

BASILICO

PROPRIETA': Digestiva, Balsamica, Sgradita agli insetti

UTILIZZO

PARTE UTILIZZATA: Foglie e sommità fiorite

COME SI USA IN COSMETICA: Il decotto di foglie di basilico può essere utilizzato come collutorio per combattere l'alitosi. L'olio essenziale di basilico mostra proprietà purificanti e anti-microbiche, risultando efficace nell'allontanare gli insetti.

COME SI USA IN CUCINA: Il Basilico è famoso essenzialmente per il suo utilizzo come pianta aromatica e di condimento in diversi piatti e ricette.

FORME IN CUI SI UTILIZZA

Infuso: 3 g in una tazza di acqua calda, si filtra e si bevono 2-3 tazze al giorno per un massimo di 7 giorni.

Olio essenziale: 5 gocce nel diffusore per allontanare gli insetti.

RIMEDIO NATURALE

PER:

Digestiva

Balsamica

Sgradita agli insetti

CONTROINDICAZIONI: La letteratura non segnala alcuna tossicità quando la pianta è usata come condimento in ragionevoli dosi. Evitare l'impiego prolungato (più di una settimana) di estratti di Basilico. Si consiglia cautela in gravidanza, allattamento e in pediatria.



CAMOMILLA

PROPRIETA': Spasmolitica/Calmante dolori addominali, Protettiva gastrica, Sfiammante oculare

UTILIZZO

PARTE UTILIZZATA: Fiori.

COME SI USA IN COSMETICA: In cosmesi è spesso usata in creme per calmare e lenire la pelle irritata. Molto usata anche per schiarire i capelli.

COME SI USA IN CUCINA: Con i fiori di camomilla si possono preparare buone bevande, elisir e risotti.

FORME IN CUI SI UTILIZZA:

Infuso di Camomilla per via interna: 1 cucchiaino di capolini in una tazza di acqua bollente, lasciare in infusione per circa 10 min.

Successivamente filtrare e bere 2-3 tazze al giorno.

Infuso di Camomilla per via esterna: con lo stesso metodo di preparazione dell'infuso da bere. Si può utilizzare per impacchi ai capelli, per un effetto schiarante sui capelli biondi e per ammorbidire i capelli castani. Oppure si utilizza per impacchi agli occhi imbevendo delle garze di cotone (portate a temperatura ambiente) da tenere in posa per almeno 5 minuti.

RIMEDIO NATURALE PER:

Mestruazioni dolorose

Crampi addominali, mal di stomaco

Digestione difficile

Gastrite

Mal di testa

Insonnia

Pelle irritata

Congiuntivite allergica e in genere

Dermatite da pannolino

CONTROINDICAZIONI: La pianta è generalmente considerata sicura. Evitare l'uso in caso di sensibilità a questa pianta o più in generale in caso di allergia alle Asteraceae.



MALVA

PROPRIETA': Protettiva gastrica, Dolcemente lassativa, Espettorante/Emolliente vie respiratorie, Lenitiva

UTILIZZO

PARTE UTILIZZATA: foglie e fiori.

COME SI USA IN COSMETICA: la Malva possiede proprietà sfiammanti, lenitive ed idratanti sulla cute per questo i suoi estratti vengono utilizzati in creme e prodotti per pelle arrossata, irritata o secca. Con lo stesso effetto si può applicare anche la tisana sulla pelle attraverso frizioni o impacchi. Molto utili sono gli sciacqui, i gargarismi effettuati con il macerato in caso di afte, stomatiti ed infiammazioni del cavo orale.

COME SI USA IN CUCINA: foglie e fiori teneri possono essere utilizzati per arricchire zuppe, minestre, frittate, insalate e misticanze.

FORME IN CUI SI UTILIZZA:

Tisana: mettere 2/3 cucchiari di erba secca in 500 ml di acqua a temperatura ambiente e lasciare macerare per 5/6 ore. Filtrare e bere 2/3 tazze al giorno.

Estratto secco acquoso: 300-600 mg al giorno.

RIMEDIO NATURALE PER:

Stitichezza, anche nei bambini ed in gravidanza

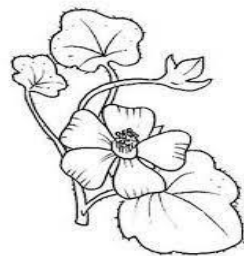
Gastrite

Reflusso gastrico ed iperacidità

Colite

Tosse secca e stizzosa

CONTROINDICAZIONI: pianta priva di tossicità il cui utilizzo è molto sicuro anche nei bambini, in gravidanza ed allattamento. Da evitare l'assunzione contemporanea con farmaci salvavita in quanto le mucillagini potrebbero causare una riduzione del suo assorbimento ed in caso di ipersensibilità individuale alla pianta.



