



CONOSCIAMO MEGLIO LE ERBE CURATIVE

ESTRATTO - MACERATO GLICERICO - GEMMODERIVATO - TINTURA
MADRE - OLIO ESSENZIALE - INFUSO - DECOTTO.

ERBORISTERIA

- ▶ Antenata della medicina moderna, disciplina che si occupa dell'uso delle piante, spontanee o coltivate con proprietà curative ma anche nutritive e cosmetiche. Una materia affascinante ma che va approfondita.





FITOTERAPIA

La medicina più antica del mondo

LA STORIA

**Ippocrate - Galeno - Ildegarda di Bingen -
Paracelso**

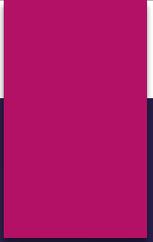
Il bisogno di materia prima vegetale nelle società industrializzate

La crescente diffusione di patologie croniche dei nostri giorni e la costante ricerca di un incremento della qualità della vita, conducono alla richiesta di rimedi più dolci e naturali rispetto l'inquinamento chimico a cui spesso siamo sottoposti. Ecco perché spesso vengono utilizzati i fitoterapici per riequilibrare la condizione globale della persona oltre che per contrastare gli effetti collaterali di terapie allopatiche maggiori.

Uso crescente della Fitoterapia

Nell' antichità le proprietà curative delle piante venivano associate a una sorta di potere magico, un dono degli Dei, ma la scienza ha poi dimostrato che gli effetti benefici sono dovuti ai componenti delle piante. L'O.M.S ha riconosciuto quelle piante che contengono sostanze che si possono usare a fini terapeutici e la loro efficacia è dovuta anche al fatto che quando assumiamo una tisana o assumiamo un estratto, assumiamo diverse sostanze associate tra loro ovvero fitocomplessi, che sono tra l'altro biodisponibili quindi più facilmente assimilabili dal nostro corpo.





Piante fresche o essiccate.
Forme liquide o polveri.

FORME FITOTERAPICHE

Utilizzo della pianta fresca

Tinture madri

Gemmoderivati

Succhi

Oleoliti

Oli essenziali



Utilizzo della
pianta
essicata

Infusi

Decotti

Estratti
secchi



Estratto

Secco

Liquido

Semiliquido



- ▶ Viene ricavato macerando la parte della pianta in alcool, acqua o glicerina e poi facendo evaporare del tutto o solo in parte il solvente. In questo modo si può produrre un estratto liquido, semiliquido oppure secco. Se gli estratti vengono chiamati titolati è perché contengono una quantità dichiarata e garantita di un principio attivo o di un gruppo di principi attivi che ne elevano la qualità

MACERATO

Enolito

Oleolito



- ▶ Si ottiene lasciando macerare solitamente a freddo parti della pianta in acqua oppure olio, vino o alcol per un periodo variabile da una notte a qualche settimana.



Gemmoderivato
oppure
Macerato
glicerico

Gemme

Boccioli

Giovani getti

Germogli

Radichette



- ▶ Si utilizzano solo le parti più giovani della pianta che vengono lasciate macerare a freddo con glicerina oppure alcool.
- ▶ La macerazione va prolungata per 3 settimane e poi filtrato. Infine il prodotto sarà diluito come per i prodotti omeopatici.

Tintura madre

Macerazione a freddo della pianta fresca - si utilizza la parte della pianta più ricca di principi attivi - periodo non inferiore alle 3 settimane.



Infuso o Decotto?

per ottenere risultati migliori basta seguire alcune semplici regole

Infuso

- ▶ Si utilizzano foglie, fiori e steli che non devono essere fatte bollire in acqua ma semplicemente lasciare in infusione utilizzando acqua calda ma non bollente.
- ▶ Si lasciano in infusione in un recipiente coperto almeno dieci minuti.
- ▶ Solitamente le dosi previste sono un cucchiaino per tazza

Decotto

- ▶ Utilizziamo radici, bacche, cortecce, rametti che si mettono in acqua fredda e si fanno bollire lentamente da 5 a 30 minuti a seconda della parte di pianta che utilizziamo.
- ▶ Il decotto lo possiamo bere ma anche utilizzare freddo per fare impacchi o lavaggi.
- ▶ L'Acqua evapora con la bollitura quindi dobbiamo considerarne una quantità maggiore per una tazza rispetto l'infuso.

