



A.P.S. Villa Bembo

LE PIANTE TERAPEUTICHE

Visita guidata all' orto Botanico di Padova

Domenica 15 maggio 2011

a cura di

Anna Paola De Lazzari medico chirurgo

Ennio Caggiano medico chirurgo

Luca Cacciavillani perito agrario

-

Presentazione

A parte qualche passeggiata in montagna per andare a funghi o per sciare, a parte qualche fine settimana passato in qualche agriturismo a riempire la pancia più che i polmoni, nessuno cerca più le piante e pochi le conoscono; però tutti siamo consapevoli dell'importanza del verde anche se poi raramente facciamo qualcosa per la sua tutela.

Questa visita non vuole essere una passeggiata in un museo ma un percorso curioso che ci aiuti a conoscere e ci stimoli a tutelare un patrimonio indispensabile per la nostra sopravvivenza.

*Il presidente **Ennio Caggiano***

Pubblicazione destinata agli associati, vietata la riproduzione, anche parziale

TRIUMVIRI LITTERARII

I

PORTAM HANC DECUMANAM

NE PULSATO ANTE DIEM

MARCI EVANGELISTAE

NEC ANTEM HORAM XXII

II

PER DECUMANAM INGRESSVS

EXTRA DECUMANUM

NE DECLINATO

III

IN VIRIDRIO SCAPVM

NE CONFRINGITO NEVE

FLOREM DECERPITO

NE SEMEN FRVCTVMVE

SUSTOLLITO

RADICEM NE EFFODITO

IV

STIRPEM PULILLAM

SVCCRESCENTEMOVE

NE ATRECTATO NEVE

AREOLAS CONCVLCATO

TRANSILITOVE

V

VIRIDARII INJVRIA

NON AFFICIVNTOR

VI

NIHIL INVITO PRAEFECTO

ATTENTATO

VII

QVI SEGVS FAXIT

AERE CARCERE EXILIO

MVLTATOR

MDXVL

Proprietà delle piante medicinali

ABETE (*Abies alba*) antinfiammatorio, dolori muscolari, reumatismi e dolori alle articolazioni.

ACONITO (*Aconitum Naellus*) velenosa da usare solo su indicazione medica.

ACHILLEA (*Achillea millefolium*) antinfiammatoria, drenante, digestiva, sedativa. Migliora la circolazione sanguigna, le funzioni digestive e quelle del fegato.

AGLIO (*Alium sativum*) ha proprietà stimolanti, digestive, corroboranti, antisettiche, ipotensive, efficace contro la pressione alta.

AGNOCASTO (*Vites agnus-castus*) ha la stessa azione del luppolo e ne rinforza gli effetti. I suoi frutti sono ricchi di principi attivi, che hanno un'azione stimolante sugli ormoni femminili favorendo la produzione di progesterone.

AGRIMONIA (*Agrimonia eupatoria*) i suoi fiori sono indicati per le infiammazioni della gola giacché possiedono notevoli proprietà antinfiammatorie. Stimola la secrezione gastrica il flusso biliare. Infezioni vaginali. Pelle arrossata o coperta da pomfi o foruncoli. Scarso funzionamento del fegato e del pancreas.

ALCHECHENGI (*Physalis alkekengi*) i frutti di questa pianta hanno proprietà diuretiche, antinfiammatorie e depurative e, soprattutto, facilitano l'eliminazione d'acido urico.

ALLORO (*Laurus nobilis*) ha proprietà digestive, dolori allo stomaco, piedi che sudano.

ALOE (*Aloe ferox*) lassativo, per la secrezione biliare.

ALTEA (*Althaea officinalis*) ha proprietà leggermente lassativa, emolliente e decongestionante, peristalsi, antidiarroico.

AMAMELIDE (*Hamamelis virginiana*) antinfiammatoria, protegge le pareti dei vasi sanguigni.

ANETO (*Anethum graveolens*) flatolenza, stimolante dei succhi gastrici.

ANGELICA (*angelica sinensis* o *angelica archangelica*) dolori di stomaco, facilita la digestione e l'eliminazione di gas intestinali..

