altro liquido. Confezione da 250 gr e da 375 gr.

### **ONALAT® polvere**

---

Composizione: Latte d'asina disidratato, con metodoto Spray Dryer, 50 gr. Il latte d'asina è un alimento naturale con caratteri nutrizionali affini al latte materno, contiene: sostanze probiotiche, regolatrici della flora microbica intestinale, fattori di rilascio ormonale, anticorpi, composti azotati con azione battericida-batteriostatica, lattosio, in elevata concentrazione, facilitante l'assorbimento intestinale del calcio.



Viene utilizzato per l'intolleranza al latte vaccino, come integratore del latte materno, per le manifestazioni allergiche (specie da contatto e alimentari), per le disbiosi gastro-intestinali, per osteoporosi e mineralizzazione ossea e per carenze nutrizionali di acidi grassi polinsaturi omega 3. Modo d'uso: come integratore del latte materno: 50 ml (dose minima) a un massimo di 100 ml nel biberon, per ogni "poppata", considerando che 1 cucchiaino da caffè è pari a 5 grammi di Onalt e 5 grammi sono uguali a 100 ml; come sostitutivo del latte materno, o latte di proseguimento (lattante dai 5 mesi di età ai 12 mesi) per i dosaggi consultare il pediatra. Confezione contenente 1 sacchetto da 50 gr (pari a 1 litro) di latte d'asina disidratato.

## PHYTOCOMPLESSI A USO ESTERNO

### ALLERIN® COTON

---

Composizione: Acido borico, Borato di Sodio, Estratti vegetali: 3.35%, Ovomucoidi da Coturnix japonica (B.Mina). Proprietà: antiallergiche, antinfiammatorie. Trova utilizzo nelle irritazioni oculo-palpebrali, riniti allergiche, per la detersione del condotto uditivo esterno: specie se sede di localizzazione psoriasica, stati pruriginosi. Modo d'uso: 2 bastoncini al giorno. Confezione da 24 bastoncini.

### GEL ARNICA

---

Composizione: acqua, alcol etilico, PEG-33 castor oil, PEG-6 gliceride caprilico/caprico, propilen glicole, trietanolamina, melaleuca leucadendron, mentha arvensis, eucalyptus globulus, rosmarinus officinalis, lavandula angustifolia, arnica montana, alcol benzilico, metilcloroisotiazolinone, metilisotiazolinone, geraniolo, limonene, linalolo, CI 19140, CI 16255, CI 28440. Proprietà: allevia i dolori muscolari ed i dolori derivanti da contusioni. Ha proprietà antinfiammatorie ed antiedematose. Favorisce la cicatrizzazione dei tessuti. Trova utilizzo nelle contusioni, fatica muscolare. Modo d'uso: applicare localmente sulle zone da trattare per 3 volte al giorno con leggeri massaggi circolatori fino ad assorbimento del prodotto. Presentazione: tubo da 100 ml.

### EMODRACON®

---

Composizione: Aqua, Hydrogenated Palm Glycerides, Peg 20 Hydrogenated Palm Glycerides, Cetyl Alcohol, Steareth 7, Octylpalmitate, Caprylic Capric Triglyceride, Octyl dodecanol, Dimethicone, Colostrum Whey, Methylsilanol Hydroxyproline Aspartate, Croton Lechleri, Phenoxyethanol, Caprylyl Glycol, Sorbic Acid. Proprietà: risanamento delle ferite, accelerazione dei processi di riparazione e rigenerazione cellulare, modulazione della risposta infiammatoria cutanea e della mucosa buccale,

azione anti-virale e anti-batterica. Utilizzo: ferite, ulcerazioni cutanee, afte buccali, erosioni della mucosa orale, paraodontopatie. Modo d'uso: applicare una quantità sufficiente a coprire la zona lesa, lasciare assorbire la crema e rinnovare l'applicazione da 2 a 4 volte al giorno. Presentazione: tubo da 30 ml.

## **ONALAT® crema**

---

Composizione: Latte d'asina 50%, Butyrospermum parkii, Buxus Chinensis, Cetearyl Alcohol, Dicaprylil Glycol, Glyceril Stearate, Glycerin, Lavandula angustifolia, Olea Europaea, Peg 12, Perilla frutescens, Persea Gratissima, Phenoxyethanol, Potassium Palmitoyl Hidrolyzed Weath Protein, Rosmarinus officinalis, Sorbic Acid. Ha proprietà idratanti, lenitive, emollienti, anti-allergiche e anti-infiammatorie. Trova utilizzo per la cura di eczema atopico, dermatiti allergiche, psoriasi, couperose, disidratazione cutanea e labiale, manifestazioni pruriginose. Modo d'uso: applicare fino all'assorbimento, 2-3 volte die, sul viso, labbra e corpo. Tubo da 100 ml.

