

Unità didattica

COME RESTARE IN FORMA ...

CON I RIMEDI DELLA NONNA



Questo progetto è stato finanziato col supporto della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso fatto delle informazioni in essa contenute.

Contenuti

1. Sommario

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. Medicina naturale/tradizionale

3.2. La dieta mediterranea e il mantenimento di una buona salute

3.3. I vari usi delle piante

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica

4.2. Applicazione delle erbe officinali

5. Ulteriori approfondimenti

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	Come rimanere in forma con i rimedi della nonna...medicine naturali
Area	Alimentazione naturale
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adulti interessati all'alimentazione biologica e sana • Residenti in contesti urbani • Centri di formazione per adulti
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <p>(1) I principi della medicina tradizionale e naturale</p> <p>(2) Ricette di medicina tradizionale e naturale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caratteristiche degli ingredienti • Il loro benefici per la salute
Tempi di apprendimento	<p>La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.</p>
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Lo scopo di questa unità è di far acquisire conoscenze su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medicina naturale/tradizionale in pratica • Gli ingredienti usati nella medicina tradizionale • Conoscenza delle piante e delle erbe officinali • Preparazione di ricette a casa
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del progetto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei benefici dei diversi ingredienti e delle erbe officinali • Come preparare medicine naturali per le malattie più comuni • Come usare medicine naturali contro le malattie più comuni
Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	<p>Attività considerate utili per la formazione su questo modulo:</p> <p>Apprendimento teorico /blended learning:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Discussione di gruppo • Formazione online

	<p>Apprendimento pratico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Workshop – preparazione delle ricette • Autoapprendimento - esercizi
--	---

1. Riassunto

Questo modulo presenta delle ricette medicinali tradizionali la cui efficacia è stata dimostrata. Le informazioni in esso contenute servono ad utilizzare le sostanze presentate in modo da massimizzare gli effetti benefici e minimizzare gli effetti indesiderati, contribuendo, in tal modo, a mantenere l'organismo in una condizione fisica sana e bilanciata.

Parole chiave: medicina naturale, medicine fatte in casa, medicina tradizionale, piante medicinali.

2. Introduzione

La storia della medicina naturale risale alle origini della storia. Fin dall'antichità gli esseri umani hanno usato rimedi naturali per risolvere i propri problemi di salute. Inizialmente l'utilizzo delle piante medicinali fu istintivo e queste divennero la base dei trattamenti medici per quasi tutta la storia dell'uomo. Fino ad epoche relativamente recenti ancora non esistevano informazioni condivise sulle cause delle malattie, sulle proprietà delle piante medicinali e su quali piante utilizzare a seconda della malattia da curare. Tutto era basato sull'esperienza. Col tempo, furono scoperte le ragioni scientifiche alla base dell'efficacia di specifiche piante medicinali per il trattamento di alcune malattie e l'uso dei rimedi naturali venne affiancato da basi scientifiche.

A partire dal sedicesimo secolo, le piante furono considerate gli elementi primari per trattamenti e profilassi di vario genere. La medicina moderna utilizza molti componenti di origine vegetale come base di medicine testate ed approvate. Le terapie a base di erbe, oggi, applicano gli standard moderni per testare l'efficacia delle erbe medicinali. La costante riduzione dell'efficacia dei farmaci moderni e l'aumento delle loro controindicazioni, stanno rendendo di nuovo popolare l'uso della medicina naturale. L'utilizzo di medicine a base di erbe, oggi, è accettato come parte della medicina moderna. I trattamenti a base di erbe medicinali stimolano il sistema immunitario e gli consentono di combattere le malattie in modo più olistico. Tuttavia dobbiamo considerare che le medicine naturali possono non essere sufficienti o indicate per tutte le persone e tutte le malattie.

In questo modulo verranno presentate le ricette di alcuni dei più comuni rimedi di medicina tradizionale.

È importante sapere che "naturale" non significa "senza rischi". Alcune piante che si possono trovare normalmente nei nostri campi, parchi e giardini, sono pericolose, a volte mortali, se consumate dagli esseri umani.

Sezione I

3. Contenuti

3.1. Medicina naturale/tradizionale

“La medicina tradizionale e le moderne cure mediche non si escludono a vicenda.”

I rimedi fatti in casa stanno avendo una costante diffusione a causa di diversi fattori come gli elevati effetti collaterali delle medicine convenzionali e lo sviluppo di una resistenza sempre maggiore dei microorganismi nei confronti delle medicine.