ANICE STELLATO (*Illicium uerum*) stimola le funzioni digestive riducendo eventuali spasmi.

ANICE VERDE (*Pimpinella anisum*) facilita i processi digestivi e rende più attiva l'eliminazione dei gas di fermentazione, alito cattivo.

ARANCIO amaro e dolce (*Citrus aurantium*) i suoi fiori hanno buone proprietà sedative, tonica. Prevenzione delle malattie infettive. Cellulite, ansia, e depressione.

ARGILLA lenitiva, antidolorifica, assorbente, remineralizante, disinfettante.

ARNICA (*Arnica montana*) dolori muscolari, ematomi e contusioni.

ARTEMISIA (*Artemisia vulgaris*) stimolante dell'appetito e digestione.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO (*Arpagophytum procumbens*) antinfiammatorio, dolori reumatici.

ASPARAGO (*Asparagus officinalis*) ritenzione idrica, gotta, prevenzione nei calcoli renali, diete dimagranti.

AVENA (*Avena sativa*) stimolante del metabolismo cutaneo, depressione, disturbi della menopausa.

AVOCADO (*Persea gratissima*) convalescente, crescita dei bambini, l'olio per le scottature solari.

BALLOTA (*Ballota nigra* o *foetida*) tossi spasmodiche, pelle arrossata, insonnia, eccitazione nervosa.

BALSAMO DEL CANADA (*Abies balsamea*) tosse, catarro, tensione nervosa.

BALSAMO DEL PERÙ (*Myroxylon pereirae*) espettorante, eczemi, raffreddore, pelle screpolata.

BARDANA (*Arctium lappa*) abbassa i tassi di glucosio (zucchero) nel sangue. Ha spiccate proprietà diuretiche e depurative generali, stimola il fegato e la cistifellea, azione stimolante sulla pelle, depura la cute e svolge un'azione antisettica.

BASILICO (*Ocimum basilicum*) il suo olio essenziale ha leggere proprietà disinfettanti.

BELLADONNA (*Atropa belladonna*) velenosa da usare solo su indicazione medica

BERGAMOTTO (*Citrus bergamia* Risso) infiammazioni della bocca e gola, antibatterico.

BETULLA (*Betula alba*) facilita il drenaggio dei liquidi nell'organismo. Per il suo contenuto di tannini, resine e olio essenziale, favorisce la diuresi e l'eliminazione di acido urico. Rende più fluida la bile, favorisce l'eliminazione di acido urico ed è molto diuretica, combatte le palpitazioni.

BIANCOSPINO (*Crataegus oxyacantha*) arrestare la diarrea, regolare le palpitazioni e le accelerazioni del battito cardiaco, regolare la pressione, angina pectoris, vertigini.

BISTORTA (*Polygonum bistorta*) pianta lenitiva antinfiammatoria e astringente, utile per contrastare le emorroidi, enuresi.

BOLDO (*Peumus boldus*) è una delle piante più preziose per il benessere del fegato: aumenta la secrezione biliare ed è indicata in caso di insufficienza e intossicazioni del fegato stesso.

BORRAGINE (*Borrago officinalis*) i suoi semi sono ricchi di acidi grassi essenziali e vitamina E. Hanno un'azione regolarizzatrice sul ciclo e migliorano anche l'umore. Possiede notevoli proprietà emollienti e lenitive, indicate soprattutto quando la pelle è afflitta da eczemi.

BORSA DEL PASTORE (*Capsella bursa-pastoris*) regola il ciclo mestruale.

CACAO (*Teobroma cacao*) convalescenza, affaticamento fisico e mentale.

CACHI la polpa del cachi, essendo astringente, oltre alla diarrea cura anche la pelle grassa o la seborrea, serve per schiarire la cute e per preparare una maschera di bellezza da applicare sulla pelle del viso per togliere lucidità. È utile anche per combattere gli inestetismi provocati dai foruncoli, la polpa applicata direttamente sulla parte colpita disinfetta efficacemente e aiuta la pelle infiammata, accelerandone la guarigione.