Dosi, modalità e tempi di somministrazione



LE DOSI, SIA A SCOPO SINTOMATICO CHE PER RIEQUILIBRIO DEL TERRENO, VARIANO A SECONDA DI ETÀ DEL SOGGETTO E DEL PESO CORPOREO E ANCHE DAI PRINCIPI ATTIVI CHE CONTIENE. I TEMPI VARIANO DALL' INTENSITÀ DEL DISTURBO E DALLA SENSIBILITÀ DEL SOGGETTO CHE VA VALUTATA SEMPRE DALL' OPERATORE MA COMUNQUE MAI INFERIORE AI DUE MESI.

Quando
possiamo
utilizzare le erbe
curative?



OGNI QUALVOLTA IL NOSTRO
CORPO PRESENTA DEI SINTOMI
CHE NON SONO ASSOCIATI AD
UNA PATOLOGIA VERA E
PROPRIA E GIÀ DIAGNOSTICA,
SEPPUR ANCHE IN QUESTO
CASO CON IL PARERE DI UN
ESPERTO POSSIAMO
COADIUVARE LA TERAPIA
MEDICA IN ATTO.

Echinacea

- ▶ Possiamo utilizzarla in estratto secco, in decotto utilizzando la radice e in estratto fluido.
- ▶ Possiede proprietà immunostimolanti, antisettiche e antifungina, cicatrizzanti e antinfiammatorie.
- ▶ **Uso esterno:** ferite, dermatiti, afte, mal di gola, bastano 40 gocce in un bicchiere d'acqua per fare gargarismi oppure un decotto per pulire e lavare la zona interessata.
- ▶ **Uso interno:** raffreddori, stati influenzali, infezioni batteriche e virali, artrite. In questi casi si può utilizzare ad esempio l'estratto secco per circa due mesi (no in gravidanza e in allattamento).



Angelica

archangelica

- ▶ Pianta dalle mille virtù trova applicazione in molti sintomi: inappetenza, nausea, vertigini, emicrania, tosse secca, depressione, dismenorrea, digestione difficile, gonfiori addominali, ansia ecc,
- ▶ Proprietà: antireumatica, antibatterica, diuretica, anticolitica, tonica, antistress, digestiva, espettorante.
- ▶ La troviamo disponibile in estratto secco, fluido, olio essenziale, tisana e decotto.



Carciofo

- ▶ Lo troviamo in tintura madre, estratto secco infuso, ha un azione epatoprotettiva, antiossidante, diuretica, abbasso il colesterolo e riduce i livelli di trigliceridi e glicemia, favorisce la microcircolazione.
- ▶ Controindicazioni: gravidanza, allattamento, in caso di coliche biliari.
- ▶ In tutti i casi si può utilizzare la tintura madre o la tisana, mentre in caso di acne possiamo utilizzare il lavaggio della pelle con decotto.



IPERTENSIONE



AGLIO

Tintura madre o estratto secco per trattare la pressione alta.



Tè di Giava

Conosciuto anche come Orthosiphon ha un'azione diuretica importante e ottime capacità antiinfiammatorie



Il biancospino

Ha proprietà vasodilatatrici ed è un calmante naturale. Lo possiamo utilizzare in macerato glicerico.

INFLUENZA



ECHINACEA

Utilizzato anche in prevenzione, si utilizza la tintura madre in dosi che variano a seconda di necessità, ad esempio nelle fasi acute si utilizzano anche 50 gocce 2/3 volte al giorno



CENTAUREA

Abbassa la febbre, utilizziamo la tintura madre, ne bastano 20 gocce e da non utilizzare se si sta assumendo paracetamolo



ROSA CANINA

Ricca di vitamina c sostiene il fisico debilitato ed è anche antiinfiammatorio utile in presenza di dolori e fastidi. Si può utilizzare l'estratto secco.

STIPSI



LA SENNA

Proprietà lassative utili quando l'intestino è molto pigro, consiglio la tisana anche a freddo.



