

Erbe e Rimedi per ogni Sintomo

Guida pratica ai rimedi
naturalì divisi per
sintomo



Marinella Scarpa

Erbe e Rimedi per ogni Sintomo

Guida pratica ai rimedi naturali divisi per sintomo



di Marinella Scarpa

Indice dei Sintomi

- - Acidità di stomaco pag. 1
- - Afonia pag. 2
- - Allergie stagionali pag. 3
- - Ansia pag. 4
- - Artrite pag. 5
- - Bronchite pag. 6
- - Cefalea pag. 7
- - Cistite pag. 8
- - Colesterolo alto pag. 9
- - Coliche addominali pag. 10
- - Colite pag. 11
- - Congiuntivite pag. 12
- - Costipazione pag. 13
- - Dermatite pag. 14 - 15
- - Diarrea pag. 16
- - Digestione lenta pag. 17
- - Dolori articolari pag. 18 - 19
- - Dolori mestruali pag. 20
- - Emorroidi pag. 21
- - Fegato ingrossato e affaticato pag. 22
- - Febbre pag. 23
- - Ferite e piaghe pag. 24
- - Forfora pag. 25
- - Gastrite pag. 26
- - Gengivite pag. 27
- - Gonfiore addominale pag. 28
- - Herpes pag.29
- - Immunità bassa pag. 30
- - Inappetenza pag. 31
- - Infiammazione della gola pag.32
- - Infiammazioni urinarie pag. 33
- - Insonnia pag. 34 - 35
- - Ipertensione pag. 36
- - Linfonodi pag. 37
- - Mal di denti pag. 38
- - Mal di gola pag. 39
- - Mal di testa pag. 40 - 41
- - Male alla bocca dello stomaco pag. 42 - 43
- - Menopausa (disturbi) pag. 44 - 45
- - Meteorismo pag. 46- 47
- - Nausea pag. 48 - 49
- - Nevralgie pag.50 - 51
- - Occhi stanchi pag. 52 - 53
- - Otite pag. 54- 55
- - Pelle grassa pag. 56
- - Pelle secca pag. 57 - 58
- - Pertosse pag. 59 - 60
- - Stanchezza cronica pag. 61 - 62
- - Stipsi pag. 63 - 64
- - Stress pag. 65 - 66
- - Sudorazione eccessiva pag.67 - 68 - 69 - 70
- - Tosse pag. 71 - 72
- - Ulcera gastrica pag. 73 - 74
- - Vampate di calore pag. 75 - 76
- - Vene varicose pag. 77 - 78
- - Vesciche urinarie pag. 79 - 80
- - Vista affaticata pag. 81- 82
-

🌿 Sintomo: Acidità di stomaco



Tisana calmante alla camomilla e malva

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di fiori e foglie di malva

Preparazione:

Versa 200 ml di acqua bollente sulle erbe, copri e lascia in infusione 10 minuti. Filtra e bevi dopo i pasti

Infuso di liquirizia e altea

Mettere 1 cucchiaino di radice di liquirizia e 1 cucchiaino di radice di altea in 200 ml di acqua fredda. Lasciare in infusione per 2 ore, poi riscaldare leggermente senza bollire. Filtrare e bere 1-2 tazze al giorno, lontano dai pasti.



Erbe utili:

- Malva (Malva sylvestris)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)
- Melissa (Melissa officinalis)
- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Zenzero (Zingiber officinale) – solo in piccole quantità
- Altea (Althaea officinalis)

Infuso digestivo alla melissa e finocchio

Ingredienti:

1 cucchiaino di melissa
½ cucchiaino di semi di finocchio schiacciati

Preparazione:

Infondere in acqua bollente per 8-10 minuti. Bere tiepido, dopo i pasti principali.

Tisana calmante allo zenzero (microdose)

Far bollire per 3 minuti una fettina sottile di zenzero fresco in 250 ml d'acqua. Lasciare riposare 5 minuti, filtrare. Bere dopo i pasti principali.

⚠ **Da evitare in caso di gastrite attiva o ulcera.**



⚠ **Controindicazioni:**

- Evitare la liquirizia in caso di pressione alta, gravidanza o insufficienza renale.
- Lo zenzero, se assunto in dosi elevate, può aumentare l'acidità.
- Altea e malva possono interferire con l'assorbimento di farmaci: distanziare l'assunzione di almeno 1-2 ore.