CALAMO AROMATICO (*Acorus calamus*) dolori intestinali dovuti a gastrite o colite, arrestare il vomito, raucedine o abbassamento della voce.

CALENDULA (*Calendula officinalis*) i suoi fiori hanno notevoli proprietà antispasmodiche decongestionanti e lenitive, favoriscono, inoltre, un flusso scarso o assenza delle mestruazioni. Indicata per idratare le pelli troppo secche.

CAMOMILLA (*Matricaria chamomilla*) è un ottimo sedativo, antinfiammatoria e calmante, Ha proprietà calmanti, per l'ulcera peptica, preventivo per le infezioni.

CAMOMILLA Romana (*Anthemis nobilis*) per attenuare l'acidità di stomaco, crampi mestruali, coliche, indicata per le pelli facili ad arrossamenti e irritazioni.

CANNELLA (*Cinnamomum zeylanicum*) stimola la secrezione dei succhi gastrici, flatulenza, diarrea, ha notevoli proprietà antisettiche stimolanti.

CAPRIFOGLIO (*Lonicera caprifolium*) decongestionante bronchiale, antinfiammatorio.

CARBONE VEGETALE per eliminare i gas intestinali, colon irritabile, abbassare il colesterolo, intossicazione e avvelenamento.

CARCADÈ (*Hibiscus sabdariffa*) dissetante e leggero purgante.

CARCIOFO (*Cynara scolymus*) attiva la produzione e la secrezione della bile rendendola più fluida, ha un'azione protettiva verso il fegato, stimola la diuresi e abbassa i tassi di colesterolo nel sangue. Ha la stessa azione del cardo mariano, anche se meno intensa. Svolge un'importante azione diuretica, favorendo l'urina.

CARDIACA (*Leonurus cardiaca*) ha un'azione sedativa sul sistema nervoso e sul cuore. Contribuisce perciò a sedare le turbe del climaterio. Ricca di leonunna, glucosidi e saponosidi, determina una vasodilatazione che abbassa la pressione.

CARDO MARIANO (*Sibylum marianum*) azione protettiva del fegato e lo aiuta a disintossicarsi, digestione difficile, allevia i sintomi delle emorroidi, promuove la secrezione e il flusso della bile.

CAROTA (*Daucus carota*) stimola il sistema immunitario, acne, foruncoli, stitichezza, infiammazioni della gola e della bocca, maschera di bellezza.

CASCARA SAGRADA (*Rhamnus purshiana*) per ammorbidire le feci, soprattutto, in presenza di ragadi ed emorroidi.

CASSIA (*Cassia fistola*) la polpa dei suoi frutti ha proprietà lassative. Regola le funzioni intestinali.

CASTAGNO (*Castanea sativa*) facilitare la circolazione venosa, sedare la tosse anche asmatica, ai convalescenti, per dare riflessi dorati ai capelli.

CEDRO DEL LIBANO (*Cedrus libani*) acne, pelle grassa, psoriasi, eczemi senza prurito.

CENTELLA ASIATICA (*Hydrocotyle asiatica*) attiva la circolazione e protegge i piccoli vasi sanguigni, psoriasi, cellulite, fragilità capillare, varici.

CENTINODIO (*Polygonum aviculare*) sciogliere piccoli calcoli renali, catarro, gola infiammata.

CERFOGLIO (*Anthriscus cerefolium*) diuretico, depuratore del fegato, per la pelle, cicatrizzante delle ferite.

CHELIDONIA (*Chelidonium majus*) antispasmodico, favorisce il flusso della bile, crampi allo stomaco, facilitare la digestione, calli, verruche e porri.

CHINA ROSSA (*Cinchona succirubra*) stimolante dei succhi gastrici, tonico generale. Il chinino abbassa la febbre e toglie il dolore, pertosse, malattie da raffreddamento, ridare vigore ai capelli e ostacolarne la caduta, accelerante delle contrazioni uterine.