L'uso delle piante medicinali è antico quanto l'uomo. La connessione tra l'uomo e la sua ricerca di medicinali in natura risale ad un lontano passato. La conoscenza sull'uso delle piante medicinali è il risultato di molti anni di lotta contro le malattie durante i quali l'uomo ha appreso come creare delle medicine sfruttando gusci, semi, frutti ed altre parti delle piante. La scienza moderna ha verificato gli effetti di quei ritrovati ed ha incluso nella moderna farmacoterapia un insieme di prodotti di origine vegetale, conosciuti fin dall'antichità ed usati per millenni.

Lo sviluppo di conoscenze relative all'uso di piante medicinali e l'evoluzione di una coscienza critica sull'argomento ha consentito a medici e farmacisti di raccogliere le sfide nate dai casi in cui le medicine sintetiche non sono riuscite a risolvere il problema.

Da tempo immemorabile le persone hanno cercato di trovare medicine per alleviare le sofferenze e curare le diverse malattie. In ogni epoca, con l'avanzare del processo di sviluppo dell'umanità e di civilizzazione, le proprietà curative di alcune piante medicinali sono state identificate, esaminate e tramandate alle generazioni successive. Il continuo interesse delle persone per le piante medicinali, oggi, si configura come una moda dall'aspetto moderno e sofisticato.

3.2. La dieta mediterranea e il mantenimento di una buona salute

La dieta mediterranea è considerata un patrimonio intangibile dell'umanità da parte dell'Unesco. Questo è indice dell'importanza che questa dieta ha nel fornire le linee guida per un'alimentazione corretta e del ruolo fondamentale delle tradizioni orali dei popoli.

Anche la farmacopea tradizionale riflette i principi della dieta mediterranea. Esistono diversi studi secondo cui chi segue una dieta mediterranea ha un'aspettativa di vita maggiore, minori rischi di contrarre malattie cardiache o certi tipi di cancro.

Questa dieta è ricca di cibi con elevate concentrazioni di carboidrati complessi, fibre, vitamine, minerali e numerosi antiossidanti che favoriscono la salute. Questa dieta implica anche un basso consumo di grassi saturi e di cibi calorici: la chiave per prevenire le malattie.

I rimedi casalinghi per l'influenza, la tosse, le infiammazioni della gola, il mal di stomaco o la diarrea, solitamente venivano condivisi solo tra i membri di una famiglia. Le generazioni più anziane possedevano tutta una serie di informazioni sulla medicina tradizionale che venivano trasmesse per linea matriarcale.

3.3. I vari usi delle piante

I prodotti che fanno parte della farmacopea naturale mediterranea, costituiscono parte della flora locale e sono il risultato di ciò che la terra produce.

Attualmente si stanno studiando le proprietà di alcuni cibi che possono essere considerati come delle medicine. Il termine nutraceutica (termine composto dai termini “nutrizione” e “farmaceutica”) è utilizzato per identificare ogni sostanza che, sebbene considerata come un cibo, tuttavia, rispetto ai suoi valori nutritivi di base, fornisce ulteriori benefici per la salute. Negli ultimi 10 anni sono stati identificati numerosi elementi nutraceutici, alcuni di essi presenti nella dieta mediterranea. A seconda del prodotto, essi possono prevenire malattie croniche, migliorare la salute, ritardare il processo di invecchiamento, aumentare l'aspettativa di vita e migliorare le strutture e le funzioni del corpo. Lo stile di vita delle persone è associato allo sviluppo di malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, il morbo di Parkinson, la sclerosi multipla, la meningite e il tumore al cervello. Delle ricerche più approfondite dimostrano che gli effetti nutraceutici delle spezie come il coriandolo e l'aglio agiscono sulle vie infiammatorie e quindi possono prevenire le malattie neurodegenerative.

In questo modulo tratteremo alcuni alimenti o piante presenti nella dieta mediterranea che possono essere usati come medicine naturali o il cui consumo porta dei benefici alla salute.