🌿 Sintomo: Afonia

(Perdita temporanea o marcato indebolimento della voce)



Erbe utili:

- Malva (*Malva sylvestris*)
- Altea (*Althaea officinalis*)
- Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*)
- Piantaggine (*Plantago major*)
- Sambuco (*Sambucus nigra*)
- Salvia (*Salvia officinalis*)

Infuso emolliente alla malva e altea

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
1 cucchiaino di radice di altea
250 ml di acqua fredda

Procedimento:

Mettere le erbe in infusione a freddo per almeno 2 ore. Poi scaldare leggermente (senza bollire), filtrare e bere 2–3 volte al giorno.
Ha un effetto lenitivo sulla gola e riduce l'infiammazione delle mucose.

Gargarismi alla salvia e sambuco

Ingredienti:

1 cucchiaio di foglie di salvia
1 cucchiaio di fiori di sambuco
200 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire le erbe per 5 minuti, lasciar intiepidire, filtrare e usare per fare gargarismi più volte al giorno. Ottimo per lenire l'irritazione delle corde vocali.

Decotto di radice di liquirizia e piantaggine

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di liquirizia
1 cucchiaino di foglie di piantaggine
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire la liquirizia per 5 minuti, poi aggiungere la piantaggine e lasciare in infusione per altri 5 minuti. Filtrare e bere tiepido, preferibilmente al mattino e alla sera.



⚠️ Controindicazioni:

Evitare l'uso prolungato della liquirizia in caso di pressione alta o gravidanza.

La salvia è sconsigliata in gravidanza e in caso di epilessia. Altea e malva possono interferire con l'assorbimento dei farmaci: distanziare di almeno 1–2 ore.

🌿 Sintomo: Allergie stagionali

(Rinite allergica – starnuti - occhi che lacrimano - prurito nasale e oculare)



Erbe utili:

- Ribes nero (Ribes nigrum)
- Ortica (Urtica dioica)
- Elicriso (Helichrysum italicum)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Piantaggine (Plantago major)
- Perilla (Perilla frutescens)

Infuso all'ortica e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di ortica secca
1 cucchiaino di fiori di camomilla
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere 2 volte al giorno per tutto il periodo primaverile. Riduce l'infiammazione e calma le mucose irritate.

Spray nasale alla piantaggine

Preparazione:

Preparare un infuso forte con 2 cucchiaini di piantaggine in 200 ml di acqua
Lasciare raffreddare e filtrare molto bene
Versare in un contenitore spray nasale sterilizzato

Uso:

Spruzzare nelle narici 2 volte al giorno in caso di rinite allergica.



Tintura madre di ribes nero

Uso:

25 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno lontano dai pasti. Agisce come antistaminico naturale e aiuta a ridurre il rilascio di istamina.

⚠️ Controindicazioni:

Il ribes nero può aumentare la pressione: evitare in caso di ipertensione.
L'ortica può interagire con farmaci diuretici o anticoagulanti.
La camomilla può dare reazioni in soggetti allergici alle Asteraceae.
L'uso prolungato di spray nasali va monitorato per non irritare la mucosa.

Sintomo: Ansia

(Irrequietezza - tensione interna - battito accelerato - difficoltà a rilassarsi)



Erbe utili:

- Melissa (Melissa officinalis)
- Passiflora (Passiflora incarnata)
- Biancospino (Crataegus monogyna)
- Valeriana (Valeriana officinalis)
- Lavanda (Lavandula angustifolia)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)



Tisana calmante alla melissa e passiflora

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di melissa

1 cucchiaino di passiflora

250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Infondere per 10 minuti, filtrare e bere la sera prima di dormire per favorire il rilassamento.

Tintura madre di biancospino

Uso:

20 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno. Utile per ridurre la tachicardia legata all'ansia.



Bagno rilassante alla lavanda

Preparazione:

Aggiungere 10 gocce di olio essenziale di lavanda all'acqua calda del bagno e immergersi per 15 minuti.