CHIODI DI GAROFANO (*Eugenia caryophyllata*) il suo olio essenziale, il cui costituente principale è l'eugenolo, ha buone proprietà disinfettanti.

CIPRESSO (*Cupressus sempervirens*) pipì a letto dei bambini e incontinenza urinaria degli anziani, flusso mestruale irregolare, emorroidi.

CITRONELLA (*Cymbopogon nardus*) ricca di olio essenziale, è indicata come repellente contro le zanzare, utile anche per ridurre l'infiammazione provocata dalle loro punture.

COLA (*Cola acuminata*) affaticamento fisico. Stimola il sistema nervoso centrale, porta euforia.

CORBEZZOLO (*Arbutus unedo*) ricco di arbutoside, ha una blanda azione disinfettante e diuretica.

CORIANDOLO (*Coriandrum sativum*) digestione difficile, spasmi intestinali, piedi maleodoranti.

COTOGNO MELO (*Cydonia oblonga*) astringente, antinfiammatorio.

CRISANTELLLO AMERICANO aiuta il fegato a liberarsi dalle sostanze nocive. Ha una spiccata azione depurativa, protegge le cellule dal fegato. Aiuta, inoltre, a eliminare il colesterolo nel sangue.

CUMINO (*Carum carvi*) alito cattivo, stimolante delle funzioni dell'organismo, spasmi intestinali.

CURCUMA (*Curcuma longa*) stimola la secrezione dei succhi gastrici, il flusso della bile, dolori muscolari.

DAMIANA (*Turnera diffusa*) combattere l'impotenza, difficoltà di erezione.

DRAGONCELLO detto ESTRAGONE (*Artemisia dracuculus*) mal di denti, aria nella pancia, digestione lenta.

DROSERA (*Drosera rotundifolia*) pertosse, tosse stizzosa, bronchite.

DULCAMARA (*Solanum dulcamara*) stimolante del sistema nervoso centrale, leggermente diuretico.

ECHINACEA (*Echinacea angustifolia*) allevia l'arrossamento ed ha un'azione antinfettiva. Grazie al suo olio essenziale, ha una forte azione disinfettante e aumenta la resistenza alle infezioni. Ha proprietà antibatteriche ed è in grado di attivare il sistema-immunitario, piaghe da decubito.

EDERA antimicrobica. Grazie ai suoi principi attivi (saponosidi, flavonoidi, acidi clorogenico e caffeico) ha proprietà vasocostrittrici. Favorisce il riassorbimento dei liquidi nei tessuti.

EFEDRA (*Ephedra distachya*) vasodilatatore, aumenta la pressione sanguigna, antiallergico, febbre da fieno, favorisce il dimagrimento.

ELEUTEROCOCCO (*Eleutherococcus senticosus*) ha proprietà analoghe a quelle del ginseng. Può alzare il tono dell'intero organismo e, inoltre, regola la pressione arteriosa. Noto anche con il nome di ginseng siberiano, regola la pressione, alzandola quando è bassa. Ha notevoli proprietà stimolanti e migliora le prestazioni generali dell'organismo. E' un adattogeno,

ELICRISO (*Helichrysum angustifolium*) le sue sommità fiorite sono indicate per le pelli delicate e irritate dagli agenti atmosferici, perché possiedono notevoli proprietà antinfiammatorie.

ENOTERA (*Oenothera biennis*) aiuta le funzioni vitali dell'organismo, ipertensione, tosse pertosse, eczemi e psoriasi, sindrome premestruale.

ENULA (*Inula helenium*) aiuta l'apparato respiratorio, espettorante, stimola l'appetito, leggermente diuretico.

EQUISETO (*Equisetum arvense*) è ricco di sali minerali, nutrienti fondamentali in un momento come quello dell'allattamento. Ha una buona azione diuretica e antinfiammatoria. Ha una spiccata azione diuretica e depurativa. Per il suo contenuto d'acido silicico ha la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti e, nello stesso tempo, possiede buone proprietà diuretiche.

ERICA (*Calluna vulgaris*) ha proprietà decongestionanti e diuretiche.