Aglio (*Allium sativum*)

L'evidenza clinica dei benefici dell'aglio, sia per la prevenzione che per il trattamento di alcune malattie, deriva dal suo contenuto di minerali e vitamine e dalla presenza di alcune sostanze capaci di ridurre i livelli di lipidi e di colesterolo nel sangue. L'aglio funziona anche come agente ipotensivo che aiuta a controllare la pressione sanguigna senza causare effetti collaterali. È ricco di selenio: un minerale che protegge il cuore, previene la formazione di ateromi (responsabili dei trombi) e normalizza la pressione del sangue.

L'aglio contiene anche l'allicina e l'allina, entrambe con funzioni antibatteriche ed antinfiammatorie.

- Previene le malattie coronariche e del sistema circolatorio. Ha un effetto ipotensivo grazie all'espansione dei vasi periferici, specialmente di gambe, occhi e cervello. È raccomandato nel trattamento della sclerosi cerebrale.
- Previene gli attacchi di cuore
- Riduce i coaguli di sangue
- Riduce la pressione del sangue
- Previene l'aggregazione delle piastrine: utile nei casi di arteriosclerosi e trombosi.
- È un antibatterico, un antivirale e combatte le infezioni fungine (come ad esempio la *Candida albicans*).
- Riduce il rischio di cancro allo stomaco, gastrite ed altre patologie.
- Riduce i livelli di zucchero e glucosio, aiutando il trattamento del diabete.
- Ha effetti nell'abbassamento del colesterolo.
- Ha blandi effetti antielmintici (trattamento dei parassiti intestinali).
- Ha effetti espettoranti.
- L'uso esterno ha proprietà rubefacenti. Viene anche usato per combattere problemi di artrite, i geloni e le verruche
- In alcune località viene usato come prevenzione contro il cancro.

L'aglio grazie all'abbondanza di catene di molecole di glucosio svolge una azione diuretica. Contiene vitamina A, B1, B2, C, acido nicotinico, colina, ormoni, iodio, tracce di uranio ed altre sostanze. Questa complessa composizione fa sì che l'aglio abbia diversi effetti sull'organismo.

Olio d'oliva

L'olio d'oliva è un prodotto largamente utilizzato nella cucina dei vari paesi del Mediterraneo. Viene estratto dalle olive, cresciute prevalentemente nelle regioni del Mediterraneo. Da migliaia di anni l'olio è presente nei cibi e viene anche considerato un medicinale dalle proprietà miracolose. Le donne egiziane compresero che l'olio era un ottimo emolliente per la pelle. I Greci usavano l'olio per fare massaggi, credendo che questo apportasse benefici alla salute ed alla mente degli uomini.

Oggi sappiamo che i nostri antenati avevano ragione. Oltre a svolgere la funzione di una spezia, insaporendo i cibi, l'olio d'oliva ha molte proprietà medicinali che derivano dalla sua composizione. Infatti, contiene, vitamine A, D, K ed E, e antiossidanti che rallentano l'invecchiamento delle cellule. La cosa più straordinaria è che, nonostante sia un cibo ricco di grassi e calorie, contribuisce alla riduzione del colesterolo nel sangue e del grasso che si accumula nella parte addominale degli uomini.

Questi benefici sono associati all'alto contenuto di grassi monoinsaturi che aiutano a ridurre il colesterolo cattivo. Degli studi pubblicati dalla American Diabetes Association mostrano come il consumo regolare di olio di oliva aiuti a prevenire l'accumulo di grasso sulla pancia. Non si tratta soltanto un fattore estetico, ma costituisce un elemento molto importante per la salute, poiché le cellule di grasso accumulate sulla pancia aumentano la produzione di insulina da parte del pancreas e questo favorisce l'insorgenza del diabete. Altre malattie sono causate dall'accumulo di grassi, come una elevata pressione sanguigna e problemi cardiovascolari. L'assunzione di olio d'oliva è, quindi, molto consigliato da medici e nutrizionisti.

Per sfruttare queste proprietà gli esperti raccomandano di consumare 2 cucchiaini di olio d'oliva al giorno. È importante ricordare che l'olio d'oliva, se sottoposto ad elevate temperature perde le sue proprietà.

Cardo mariano (*Silybum marianum*)

Aiuta le cellule del fegato a rigenerarsi più velocemente. Sotto forma di olio essenziale e cataplasma riduce il dolore associato alle vene varicose e facilita la guarigione delle ulcere alle gambe.

Coriandolo (*Coriandrum sativum*)

Stimola l'appetito e combatte gli effetti dell'indigestione, ha un'azione ansiolitica, nocicettiva, migliora la memoria e riduce il colesterolo.