Effetto:

Aiuta a distendere mente e corpo, ottimo in caso di agitazione e tension

Controindicazioni:

La valeriana può causare sonnolenza: evitare prima di mettersi alla guida.

biancospino può potenziare l'effetto di farmaci per la pressione o per il cuore.

l'olio essenziale di lavanda è sconsigliato in gravidanza nei primi mesi.

Sintomo: Artrite

(Dolore articolare - infiammazione cronica – rigidità - gonfiore articolare)



Tisana al salice e zenzero

Ingredienti:

1 cucchiaino di corteccia di salice bianco
1 fettina sottile di radice fresca di zenzero (oppure ½ cucchiaino in polvere)
250 ml di acqua

Procedimento:

Far bollire per 5 minuti, spegnere, coprire e lasciare in infusione altri 10 minuti. Filtrare e bere 1-2 volte al giorno. Allevia il dolore e l'infiammazione articolare.

Unguento alla curcuma e zenzero

Ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco o burro di karité
½ cucchiaino di curcuma in polvere
½ cucchiaino di zenzero in polvere

Procedimento:

Mescolare bene e applicare localmente sulle articolazioni dolenti 1-2 volte al giorno. Favorisce il sollievo dal dolore.

Erbe utili:

Artiglio del diavolo (Harpagophytum procumbens)

Salice bianco (Salix alba)

Ribes nero (Ribes nigrum)

Curcuma (Curcuma longa)

Zenzero (Zingiber officinale)

Boswellia (Boswellia serrata)



Tintura madre di artiglio del diavolo

Posologia:

15-20 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

Nota: utile per dolori articolari persistenti, anche cronici.

Controindicazioni:

Il salice bianco è sconsigliato in caso di allergia all'aspirina o problemi gastrici.

L'artiglio del diavolo è controindicato in gravidanza e in caso di ulcera gastrica.

La curcuma in dosi elevate può interferire con la coagulazione del sangue.

Sintomo: Bronchite

(Tosse persistente - catarro - difficoltà respiratoria - infiammazione dei bronchi)



Infuso espettorante al timo e malva

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di timo
1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere 2-3 volte al giorno. Calma la tosse e aiuta a fluidificare il catarro.



Erbe utili:

- Timo (Thymus vulgaris)
- Piantaggine (Plantago major)
- Enula (Inula helenium)
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)
- Malva (Malva sylvestris)
- Altea (Althaea officinalis)
- Eucalipto (Eucalyptus globulus)

Sciroppo di piantaggine e liquirizia

Ingredienti:

1 cucchiaio di radice di liquirizia
1 cucchiaio di foglie di piantaggine
250 ml d'acqua
3 cucchiari di miele

Procedimento:

Far bollire le erbe per 15 minuti, filtrare, lasciar raffreddare e unire il miele. Assumere 1 cucchiaio 3 volte al giorno. Utile per calmare l'infiammazione bronchiale.

Controindicazioni:

La liquirizia è da evitare in caso di ipertensione o insufficienza renale.
L'uso prolungato dell'edera va evitato senza supervisione, può essere irritante.
Gli oli essenziali sono da evitare in gravidanza e nei bambini piccoli.

Sintomo: Cefalea

(Mal di testa - emicrania - tensione muscolare - dolore pulsante o costrittivo)



Erbe utili:

- Partenio (Tanacetum parthenium)
- Salice bianco (Salix alba)
- Lavanda (Lavandula officinalis)
- Melissa (Melissa officinalis)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Menta piperita (Mentha x piperita)
- Ginkgo bilboa

Infuso calmante alla melissa e lavanda

Ingredienti:

1
cucchiaino di foglie di melissa
1 cucchiaino di fiori di lavanda
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 8-10 minuti, filtrare e bere 2 volte al giorno. Rilassa i muscoli e allevia la tensione nervosa.

Impacco freddo alla menta

Ingredienti:

250 cucchiaini di foglie di menta
250 ml d'acqua
Panno pulito

Procedimento:

Preparare un infuso e lasciar raffreddare. Imbibire un panno e applicarlo sulla fronte per 10-15 minuti. L'effetto rinfrescante dà sollievo al dolore pulsante

Tintura di partenio (uso interno)

Preparazione:

Macerare 20 g di foglie fresche di partenio in 100 ml di alcool a 70° per 7 giorni, agitare ogni giorno. Filtrare e conservare in boccetta scura.