ERISIMO (*Sisymbrium officinale*) per contrastare gli abbassamenti della voce, faringite, laringite.

ESCOLZIA (*Eschscholtzia californica*) è un'erba che era usata dagli indiani d'America. Ricca d'alcaloidi, ha proprietà sedative e anti-mal di testa. Ricca d'olio essenziale, ha una forte azione sedativa e favorisce il sonno.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*) antisettico e balsamico, usato contro le infiammazioni delle vie respiratorie.

EUFRASIA (*Euphrasia officinalis*) per le infiammazioni delle mucose, soprattutto per quelle degli occhi.

FICO (*Ficus carica*) ha un'azione riequilibrante del sistema nervoso. Colite, gastriti d'origine nervosa.

FIENO GRECO (*trigonella foenum-graecum*) per aumentare la portata latte, maturare foruncoli, ricostituente.

FINOCCHIO (*feoniculum vulgare*) coadiuvante della galega nello stimolare la produzione dell'allattamento materno e, per di più, protegge il piccolo da eventuali coliche gassose. Possiede proprietà diuretiche e antispasmodiche, blocca i processi fermentativi dell'intestino.

FIORDALISO (*Centaurea cyanus*) possiede notevoli proprietà decongestionanti e antinfiammatorie, lenisce gli arrossamenti degli occhi e i gonfiori delle palpebre.

FRANGOLA (*rhamnus frangula*) per ammorbidire le feci, stimolandone i movimenti.

FRASSINO (*Fraxinu excelsior*) diuretico e antireumatico, gotta.

FUMARIA (*Fumaria officinalis*) aiuta l'organismo ad eliminare le tossine e risulta molto efficace per abbassare i livelli di colesterolo. Migliora le secrezioni della bile, favorendo il lavoro del fegato. Psoriasi.

GALEGA (*Galega officinalis*) grazie al suo principio attivo migliora la circolazione sanguigna a livello della ghiandola mammaria stimolando la secrezione latte, per abbassare gli zuccheri nel sangue.

GARCINIA (*Garcinia cambogia*) interviene sul metabolismo, coadiuvante dimagrante, ridurre il colesterolo e i trigliceridi.

GENZIANA (*Gentiana lutea*) insufficienza di succhi gastrici, inappetenza, aria nella pancia.

GINEPRO (*Juniperus communis*) facilita l'eliminazione dei liquidi dal corpo. Ha proprietà digestive e disinfettanti. Aumenta la diuresi ed ha un'azione purificatrice sulle vie urinarie. Dolori articolari, disintossicante, gotta.

GINGKO (*Gingko biloba*) è un protettore dei vasi, esplica la sua azione sia sui grossi vasi sanguigni sia su quelli del microcircolo. Per la circolazione cerebrale, ha proprietà antinevralgiche. Protegge i piccoli vasi e rinforza le loro pareti rendendole più elastiche e meno fragili. Migliora anche la circolazione periferica. Sordità e ronzii all'orecchio.

GINSENG (*Panax ginseng*) adattogeno. Stimola il sistema immunitario, potenzia la resistenza fisica, aiuta la memoria, regola la pressione sanguigna.

GLUCOMANNANO (*Armorphphallus konjak*) come supporto per diete ipocaloriche, assorbe molta acqua trasformandosi in sostanza gelatinosa, aumenta il senso di sazietà, ha funzione depurativa, riduce l'assimilazione di zuccheri.

GRAMIGNA (*Agropyron repens*) contiene mucillagini, saponine a glucosidi, è una delle piante più diuretiche e depurative. Combatte anche le infiammazioni ai reni.

GUARANÀ (*Paulina cubana*) attenua gli stimoli della fame, coadiuvante delle diete dimagranti, migliora la concentrazione intellettuale e sportiva.

IPERICO (*Hypericum perforatum*) antispasmodico, depressione, cicatrizzante, scottature, nutrimento per la pelle.