## **SILIGEL**

---

Indicato per il trattamento delle emorroidi, irritazioni localizzate, sollievo al dolore. Composizione: acqua, glycerin, sorbitol, sclerotium gum, sodium lactate methylsilanol, xanthan gum, equisetum arvense, sodium citrate, sucrose laurate, propylene glycol, citric acid, phenoxyethanol, PEG-40, hydrogenated castor oil, methylparaben, buthylparaben, ethylparaben, propylparaben, methylisothiazolinone, methylchloroisothiazolinone. Proprietà: antinfiammatorio, antalgico. Trova utilizzo nei crampi e contratture muscolari, dolori articolari, difficoltà muscolari d'origini diverse (sport, età). Non ha effetti secondari ed è ben tollerato. Modo d'uso: applicare localmente due o tre volte al giorno. Tubo da 100 ml.

## **SLIMASE GEL**

---

Drenaggio cutaneo. Composizione: acqua, carbopol, trietanolamina, olio di ricino etossilato, olio essenziale di menta, olio essenziale di wintergreen, estratto di alghe, estratto di regina dei prati, conservanti. Proprietà: azione locale di drenaggio, favorisce l'eliminazione locale di cellule morte e tossine. Utilizzo: sovraccarico ponderale, accumulo di tossine a livello locale. Non possiede nessuna tossicità, nessun effetto secondario. Modo d'uso: applicare localmente (ventre, cosce, fianchi e glutei) ogni giorno per almeno 3-4 settimane. Tubo da 100 ml.





## TEPEZCOHUILE GEL

---

Il benessere della pelle. Composizione: acqua, PEG-6 caprylic/capric glycoerides, propylene glycol, soluble collagen, sodium hyaluronate, symphytum officinale extract, plantago ovata seed extract, hydrolysed wheat protein, mimosa tenuiflora, glutamine, proline, leucine, serine, hydroxy-ethylcellulose, sorbic acid, methylparaben, propylparaben, carbomer, fucus vesiculosus, triethanolamine, parfum, limonene, linalol, hydroxycitronella, citral benzyl alcohol, methylchloroisothiazolinone, methylisothiazolinone. Proprietà; protegge il collagene, stimola la cicatrizzazione dei tessuti superficiali, combatte le infezioni, antalgico. Utilizzo: bruciature, eritemi solari .Senza effetti secondari. Modo d'uso: applicare localmente due o tre volte al giorno. Tubo da 100 ml.

## VENOACTIVE GEL

---

Composizione: acqua, propilen glicole, PEG-33 castor oil, trietanolamina, carbomero, ippocastano, vite rossa, cipresso, alcol benzilico, metilcloroisotiazolinone, metilisotiazolinone, linalolo, limonene, CI 19140, CI 16255, CI 28440. Proprietà; diminuisce la permeabilità dei capillari e ne aumenta la resistenza. Ha effetto vasocostrittore sui piccoli vasi superficiali ed aumenta il tono venoso. Decongestionante. Migliora la circolazione veno-linfatica e migliora il ritorno venoso. Trova utilizzo nel trattamento delle gambe pesanti, caviglie gonfie, formicolio, problemi circolatori delle estremità inferiori. Non ha effetti secondari. Modo d'uso: massaggiare sulle gambe, partendo dalle caviglie verso l'alto, Applicare più volte al giorno. Tubo da 100 ml.

## LE ESSENZE AROMATICHE

**Confezione da 100 capsule. Modo d'uso: da 2 a 4 capsule al giorno**

## PULMO PLUS

---

Composizione per una compressa da 240 mg : timo polvere (thymys vulgaris) 233,28 mg, Oli essenziali di: eucalipto 2,88 mg, cannella 2,88 mg, origano 2,88 mg. Questa composizione raggruppa le qualità di quattro piante antisettiche, che attaccano virus e batteri che causano diverse affezioni respiratorie. La loro associazione rappresenta una sinergia d'azione potente, capace di curare efficacemente i terreni aggrediti o di preservare l'equilibrio di terreni fragili o indeboliti. Gli oli essenziali contenuti hanno proprietà antisettiche a largo spettro, antispasmodiche, espettoranti, e stimolanti generali. Trovano utilizzo nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie , come bronchite, sinusite, raffreddore. Modo d'uso: 2-4 capsule al giorno.

## CYSTIPLUS

---

Composizione per una capsula da 240 mg: corbezzolo polvere 223 mg, silicio 5 mg, oli essenziali di: cajeput 4 mg, garofano (eugenia) 4 mg, origano 4 mg. L'apparato urinario può frequentemente dar luogo a problemi legati alla presenza di germi potenzialmente nocivi. In questo complemento nutrizionale la presenza degli oli essenziali ha un'azione antisettica, micotica, antispasmodica ed antinfiammatoria delle vie urinarie. Trova utilizzo nel trattamento dei problemi legati all'apparato urinario, come cistiti, colibacillosi, litiasi urinaria. Modo d'uso: 2- 4 capsule al giorno..