Uso:

10-15 gocce 1-2 volte al giorno in poca acqua, al bisogno. Utile nella prevenzione dell'emicrania

Controindicazioni:

Il partenio è sconsigliato in gravidanza e allattamento.

Il salice bianco contiene salicina, da evitare se si è allergici all'aspirina.

Gli oli essenziali di lavanda e menta vanno evitati nei bambini piccoli e in caso di epilessia.

Sintomo: Cistite

(Bruciore durante la minzione - bisogno frequente di urinare - dolore sovrapubico - urine torbide)



Erbe utili:

- Uva ursina (Arctostaphylos uva-ursi)
- Malva (Malva sylvestris)
- Equiseto (Equisetum arvense)
- Mirtillo rosso (Vaccinium vitis-idaea)
- Betulla (Betula pendula)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Ortica (Urtica dioica)

Infuso lenitivo alla malva e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di malva
1 cucchiaino di fiori di camomilla
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere 2-3 volte al giorno. Lenisce le mucose e riduce l'infiammazione.



Decotto di uva ursina

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie secche di uva ursina
200 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 10 minuti, lasciare intiepidire, filtrare. Bere 1-2 tazze al giorno. Azione disinfettante urinaria.

Tisana di betulla e equiseto

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di betulla
1 cucchiaino di equiseto
250 ml d'acqua

Procedimento:

Infusione di 10 minuti, filtrare e bere lontano dai pasti per favorire la diuresi e l'eliminazione dei batteri.

Controindicazioni:

Uva ursina: non usare in gravidanza o per periodi prolungati (può irritare la mucosa gastrica).
Betulla ed equiseto: evitare in caso di insufficienza renale o terapia diuretica in corso.
Malva: può interferire con l'assorbimento di farmaci, distanziare l'assunzione.

Sintomo: Colesterolo alto

(Aumento dei livelli di colesterolo LDL - rischio cardiovascolare - aterosclerosi)



Tisana depurativa carciofo e tarassaco

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di carciofo secco
1 cucchiaino di radice di tarassaco secca
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, aggiungere le erbe e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare e bere una tazza al giorno, preferibilmente al mattino. Favorisce la digestione dei grassi e abbassa il colesterolo LDL.



Erbe utili:

- Carciofo (Cynara scolymus)
- Tarassaco (Taraxacum officinale)
- Ortica (Urtica dioica)
- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Rosmarino (Rosmarinus officinalis)
- Zenzero (Zingiber officinale)



Macerato all'aglio

Ingredienti:

2 spicchi d'aglio fresco schiacciati
200 ml di acqua

Procedimento:

Lasciare in infusione a freddo per una notte. Bere al mattino a stomaco vuoto per un'azione ipocolesterolemizzante naturale.

Controindicazioni:

Carciofo e tarassaco: evitare in caso di ostruzione biliare o calcoli.

Aglio: può causare irritazione gastrica e interagire con anticoagulanti.

Zenzero: usare con cautela in caso di ulcere o gastrite.

Sintomo: Coliche addominali

(Dolori addominali improvvisi - spasmi intestinali - gonfiore - tensione)



Infuso calmante camomilla e melissa

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di foglie di melissa
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere dopo i pasti o ai primi sintomi. Calma gli spasmi intestinali e rilassa la muscolatura addominale.

Decotto alla malva per dolori intestinali

Ingredienti:

1 cucchiaio di foglie e fiori di malva
300 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire 5 minuti e lasciare riposare. Bere 2 volte al giorno in caso di coliche lievi o irritazioni intestinali.

Erbe utili:

- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Melissa (Melissa officinalis)
- Menta piperita (Mentha x piperita)
- Anice verde (Pimpinella anisum)
- Cumino (Cuminum cyminum)
- Malva (Malva sylvestris)



Tisana al finocchio e anice

Ingredienti:

1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di semi di anice verde
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 5 minuti, spegnere e lasciare in infusione altri 5 minuti. Bere tiepido dopo i pasti. Ottima per ridurre il gonfiore e prevenire le coliche.

Controindicazioni:

Menta e anice: da evitare in caso di reflusso gastroesofageo.