IPPOCASTANO (*Aesculus hippocastanum*) antidolorifico, stimola la circolazione superficiale. Protegge i vasi sanguigni. Restringe i vasi sanguigni, favorendo il riassorbimento sia dei liquidi sia dei gonfiori, ne tonifica le pareti e ne migliora la permeabilità. Emorroidi, pelle avvizzita, cellulite.

JOJOBA (*Simmondsia californica*) acne, emolliente, nutrire la pelle avvizzita, rallentare la perdita dei capelli, macerazione della pelle tra le dita.

KARITÉ (*Butyrospermum parkii*) per idratare la pelle e renderla morbida, arrossamenti della pelle, rassodante.

KARKADÈ (*Hibiscus sabdariffa*) stimolare le difese immunitarie, rallentare il processo dell'osteoporosi, regola l'intestino.

LAMPONE (*Rubus idaeus*) ciclo irregolare e menopausa. Agisce riequilibrando i livelli ormonali e le funzioni dell'apparato genitale femminile.

LAVANDA (*Lavandula angustifolia*) affezioni della pelle, nervosismo e insonnia, forfora, emicrania, dolori muscolari e distorsioni.

LIMONE (*Citrus limonum*) pelle, unghie, gotta, emicranie e nevralgie, artrite e reumatismi.

LINO (*Linum usitatissimum*) foruncoli, scottature, irritazione della pelle, stitichezza, colon irritabile.

LIQUIRIZIA (*Glycyrrhiza glabra*) ha doti emollienti, antinfiammatorie ed espettoranti, cicatrizzanti. Protegge stomaco e fegato. Epatite e cirrosi, herpes labiale e genitale, ulcera gastrica e duodenale.

LUPPOLO (*Humulus lupulus*) stimola la produzione di ormoni femminili. Mal di testa, crampi, menopausa.

MAGGIORANA (*Origanum majorana*) digestione difficile, crampi allo stomaco, liberare le vie respiratorie.

MAIS (*Zea Mays*) i suoi stimmi (rigonfiamenti dove si deposita il polline) sono ricchi di acidi grassi, fitosteroli, betaina e allantoina, i suoi stimmi hanno proprietà diuretiche e sono sfruttate nei casi di ritenzione idrica e per eliminare le tossine, antinfiammatorio.

MALVA (*Malva silvestris*) è un ottimo rimedio calmante, proprietà leggermente lassative ed emolliente. Mal di denti, infiammazione delle gengive, lenire le infiammazioni della vagina.

MANDORLO (*Prunus communis*) emorroidi, dolori all'orecchio, tosse convulsiva, ridurre trigliceridi e colesterolo.

MARGHERITINA (*Bellis perennis*) simile alla camomilla, rinforza l'azione calmante di cardiaca e passiflora.

MARRUBIO (*Marrubium vulgare*) mucolitico, epatite e altri disturbi del fegato e colecisti.

MATÈ (*Ilex paraguayensis*) è una pianta dalla spiccata azione diuretica e tonica. Rende perciò più resistenti anche allo stimolo della fame.

MELILOTO (*Melilotus officinalis*) pruriti, gonfiori da cattiva circolazione, emorroidi, stanchezza, ansia, grazie ai suoi derivati ha buone proprietà sedative.

MELISSA (*Melissa officinalis*) antinevralgica, mestruazioni dolorose e irregolari, herpes, digestiva, antispasmodica e lenisce i dolori intestinali. Ha un'azione rilassante ed è piacevole per il palato.

MENTA (*Mentha piperita*) anestetico locale, pelle arrossata, prurito insistente, mal di testa, stimolare la produzione di bile, favorire le mestruazione e attenuarne i dolori.

MIGLIO (*Panicum miliaceum*) rafforzare le unghie e i capelli, stress fisico e intellettuale.

MIRTILLO NERO (*Vaccinium myrtillus*) benefici per gli occhi sono i mirtilli e la gramigna. E' un blando disinfettante delle vie urinarie e un buon antinfiammatorio, è un buon protettore dei vasi sanguigni e favorisce una migliore percezione visiva. Le sue foglie possiedono proprietà ipoglicemizzante. Il mirtillo ha, inoltre, proprietà depurative.