SALVIA

PROPRIETA': Digestiva, Estrogenica, Antisudorale, Ipoglicemizzante

UTILIZZO

PARTE UTILIZZATA: foglie.

COME SI USA IN COSMETICA: grazie alla sua azione dermo - purificante, antisettica, antinfiammatoria, cicatrizzante e deodorante, trova impiego in creme e prodotti per la cura della pelle impura e dei capelli grassi e deboli. Nell'igiene del cavo orale in caso di afte, gengiviti, alito cattivo e faringiti sotto forma di sciacqui e gargarismi con la soluzione idroalcolica diluita in acqua.

COME SI USA IN CUCINA: è sicuramente una delle piante aromatiche più utilizzate dalla cucina mediterranea per insaporire pietanze di vario tipo, dalle verdure alla carne ed al pesce. Le foglie giovani sono molto buone pastellate e fritte.

FORME IN CUI SI UTILIZZA:

Infuso: mettere un cucchiaino di erba secca in una tazza di acqua bollente e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e bere 2/3 tazze al giorno.

Tintura madre (Soluzione Idroalcolica): 50-60 gocce 2 volte al giorno, sciolte in acqua.

RIMEDIO NATURALE PER:

Digestione lenta e difficile

Dismenorrea: dolori mestruali, nervosismo, irritabilità

Amenorrea: flusso mestruale irregolare

Problemi legati alla menopausa, soprattutto caldane

Sudorazione abbondante ed eccessiva

Pressione bassa

Acne di origine ormonale

CONTROINDICAZIONI: evitare in gravidanza, allattamento, in caso di ipertensione grave, nei soggetti affetti da epilessia e insieme ad estrogeni di sintesi. Sconsigliato l'uso prolungato nei maschi perché potrebbe avere un effetto inibitore sulla sfera sessuale.



ALOE VERA

PROPRIETA': Protettiva gastrica, Lassativa, Immunostimolante, Lenitiva
UTILIZZO

PARTE UTILIZZATA: foglia, da cui si ottiene: succo, lattice e gel

COME SI USA IN COSMETICA: si utilizza il gel di Aloe, molto usato in cosmesi per la sua azione antinfiammatoria, emolliente e lenitiva sulla pelle;

Gel: antinfiammatorio sulla pelle;

Lattice: azione lassativa;

Succo: immunostimolante.

RIMEDIO NATURALE PER:

Dermatiti, scottature, psoriasi, pelle arrossata (Gel)

Stitichezza, costipazione, problemi intestinali (Lattice)

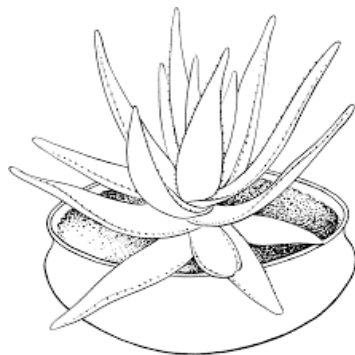
Abbassamento delle difese immunitarie, stanchezza (Succo)

CONTROINDICAZIONI:

Gel: rari casi di dermatite da contatto e fotofermatite.

Lattice: evitare l'uso prolungato per l'azione irritante degli antrachinoni sulla parete dell'intestino, provocando la sindrome dell'intestino pigro.

Non assumere in gravidanza, allattamento, durante le mestruazioni, evitare l'assunzione sotto i 12 anni di età, evitare l'assunzione in caso di emorroidi, varici, affezioni renali, colite, malattia di Crohn. Evitare l'uso prolungato che può provocare ipokaliemia. L'uso per un tempo maggiore alle due settimane richiede la vigilanza del medico. Evitare l'assunzione se si è sensibili o allergici a qualche componente.



Le erbe officinali sono un insieme di diverse tipologie di piante che vengono storicamente trasformate dall'uomo tramite lavorazioni come per esempio l'essiccazione, la macerazione, le estrazioni, gli infusi, i decotti, etc. per poi essere utilizzate per molteplici scopi, sia salutistici che alimentari o entrambi. Le erbe medicinali contengono un insieme di principi attivi, detto anche fitocomplesso, che ha proprietà benefiche specifiche. Sono quindi definite piante medicinali tutti i vegetali che svolgono un effetto fisiologico, anche se blando.





ERBE
OFFICINALI
e
ERBE
MEDICHE