## VERMILINE

---

Composizione per una capsula da 476 mg: Estratto oleoso (olio di oliva 78%) di Aglio (*Allium sativa*) 371 mg, Involucro (cellulosa) 76mg, Antiagglomerante: silice colloidale 10 mg, Olio essenziale di Timo Rosso (*Thymus zygis*) 5 mg, Olio essenziale di Lime (*Citrus aurantifolia*) 5 mg, Olio essenziale di Dragoncello (*Artemisia dracuncululus*) 5 mg. Antiossidanti: alfatocoferolo, acido palmitil 6 L ascorbico (soja) 4 mg. Questa composizione contiene oli essenziali noti per loro azione contro i parassiti intestinali. Coadiuvante le fisiologiche funzioni intestinali. Modo d'uso: da 2 a 4 capsule al giorno, preferibilmente prima dei pasti. Non eccedere le dosi indicate.

### GLI OLII

**Confezione da 200 perle, modo d'uso: da 3 a 6 perle gelatinose al giorno**

## ESTRATTO DI CAROTA

---

Il Beta-Carotene, contenuto in gran quantità nell'olio estratto dalla carota, accelera la melanogenesi, favorendo quindi un'abbronzatura dorata. Ricco d'acido linoleico e linolenico, che sono costituenti chiave della membrana cellulare di tutti i tessuti, particolarmente della pelle. Gli Acidi Grassi essenziali associati al Beta Carotene danno all'estratto di carota il potere di abbronzare e permettere la rigenerazione dei tessuti.

## LECITINA DI SOIA- CARTAMO

---

L'associazione della lecitina con il cartamo rafforza l'azione della lecitina e favorisce la produzione di colesterolo non nocivo. Questa composizione ha proprietà ipolipemizzanti e ipocolesterolemizzanti. La lecitina protegge la pelle e viene utilizzata per il trattamento di patologie dermatologiche: spesso infatti queste patologie sono dovute ad un cattivo assorbimento dei grassi. Contiene fosforo, che ha effetti positivi sul sistema nervoso.



## **OLIO DI BORRAGINE**

---

Particolarmente ricco di Acidi Grassi Essenziali della serie Omega (acido gamma linolenico, acido lineleico ed acido oleico), precursori delle prostaglandine PGEI, necessarie per l'equilibrio ormonale della pelle. Ha proprietà rigeneranti dei tessuti, e può essere quindi utilizzato per la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo, per le allergie cutanee (eczemi), in generale per contrastare la perdita di elasticità dell'epidermide.

## **OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO**

---

Il merluzzo è un pesce "magro". Quest'olio è ricco in acidi grassi Omega 3(EPA e DHA), contiene naturalmente la vitamina A e la vitamina D. La vitamina A partecipa al mantenimento di una buona visione e di una pelle sana. La vitamina D è necessaria allo sviluppo osseo. Viene utilizzata per il trattamento dell'osteoporosi ed è particolarmente indicato per gli adolescenti, anziani, durante la gravidanza e l'allattamento.

## **OLIO DI GERME DI GRANO**

---

Disponibile in scatola convenienza da 540 capsule, per 3-6 mesi di trattamento

Risorsa naturale della vitamina E, che esercita un'attività tonificante su tutto l'organismo in generale ed in particolare sul sistema cardiaco e muscolare. Per i suoi acidi grassi insaturi e la lecitina, riduce il tasso di colesterolo e previene l'arteriosclerosi. Stimola gli scambi cellulari e, grazie alla sua proprietà emulsionante, scioglie i depositi di colesterolo-

## **OLIO OMEGA 6-3-9**

---

Acidi grassi polinsaturi per la salute. Composizione: Olio extravergine di oliva 250 ml (omega 9), Olio di Colza 125 ml (deerucicato - omega3), Olio di Soja 20.83 ml (omega 6), Cartamo 20.83 ml (omega 6), Mais 20.83 ml (omega 6), Mandorle dolci 20.83 ml (omega 6), Girasole 20.83 ml (omega 6), Sesamo 20.83 ml (omega 6). Proprietà: integratore di acidi grassi polinsaturi e vitamine A E, apporto in mg/100 gr di omega 6-3-9: Omega-3: 2520mg; Omega-6: 19580 mg; Omega-9: 59170 mg. Trova utilizzo nei regimi alimentari di soggetti con: dislipidemie, malattie cardio-vascolari e nel corretto apporto alimentare . Modo d'uso: 4 cucchiaini al giorno (cca 60ml) 2 ogni pasto principale come un normale condimento. Flacone da 500 ml. L'integratore alimentare è un nutriente e non può in nessun caso sostituire il farmaco. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, sono mirati unicamente a colmare le carenze o gli squilibri verificatisi in una determinata parte dell'organismo.