MIRTILLO ROSSO (*Vaccinium vitis idaea*) infezioni batteriche, osteoporosi, avvisaglia di menopausa.

MIRTO (*Myrtus communis*) ha proprietà tossifughe, balsamiche e antinfiammatorie, forfora.

NAIUOLI (*Malaleuca viridiflora*) **MELALEUCA** per il suo contenuto d'oli essenziali, ha una spiccata azione antimicotica e antisettica. Foruncoli, scottature della pelle.

NOCE (*Juglans regia*) riduce la diarrea e l'aria nella pancia, irritazioni della pelle, controllo trigliceridi e colesterolo, proprietà ipoglicemizzante, infiammazioni, pruriti genitali.

OLIVO (*Olea europaea*) colesterolo, carenza alimentare, piccole piaghe, unghie dei piedi duri facili da incarnirsi, ricche di glucosidi, resine, colina e o leuropeina, le foglie di questa pianta aiutano a regolare la pressione.

OLMARIA (*Spirea ulmaria*) Obesità, ritenzione idrica, dolori reumatici, artrite reumatoide.

ONTANO (*Alnus glutinosa*) ricca di tannini a sostanze amare, ha proprietà antinfiammatorie a febbrifughe. Stimola la diuresi, flebiti.

ORIGANO (*Origanum vulgare*) usato sulla pelle, ha una blanda azione disinfettante. Tónico, astringente, espettorante.

ORTICA (*Urtica dioica*) depurativa, previene l'ingrossamento della prostata, dolori artritici e reumatici, gotta, ritenzione idrica.

ORTOSIFON (*Ortosiphon stamineus*) colesterolo, ritenzione idrica, dolori reumatici, artrite, gotta.

ORZO (*Hordeum vulgare*) disintossicare il fegato, cura dell'intestino e stomaco, aumentare la concentrazione intellettuale e il vigore fisico.

PARIETARIA (*Parietaria officinalis*) ritenzione idrica, cistite, piccoli calcoli renali.

PARTENIO (*Chrysanthemum parthenium*) analgesica, antinevralgica. Ridurre la pressione arteriosa, sindrome mestruale, mal di testa.

PASSIFLORA (*passiflora incarnata*) ha proprietà calmanti e leggermente ipnotiche. Colon irritabile, colite, insonnia. Possiede anche proprietà lenitive e antinfiammatorie.

PIANTAGGINE (*Plantago mator*) infiammazione della pelle, punture di insetto, infezioni urinarie e dello stomaco.

PILOSELLA (*Hieracium pilosella*) facilita l'eliminazione di liquidi e di scorie, cellulite, disturbi respiratori.

PINO (*Pinus silvestris*) azione antinfiammatoria, aiuta ad eliminare il dolore. Reumatismi e dolori muscolari, infiammazione i bronchi.

PIOPPO NERO (*Populus nigra*) infiammazioni cutanee, emorroidi, acido urico, antinfiammatorio.

PREZZEMOLO (*Petroselinum crispum*) reumatismi, artrite, sciatica, ritenzione dei liquidi, allergia, stimolazione dell'utero.

PRIMULA (*primula officinalis*) espettorante, diuretico.

PRUGNOLO (*Prunus spinosa*) leggero lassativo, diuretico, stimola il metabolismo.

PSILLIO (*Plantago psyllium*) regola le funzioni intestinali in modo dolce, soprattutto, alla presenza di ragadi ed emorroidi, calma le infiammazioni cutanee.

PUNGITOPO (*Ruscus aculeatus*) varici, tromboflebiti, emorroidi, flebiti, ritenzione di liquidi di gambe e addome gonfi,

PYGEUM (*Pygeum africanum*) ha un'azione antinfiammatoria e decongestionante specifica per la prostata. Migliora la capacità di erezione legati alla prostata.

QUERCIA (*Quercus robur*) stimolante del sistema immunitario, allergia al polline, emorroidi, frigidity o impotenza, antinfiammatorio e leggermente antisettica.