Melissa: evitare in caso di ipotiroidismo.

Sintomo: Colite

(Infiammazione del colon - dolore addominale - gonfiore - diarrea alternata a stipsi - crampi)



Infuso lenitivo melissa e malva

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di melissa
1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
250 ml di acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere dopo i pasti principali. Aiuta a calmare l'infiammazione e regolarizzare l'intestino.



Erbe utili:

- Melissa (Melissa officinalis)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Malva (Malva sylvestris)
- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Menta piperita (Mentha x piperita)
- Piantaggine (Plantago major)
- Altea (Althaea officinalis)

Decotto alla piantaggine e altea

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di piantaggine
1 cucchiaino di radice di altea
300 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire 5 minuti, spegnere e lasciare in infusione altri 10 minuti. Bere due volte al giorno. Svolge un'azione emolliente e protettiva sulle mucose intestinali.



Controindicazioni:

- Menta: evitare in caso di reflusso.
- Altea e malva: possono rallentare l'assorbimento dei farmaci, distanziare l'assunzione.
- Melissa: da usare con cautela in caso di ipotiroidismo.

Sintomo: Congiuntivite

(Infiammazione della congiuntiva - arrossamento ocular - lacrimazione
prurito - sensazione di sabbia negli occhi)



Impacco all'eufrasia per occhi irritati

Ingredienti:

1 cucchiaino di sommità fiorite di eufrasia
essiccata 150 ml di acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare accuratamente con garza sterile. Usare per lavaggi oculari o impacchi tiepidi sugli occhi due volte al giorno. Allevia il bruciore e riduce l'infiammazione.

Infuso delicato alla malva e rosa

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
1 cucchiaino di petali di rosa canina

Procedimento:

Lasciare in infusione per 15 minuti in 250 ml di acqua bollente. Filtrare e utilizzare come collirio naturale o impacco, sempre ben filtrato e con strumenti sterili.

Erbe utili:

- Eufrasia (Euphrasia officinalis)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Malva (Malva sylvestris)
- Fiordaliso (Centaurea cyanus)
- Rosa (Rosa canina – petali)
- Calendula (Calendula officinalis)



Lozione alla camomilla e fiordaliso

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di fiori di fiordaliso
200 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Infondere per 10 minuti, filtrare con cura. Utilizzare la soluzione tiepida per fare impacchi sugli occhi arrossati. Riduce arrossamento e prurito.

Controindicazioni:

Usare sempre infusi ben filtrati e preparati con materiali puliti per evitare contaminazioni. In caso di infezione batterica acuta, consultare il medico: queste soluzioni aiutano ma non sostituiscono eventuali trattamenti antibiotici. Evitare impacchi troppo caldi.

Sintomo: Costipazione

(Stitichezza - difficoltà di evacuazione - senso di gonfiore - feci dure e poco frequenti)



Tisana alla malva e liquirizia

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
½ cucchiaino di radice di liquirizia

Procedimento:

Versare 250 ml di acqua bollente sulle erbe, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare. Bere una tazza la sera prima di dormire. Ammorbidisce le feci e lenisce l'intestino.

Tisana depurativa al tarassaco e rabarbaro

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di tarassaco
½ cucchiaino di rabarbaro

Procedimento:

Far bollire le radici in 250 ml d'acqua per 5 minuti, lasciare riposare 10 minuti e filtrare. Bere al mattino a digiuno. Stimola la bile e il movimento intestinale.

Erbe utili:

- Malva (Malva sylvestris)
- Psillio (Plantago psyllium)
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)
- Senna (Senna alexandrina) – da usare solo saltuariamente
- Rabarbaro (Rheum palmatum)
- Tarassaco (Taraxacum officinale)



Gel di psillio per stimolare il transito

Ingredienti:

1 cucchiaino di semi di psillio
200 ml d'acqua

Procedimento:

Mescolare i semi nell'acqua, lasciare riposare 30 minuti. Bere il composto gelatinoso una volta al giorno, seguito da un'ulteriore bicchiere d'acqua. Favorisce il transito grazie all'effetto volumizzante.