Menta (*Menta x piperita officinalis*)

La menta contiene vitamina A e C. È usata come analgesico topico, con proprietà antinfiammatorie. Aiuta a dare sollievo allo stomaco ed a normalizzare l'attività gastrointestinale, aumenta i livelli di bile e la sua solubilità, inibisce la crescita di microorganismi (*Candida albicans*, *Herpes simplex*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, influenza A ed altri virus, etc.), previene la congestione del sangue nel cervello e stimola la circolazione.

Limone (*Citrus limon*)

Il limone ha alti livelli di Vitamina C che aumenta l'attività immunologica, stimola l'appetito ed ha una blanda azione antibatterica e antivirale. Grazie alle sue proprietà antimucolitiche ed antinfiammatorie è particolarmente importante contro i colpi di freddo o l'influenza. Aiuta ad aumentare la resistenza delle vene e delle arterie ed a regolare la pressione sanguigna. È anche efficace nel ridurre i depositi di calcio (calcoli ai reni o alla vescica).

Miele

Il miele contiene circa 200 sostanze tra aminoacidi, vitamine, minerali ed enzimi. Ha un'azione battericida contro diversi microorganismi, accelera la guarigione delle ferite ed ha un effetto protettivo ed antinfiammatorio contro le infezioni gastrointestinali causate da batteri e rotavirus. Il miele è stato usato per il trattamento delle ferite prima dell'avvento degli antibiotici, ma anche oggi, nonostante l'esistenza di diverse creme antibiotiche, in alcuni casi, il miele può essere efficace nel trattamento delle ferite di difficile guarigione, resistenti ai trattamenti convenzionali. Il miele, grazie all'alto contenuto di zuccheri inibisce la crescita dei batteri e blocca il passaggio di pericolosi contaminanti esterni. Dal momento che ha un costo limitato, può essere la scelta ideale per quei paesi che non hanno accesso alle medicine moderne per il trattamento delle ferite. Degli studi hanno dimostrato che le bruciature coperte con del miele guariscono prima, con meno dolore e cicatrici ridotte rispetto all'uso di medicinali convenzionali. In commercio si trovano già soluzioni curative a base di miele per la cura delle ferite.

Origano (*Origanum vulgare*)

Allevia diarrea e flatulenza. Il suo olio essenziale combatte stomatiti e faringiti, riduce la tosse, allevia il mal di gola e il mal di denti.

Prezzemolo (*Petroselinum crispum*)

Previene i calcoli renali, ha effetti diuretici ed anticonvulsivi, stimola l'appetito e la produzione di saliva e di succhi gastrici. Ridotto in poltiglia allevia i dolori e il gonfiore derivante da slogature. 15 g al giorno assicurano il fabbisogno giornaliero di importanti elementi. In dosi elevate può essere tossico.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Dalla teoria alla pratica

Presentati i principi della medicina naturale tradizionale, ci concentreremo, ora, sulla parte pratica che descriverà come consumare ed usare le piante officinali. Molti rimedi tradizionali funzionano meglio utilizzando ingredienti freschi anche se alcuni composti possono essere conservati per alcune settimane se posti in contenitori adatti ed in luoghi freddi.

Ci sono diverse forme di preparazione che variano in base agli scopi prefissati ed alle caratteristiche dei prodotti utilizzati:

- **Infuso:** l'acqua viene riscaldata fino ad ebollizione. Vengono aggiunte le erbe in infusione per qualche minuto e quindi vengono tolte. Il liquido, a questo punto, si può bere.
- **Decotto:** Le erbe vengono fatte bollire in acqua per estrarre i principi attivi. Generalmente questo metodo viene usato per le parti più dure della pianta come le radici, gli steli e i gusci. Durante la preparazione le erbe vengono mescolate con acqua portata ad ebollizione ed il composto viene fatto bollire per alcuni minuti, di solito, meno di 5 (ma alcune anche per 15 minuti), col coperchio quasi chiuso. Al termine della cottura si possono filtrare le erbe e bere il liquido.
- **Succhi di frutta:** sono ottenuti da vegetali freschi, spremendone il frutto, le foglie, le radici e devono essere consumati immediatamente.
- **Spugnature o immersioni:** consiste nella cottura prolungata dei vegetali per alcuni minuti (molto più prolungata rispetto alla preparazione del tè). Bagna la parte da trattare con l'acqua o immergi direttamente la zona da trattare nell'acqua tiepida, dopo averla fatta raffreddare.
- **Gargarismi:** cuoci a lungo le piante officinali (come sopra), fai raffreddare il composto e fai dei gargarismi.
- **Applicazione di un panno umido:** cuoci a lungo le piante medicinali, immergi un panno (alcuni preferiscono il lino) nell'acqua calda ed applicalo sulla parte da trattare. Imbevi il panno nell'acqua mentre questa si raffredda.
- **Vapore:** fai bollire a lungo le piante medicinali (come sopra), versa quest'acqua in un contenitore e mettiti con la testa sopra in modo da respirare i vapori benefici.
- **Cataplasma:** il materiale viene applicato direttamente sulla parte da trattare e fissato con un panno.
- **Applicazione diretta:** il materiale vegetale viene applicato direttamente sull'area da trattare, ma l'applicazione non è troppo lunga.
- **Sciroppo:** Le piante medicinali vengono fatte bollire con miele o zucchero. Il risultato è un liquido denso che si può ingerire una o più volte al giorno prima dei pasti. Si può anche conservare in un barattolo per usarlo all'occorrenza.
- **Macerazione:** le piante vengono immerse in un liquido (acqua, alcool ecc.) e fatte riposare per un po'. Spesso, se si usa l'alcool, la soluzione deve essere fatta riposare per molti mesi o anche anni; spesso il liquido che ne deriva viene usato per fare delle frizioni sulla zona interessata.

- **Affumicatura:** le piante vengono bruciate (sul fuoco o sulla brace), i vapori che ne risultano si diffondono in casa, vengono inalati dalle persone presenti o impregnano i vestiti lasciati nelle vicinanze.

4.2. Applicazione delle erbe officinali

Sistema respiratorio

Influenza e raffreddore

Sciroppo di carote

- 2 carote di media dimensione
- 4 cucchiaini di zucchero di canna

Inizia pelando le carote. Taglia le carote in strisce sottili e copri con esse il fondo di un contenitore. Quindi aggiungi un cucchiaino di zucchero e uno strato di carote, ripetendo il procedimento fino ad esaurire le carote. Aspetta alcune ore finché le carote non iniziano a rilasciare il loro succo.

Uno o due cucchiaini al giorno di questo liquido costituiscono un rimedio miracoloso contro l'influenza.

Influenza

Infusione di verbasco bianco + marrubio + serpillio (*Thymus serpyllum*) + farfara + veronica: 1 pizzico di ciascuna pianta in mezzo litro d'acqua. Fai bollire per due minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 3-4 tazze al giorno.

Mal di testa

- Infuso di limone: 20 g di foglie di limone per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine due tazze al giorno dolcificando con del miele.
- L'infuso deve contenere 10 g di ognuna delle seguenti piante officinali: olmaria (fiori) + corteccia di salice (corteccia) + valeriana officinale (radice) + lavanda (fiori) + primula maggiore (fiori): Usa uno o due pizzichi di ogni erba in una tazza d'acqua. Fai bollire e riposare per 10 minuti. Bevine 2 o 3 tazze al giorno.

Laringite

- Infuso di Enula campana + scabiosa + agrimonia + olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides*): 1 pizzico di ogni pianta in mezzo litro d'acqua. Fai bollire per due minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine da 2 a 4 tazze al giorno.
- Infuso di ginger: 15 g di ginger in 1 litro d'acqua fredda. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine due tazze al giorno.
- Gargarismi con infuso di malva (foglie e fiori): 20 g per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per un minuto e lascia in infusione per 10 minuti. Fai dei gargarismi 5 volte al giorno.
- Gargarismi con la salvia (foglie): 20 g per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 15 minuti. Lascia in infusione per 10 minuti. Fai i gargarismi 5 volte al giorno.

Bronchite

- Infuso di eucalipto: 10 g di foglie di eucalipto essiccate per 1 litro d'acqua. Lascia in infusione per 10 minuti. Bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di farfara: 10 g di foglie o fiori in 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti. Prendine 3 tazze al giorno.
- Infuso di viole: 10 g di radici per litro d'acqua fredda. Fai bollire per 3 minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 2 tazze calde al giorno.
- Infuso di aghi di pino: lascia macerare in acqua fredda e fai bollire per 3 minuti. Lascia raffreddare l'infuso e bevine 3 tazze al giorno per 8-10 giorni.