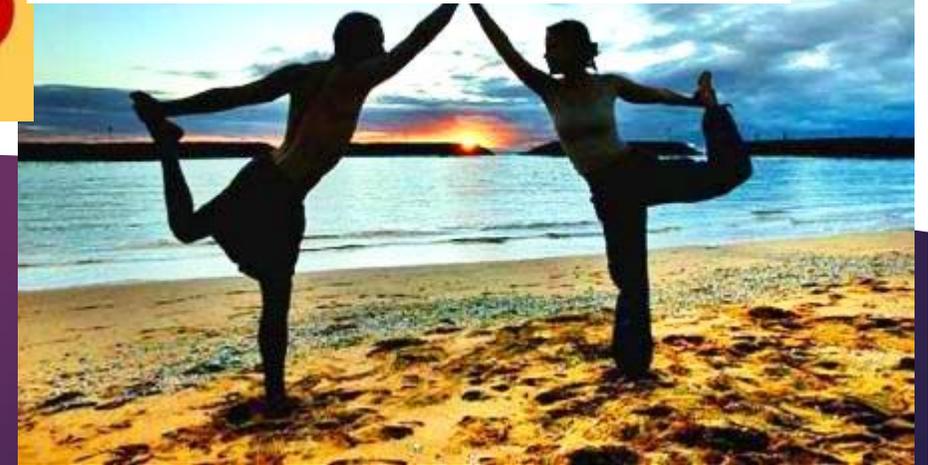
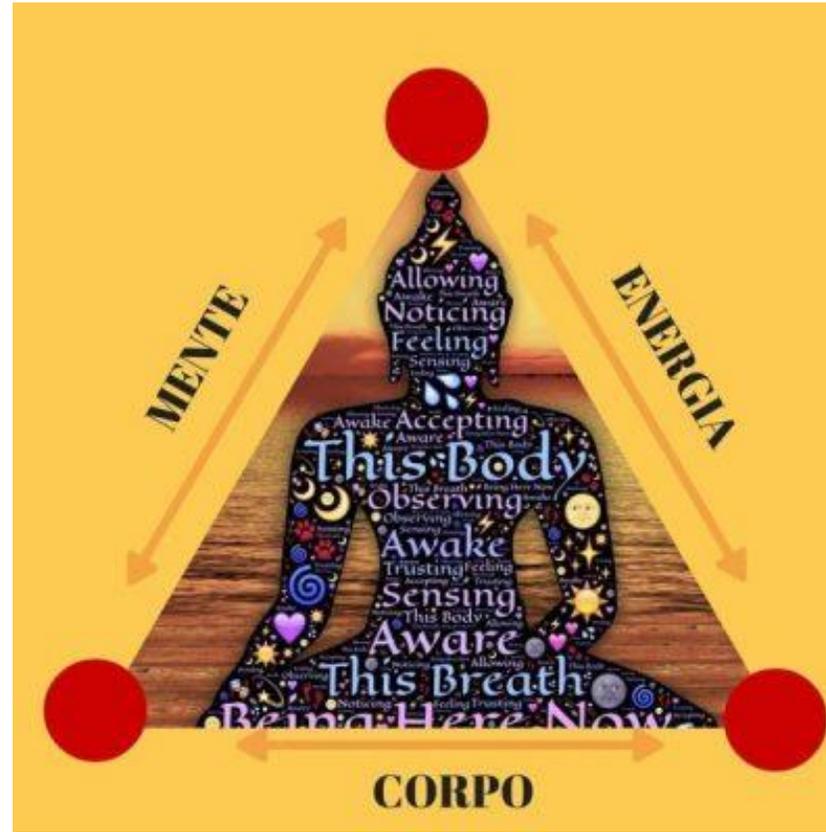
IL FICO SECCO

Tritane uno e lascialo in ammollo almeno un'oretta. Meglio bere a stomaco vuoto.



LA FRANGOLA

Se la stipsi è solo occasionale si possono utilizzare metodi più dolci come questo. L'infuso è ideale.



IN SALUTE

Prenditi cura di te stesso

BUONA SERATA

▶ GRAZIE PER L' ATTENZIONE