Controindicazioni:

- La senna e il rabarbaro sono lassativi irritanti: non usarli per più di 2-3 giorni consecutivi.
- Evitare la liquirizia in caso di ipertensione o problemi renali.
- I semi di psillio devono essere assunti con abbondante acqua per evitare ostruzioni intestinali.
- Consultare il medico se la costipazione persiste.

Sintomo: Dermatite

(Irritazioni cutanee - arrossamenti, prurito - pelle secca o desquamata)



Impacco lenitivo alla malva e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaio di fiori di malva secchi
1 cucchiaio di fiori di camomilla
200 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, versarla sulle erbe, coprire e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare, intiepidire e applicare con una garza sterile sulle zone irritate 2 volte al giorno.

Decotto depurativo alla bardana

Ingredienti:

1 cucchiaio di radice di bardana
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 10 minuti, lasciare intiepidire e filtrare. Bere una tazza al giorno per 15 giorni. Utile per contrastare la dermatite da accumulo di tossine interne.

Erbe utili:

- Calendula (*Calendula officinalis*)
- Malva (*Malva sylvestris*)
- Camomilla (*Matricaria chamomilla*)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- Bardana (*Arctium lappa*)
- Pioppo (*Populus nigra*) – gemmoderivato



Oleolito alla calendula

Ingredienti:

Fiori secchi di calendula
Olio di oliva o olio di girasole bio

Procedimento:

Mettere i fiori in un vasetto e coprire completamente con olio. Lasciare in infusione al sole per 3 settimane, agitandolo ogni giorno. Filtrare e conservare in vetro scuro. Applicare sulla pelle 1-2 volte al giorno.

Pomata alla calendula e lavanda

Ingredienti:

1 cucchiaini di oleolito di calendula
1 cucchiaio di burro di karité
5 gocce di olio essenziale di lavanda

Procedimento: sciogliere il burro a bagnomaria, aggiungere l'oleolito e l'olio essenziale, mescolare bene, versare in un vasetto sterile.

Uso: applicare sulla pelle irritata 2 volte al giorno.

Pomata alla bardana e olio di iperico

Ingredienti:

2 cucchiaini di oleolito di bardana (radice)
1 cucchiaio di olio di iperico (*Hypericum perforatum*)
2 cucchiaini di burro di karité
1 cucchiaino di cera d'api

Procedimento:

Scaldare a bagnomaria il burro di karité con la cera d'api finché si sciolgono. Togliere dal fuoco e aggiungere gli oli. Mescolare bene e versare in un vasetto pulito.

Uso: applicare su eczemi secchi, pelle ispessita o soggetta a irritazioni da contatto.



Pomata alla malva e camomilla (pelle molto sensibile)

Ingredienti:

2 cucchiaini di oleolito di malva
1 cucchiaio di oleolito di camomilla
2 cucchiaini di cera d'api
1 cucchiaino di olio di mandorle dolci

Procedimento:

Sciogliere a bagnomaria la cera d'api con gli oli. Mescolare bene e versare in un contenitore.

Uso: ottima per bambini, anziani o pelli molto sensibili.

Pomata alla lavanda e camomilla (calmante notturna)

Ingredienti:

2 cucchiaini di oleolito di camomilla
2 cucchiaini di olio di cocco
5 gocce di olio essenziale di lavanda

1 cucchiaino di amido di riso (facoltativo per effetto vellutato)

Procedimento:

Mescolare tutti gli ingredienti a bagnomaria finché amalgamati. Versare in contenitore e lasciare raffreddare.

Uso: ottima la sera prima di dormire, aiuta a calmare il prurito e favorisce la rigenerazione cutanea

Sintomo: Diarrea

(Scariche frequenti e liquide - crampi intestinali - possibile disidratazione)



Tisana al mirtillo e salvia (astringente e antibatterica)

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di salvia essiccate
1 cucchiaio di bacche di mirtillo essiccate
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, aggiungere le erbe e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere 2-3 tazze al giorno fino a miglioramento.

Infuso di camomilla e piantaggine (calmante e riparatrice)

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di foglie di piantaggine

Procedimento:

Infondere le erbe in 250 ml di acqua bollente per 10 minuti, filtrare.