Asma

Infuso di fiori di farfara: 10 g di fiori per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Filtra e prendine 4 tazze al giorno.

Sistema circolatorio

Regolazione della pressione del sangue

- Consumare da 3 a 5 spicchi d'aglio crudi al giorno sembra avere un effetto regolatore della pressione sanguigna.
- Infuso di foglie di olivo: metti alcune foglie di olivo in una tazza e copri con acqua bollente. Lascia raffreddare l'infuso coperto. Bevillo immediatamente per assicurarti un'alta concentrazione di principi attivi. Si raccomanda di berne 3 o 4 tazze al giorno.

Regolazione della pressione sanguigna, aritmia e stabilizzazione delle insufficienze nella circolazione sanguigna

- Infuso di biancospino: metti un cucchiaino di foglie e fiori essiccati di biancospino in una tazza ed aggiungi acqua bollente. Copri e lascia raffreddare. Bevillo immediatamente. Si raccomanda di berne 3 o 4 tazze al giorno per 4 settimane.

Sistema digestivo e fegato

Flatulenza

- Infuso di sedano + ginepro + angelica archangelica + menta selvatica : 1 pizzico di ogni pianta per ogni tazza d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 20 minuti. Bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di Angelica-archangelica: 10 g di radici per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 2 minuti e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine 3 tazze al giorno.
- Infuso di anice verde: 10 g di semi tritati per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 2 tazze al giorno.

Diarrea

- Infuso di equiseto: 20 g di erba per 1 litro d'acqua bollente. Bevine 1 o 2 tazze al giorno prima dei pasti.
- Infuso di origano: mescola una tazza d'acqua bollente con 3 cucchiaini di origano essiccato. Lascia in infusione per circa 15 minuti e filtra il composto. Bevine 2 o 3 tazze al giorno.
- Infuso di fragole: metti in infusione 15 g della pianta in 1 litro d'acqua bollente. Bevine 2 tazze al giorno.
- Infuso di corteccia di nespolo: 10 g di corteccia per 1 litro d'acqua bollente. Bevine 2 tazze al giorno.
- Utilizza mezzo cucchiaino di semi di carrubo schiacciati e ridotti ad una farina per condire i vari cibi come si fa con le spezie.

Protezione del fegato

- Versa una tazza d'acqua bollente sopra un cucchiaino di frutti di cardo mariano e filtra il composto dopo 15 minuti. Bevine 3 tazze al giorno, a stomaco vuoto la mattina, prima di pranzo e prima di andare a letto.

Disordini della vescica

- Lascia in infusione per dieci minuti 1 cucchiaino di foglie di rosmarino in 1 tazza d'acqua bollente. Filtra e bevine 3 tazze al giorno.

Stimolante dell'appetito

- Trita 1 cucchiaino di semi di coriandolo. Versa una tazza d'acqua bollente e lascia in infusione per 10 minuti. Bevine una tazza prima dei pasti.

Sistema urinario

Cistite

- Infuso di ginepro + mirtillo + Enula campana + timo + lavanda + malva: 1 pizzico di ogni pianta in 1 tazza d'acqua. Fai bollire il composto e lascia in infusione per 15 minuti. Bevine 4 tazze al giorno.
- Infuso di betulla bianca: usa 10 g di foglie fresche in 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per 10 minuti e bevine 3 tazze al giorno.
- Infuso di ginepro: usa 30 g di bacche di ginepro per 1 litro d'acqua bollente. Lascia in infusione per mezz'ora. Bevine 2 tazze al giorno.

Prevenzione dei calcoli renali

- Mescola, in una tazza d'acqua bollente, 2 cucchiaini di foglie di prezzemolo tritate. Lascia in infusione per circa 15 minuti e filtra il composto. Bevine una tazza tre volte al giorno, prima dei pasti.

Pelle

Eczema

- Impacchi con infuso di Scabiosa (Scabiosa succisa) + camomilla: fai un infuso con due pizzichi di ogni pianta per mezzo litro d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 20 minuti. Fai degli impacchi la mattina e il pomeriggio lasciando agire il composto per almeno 20 minuti.
- Cataplasma con infuso di Aristolochia comune (Aristolochia clematitis): fai un infuso con 10 g della pianta per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire per 1 minuto e lascia in infusione per 30 minuti. Applica il composto 1 o 2 volte al giorno e tienilo per circa 10-15 minuti.
- Infuso di noce: fai un infuso con 20 g di foglie secche per 1 litro d'acqua fredda. Fai bollire il composto e lascialo riposare per 10 minuti. Bevine 2 tazze al giorno. Puoi utilizzare l'infuso anche per fare impacchi 1 o 2 volte al giorno per 10-20 minuti.