QUERCIA MARINA (*Fucus vesiculosus*) Stimola l'attività tiroidea, coadiuvante nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità, facilita l'evacuazione dell'intestino.

RABARBARO (*Rheum palmatum*) lassativo, ma non irritante per l'intestino, astringente, antinfiammatorio e leggermente disinfettante.

RATANIA (*Krameria triandra*) astringente, diarroico, stitico, astringente, gola e gengive infiammate.

RIBES NERO (*Ribes nigrum*) antinfiammatorio e depurativo, allergia da orticaria o rinite, artrite e reumatismi, rafforza le difese immunitarie.

ROSA CANINA (*Rosa canina*) fornisce vitamina C, i suoi frutti rinforzano le difese immunitarie e svolge un'azione antinfiammatoria.

ROSMARINO (*Rosmarinus officinalis*) disintossica l'organismo e regola le funzioni epatiche e digestive. Diuretica, azione tonica su tutto l'organismo e stimola il lavoro del fegato, antisettico.

SALICE BIANCO (*Salix alba*) antinfiammatorio, dolore reumatici, sindrome premestruale, artrosi alle dita.

SALSAPARIGLIA (*Smilax officinalis*) diuretico.

SALVIA (*Salvia officinalis*) disinfettante, antinfiammatorio, alitosi, cattiva digestione.

SAMBUCO (*Sambucus nigra*) ha proprietà sudorifere, aumenta le difese immunitarie, infiammazione della pelle.

SEDANO MONTANO (*Apium graveolens*) fermentazioni dell'intestino, reumatismi, aumentare la minzione.

SENNA (*Cassia angustifolia*) ammorbidire le feci.

TARASSACO (*Taraxacum officinale*) azione diuretica e coleretica, stimola le funzioni del fegato, aumentando la contrazione della cistifellea, macchie sulla pelle, dermatosi.

TÈ (*Camelia sinens, Camelia thea, Thea sinensis*) stimolante, pelle arrossata gastroenterite acuta.

TEA TREE (*Malaleuca artemifolia*) antisettico locale, virus, funghi, batteri, foruncoli, acne, eczema, piede d'atleta, verruche, porri.

THUJA (*Thuja occidentalis*) porri, verruche, calli.

TIGLIO (*Tilia cordata*) emolliente a lenitiva, antitosse e sedativa, digestiva, antispastica.

TIMO (*Thymus vulgaris*) antispasmodico, calma le tossi irritanti, disinfettante, digestivo.

UNCARIA (*Uncaria tomentosa*) immunostimolante, virus.

UVA URSINA (*Arctostaphylos uva-ursi*) cistite, uretrite, prostatite, infiammazione delle vie urinarie.

VALERIANA (*Valeriana officinalis*) calmante della tensione nervosa, calma i crampi muscolari.

VERBASCO (*Verbascum thapsus, phlomoides e thapsiforme*) irritazioni della pelle, emorroidi tosse, bronchite foruncoli, pruriti, piaghe.

VERBENA (*Verbena officinalis*) azione endocrina di regolazione sugli ormoni femminili.

VERGA D'ORO (*Solidago Virgaurea*) stimola la secrezione renale, cicatrizzante, eczemi.

VIBURNO (*Viburnum prunifolium*) è un ottimo antispastico e agisce come sedativo sulla contrattilità dell'utero. Antiallergico, spasmolitico.

VIOLA DEL PENSIERO (*Viola tricolor*) depurativo, tosse e catarro, eczemi, acne, affezioni

della pelle.

VISCHIO (*Viscum album*) pressione alta, diabete, mani arrossate e screpolate, tumori.

VITE (*Vitis vinifera*) antinfiammatoria, vene varicose, artrite deformante.

ZENZERO (*Zingiber officinale*) colesterolo alto, mal d'auto, infiammazioni della vescica e dell'intestino, nausea e vomito.

Avvertenze:

le cure fitoterapiche hanno bisogno di un tempo maggiore per dare l'effetto desiderato, non sostituiscono quelle convenzionali e soprattutto non sostituiscono il medico.