**OLIO DI ONAGRO** disponibile in scatola convenienza da 540 capsule, per 3-6 mesi di trattamento

---

Viene estratto dal seme . da una prima pressione a freddo, dalla *Oenotherae Biennis*. Già dal 1910 si scoprì il nuovo acido grasso polinsaturo: l'acido gammalinolenico. E' un acido grasso essenziale, della serie Omega6 e precursore delle prostaglandine E1 . L'olio di onagro contiene una grande quantità (80%) di Acidi Grassi Essenziali serie Omega6 e viene utilizzato per la prevenzione delle turbe cardio-vascolari, per il trattamento di problemi ormonali e della sindrome pre-mestruale, di stati infiammatori, di problemi cutanei (eczemi, eritemi).

### **OLIO DI SALMONE OMEGA 3**

---

Apporta acido eicosapentenoico (E.P.A), acido docoesanoico ( D.H.A.) e Acidi Grassi Essenziali serie OMEGA3, utili per la prevenzione dei disturbi cardio.vascolari, per la riduzione del colesterolo e trigliceridi e per riportare un giusto equilibrio nutrizionale.

### **OLIO DI SEMI DI ZUCCA**

---

Benessere della prostata. Composizione: estratto di semi di zucca 70%, sciroppo di glucosio, glicerolo, succo d'arancia concentrato. Proprietà: aumenta il debito urinario, stabilizza la minzione, rinforza la muscolatura della vescica, protegge la prostata dall'invecchiamento, combatte la parassiti intestinale, si consiglia per ipertrofia prostatica benigna, disturbi delle vie urinarie connessi all'ingrossamento della prostata, parassitosi intestinale, senza effetti secondari. Modo d'uso: bere un cucchiaino di preparazione, diluito in ½ bicchiere d'acqua al mattino e alla sera. Si consiglia l'assunzione per almeno 3 mesi consecutivi. Presentazione: flacone da 250 ml.

### **OLIGO ELEMENTI E MINERALI**

---

Gi oligo-elementi sono sostanze presenti in minima quantità nell'organismo. Ma permettono di realizzare numerosi processi di trasformazione nell'organismo. Entrano nella composizione d'enzimi ed ormoni, permettono un buon funzionamento delle reazioni biologiche a livello cellulare, come ad esempio intervengono per contrastare i processi infettivi e le alterazioni dovute all'età ed allo stress. Permettono di agire sul terreno e quindi all'origine dello squilibrio dell'organismo. Per essere efficaci, devono essere assimilati in proporzioni ottimali e non devono aver subito alcuna degradazione digestiva. Utilizzo dei chelati si è dimostrato il metodo migliore, consentendo grandi progressi nell'impiego degli oligo-elementi.. Realizzati in una stretta combinazione fra oligo-elemento ed una proteina vegetale, permette all'oligo-elemento di non subire processi

distruttivi a livello dello stomaco e quindi di arrivare intatto al duodeno . dove viene liberato. Vengono facilmente assorbiti dall'organismo , trasportati attraverso le pareti intestinali, senza provocare disequilibri digestivi. Il dosaggio di 4 compresse al giorno, secondo le tabelle d'apporto giornaliero consigliato dai nutrizionisti, copre il fabbisogno giornaliero. Per loro indicazioni vedi capitolo Minerali oppure le indicazioni nelle singole patologie. Confezione da 200 compresse/capsule

#### CARBONATI DI MAGNESIO

COBALTO

FERRO

FOSFATO BICALCICO

FOSFORO

GLUCOCROMO

MANGANESE

MANGANESE- COBALTO

MANGANESE- RAME

POTASSIO

RAME

RAME PLUS

SELENIO- VITAMINA E- COMPLESSO VITAMINICO B

ZINCO

ZOLFO

#### **PHYTO 3 MESI**

Scatola da 540 capsule, modo d'uso: 3-6 capsule al giorno, per 3-6 mesi di trattamento

PHYTOCHONDRINE

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

BAMBÙ TABASHIR

DESMODIO

ELEUTEROCOCCO

PHYTOGENZIANA

GENZIANA-MELISSA

PHYTOMYS

NOPAL

OLIO DI ONAGRO

OLIO DI SALMONE OMEGA 3

PHYTOMEN

PHYTOPAUSA

PHYTOSOJA

PHYTOINTEGRA

PHYTOSQUALENE

PHYTOPYCNOL

VITE ROSSA

PHYTOYAM