Dermatiti

- Infuso di lapazio + Enula campana + Scabiosa + Fumaria officinale + luppolo: 1 pizzico di ogni pianta per 1 litro d'acqua. Fai bollire e lascia in infusione per 15 minuti. Prendine 3 o 4 tazze al giorno.

Verruche

- Sfrega quotidianamente le verruche con i fiori di calendula.
- Applica quotidianamente sulle verruche il succo di celidonia (Chelidonium majus, chiamata anche erba delle verruche) .
- Applica quotidianamente sulle verruche il succo di aglio fresco.

Ulcere varicose alle gambe

- Utilizza come impiastro: lascia in infusione per 10 minuti 2 cucchiaini di frutti di cardo in 1 tazza d'acqua bollente. Immergi un panno di lino nel decotto ed avvolgilo attorno alla parte bassa delle gambe finché questo non si sia raffreddato. Ripeti l'operazione diverse volte al giorno.

Trattamento delle ferite difficili da guarire

- Posizione sulla ferita delle garze intrise di miele sterile e rimuovile ogni 2 giorni.

Domande

Scegli la risposta giusta

1. L'aglio ha proprietà:

- a. fungicida
 - b. antibatterica
 - c. effetto vasocostrittore
 - d. i punti a e b sono corretti
2. L'olio d'oliva ha le seguenti proprietà:
- a. L'olio d'oliva contiene vitamina C e K
 - b. L'olio d'oliva è povero di grassi monoinsaturi
 - c. L'olio d'oliva contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue
 - d. L'olio d'oliva contribuisce ad aumentare il grasso addominale.
3. Per ciascuno dei punti seguenti indica la risposta sbagliata.
4. Il limone:
- a. È efficace contro il raffreddore
 - b. Ha un effetto batteriostatico
 - c. Facilita la digestione
 - d. Ha un effetto antinfiammatorio
5. Il limone:
- a. È ricco di vitamina C
 - b. Ha un effetto mucolitico
 - c. Ostacola la digestione
 - d. Combatte le verruche
6. Prezzemolo:
- a. È ricco di vitamina A e C
 - b. Previene la formazione dei calcoli renali
 - c. Previene la perdita di appetito
 - d. Ha un basso contenuto di potassio
7. Menta:
- a. Stimola la circolazione sanguigna
 - b. Ha un basso contenuto di vitamina C
 - c. Ha un effetto batteriostatico
 - d. È un analgesico per uso topico
8. Rosmarino:
- a. Ha un effetto antivirale
 - b. Facilita la digestione
 - c. Stimola la circolazione del sangue
 - d. Ha effetto battericida
9. Coriandolo:
- a. Facilita la digestione
 - b. Previene la formazione dei calcoli renali
 - c. Previene la perdita di appetito

- d. Non ha un effetto epato-protettivo

10. Origano:

- a. Causa flatulenza
- b. Ha un effetto battericida
- c. Combatte la stomatite
- d. Combatte la tosse

11. Rosmarino:

- a. Ha un effetto antivirale
- b. Ha un effetto battericida
- c. Stimola la circolazione sanguigna
- d. Può essere usato durante la gravidanza

12. Indica le affermazioni corrette.

- a. Le medicine naturali sono senza rischi.
- b. Le medicine naturali conseguono risultati più olistici.
- c. Le medicine naturali, di solito, hanno meno effetti collaterali.
- d. Esistono rimedi naturali per ogni malattia
- e. Le sostanze nutraceutiche possono prevenire le malattie croniche

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>

Erbe officinali: <http://www.erbeofficinali.org/>

Medicina naturale: <http://www.mednat.org/>

Medicina naturale: <http://medicinaturale.pro/>

6. Bibliografia

<http://www.letyourfoodbeyourmedicine.com>

<http://www.florais.com.br>

<http://www.mintrubbing.org/themintplant.pdf>

<http://www.kew.org/science-conservation/plants-fungi>

<Http://naturallydowntoearth.com>