Uso: 2 volte al giorno, soprattutto in presenza di spasmi intestinali

Erbe utili:

- Mirtillo nero (Vaccinium myrtillus)
- Salvia (Salvia officinalis)
- Piantaggine (Plantago major)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Riso (Oryza sativa) – come decotto
- Tè nero (Camellia sinensis) – leggermente astringente



Decotto di riso (rimineralizzante e lenitivo)

Ingredienti:

2 cucchiai di riso
500 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire il riso in acqua per 30 minuti, filtrare e bere solo il liquido.

Uso: da assumere a piccoli sorsi durante il giorno per reidratare e calmare l'intestino.



Controindicazioni:

Evitare il tè nero in caso di anemia, poiché ostacola l'assorbimento del ferro.

Non assumere troppa salvia per lunghi periodi: contiene tujone, un principio attivo da usare con cautela.

In caso di diarrea persistente o accompagnata da febbre alta, consultare il medico.

Sintomo: Digestione lenta

(Senso di pesantezza - gonfiore post-prandiale - sonnolenza dopo i pasti - eruttazioni)



Tisana digestiva al finocchio e menta

Ingredienti:

1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di foglie di menta essiccate
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Infondere per 10 minuti, filtrare.

Uso: bere dopo i pasti principali per favorire la digestione e ridurre i gas intestinali.

Decotto depurativo di carciofo

Ingredienti:

2 foglie di carciofo essiccate
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 5 minuti, poi filtrare.

Uso: bere prima dei pasti, migliora il flusso biliare e la digestione dei grassi.

Controindicazioni:

- Zenzero e menta possono essere irritanti in caso di gastrite o ulcera.
- Il carciofo è controindicato in caso di calcoli biliari ostruttivi.
- L'anice in dosi elevate può interferire con alcuni farmaci ormonali

Erbe utili:

- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Zenzero (Zingiber officinale)
- Menta piperita (Mentha x piperita)
- Rosmarino (Rosmarinus officinalis)
- Carciofo (Cynara scolymus)
- Anice verde (Pimpinella anisum)



Infuso di rosmarino e anice verde (stimolante epatico e digestivo)

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di rosmarino
½ cucchiaino di semi di anice verde
250 ml d'acqua

Procedimento:

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 7–8 minuti.

Uso: utile in caso di digestione lenta con sonnolenza post-prandiale.

Polvere di zenzero

Uso: un pizzico di zenzero in polvere in acqua calda o nei cibi aiuta a stimolare l'attività gastrica.

Alternativa: pezzetto di zenzero fresco masticato dopo i pasti.

Sintomo: Dolori articolari

Rigidità, infiammazione, - gonfiore, dolore a ginocchia - polsi, spalle – anche - anche in caso di artrosi o reumatismi



Tisana antinfiammatoria con artiglio del diavolo e salice

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di artiglio del diavolo
1 cucchiaino di corteccia di salice
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire 10 minuti, spegnere e lasciare riposare 5 minuti.

Uso: bere 1–2 volte al giorno in caso di dolori persistenti.

Infuso al rosmarino e limone

Ingredienti:

1 rametto di rosmarino
Scorza di limone non trattato
250 ml d'acqua

Procedimento:

Infondere 7 minuti in acqua bollente, filtrare.

Uso: utile per migliorare la circolazione e alleviare dolori reumatici.

Erbe utili:

- Artiglio del diavolo (Harpagophytum procumbens)
- Salice bianco (Salix alba)
- Arnica montana (solo uso esterno)
- Curcuma (Curcuma longa)
- Zenzero (Zingiber officinale)
- Borsa del pastore (Capsella bursa-pastoris) – per impacchi
- Ipericum perforatum



Decotto di zenzero e curcuma (azione calda e antinfiammatoria)

Ingredienti:

1 fettina di radice fresca di zenzero
½ cucchiaino di curcuma in polvere
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire 5 minuti, filtrare.

Uso: bere tiepido, eventualmente con miele, una volta al giorno.

Olio da massaggio all'Arnica

Ingredienti:

Fiori secchi di Arnica
Olio di oliva o girasole
Lasciare in infusione al sole 30 giorni, filtrare
Massaggiare localmente le zone contratte o doloranti
Azione riscaldante, rilassante e antinfiammatoria.



Pomata all'Iperico

Ingredienti:

50 ml di oleolito
10 g di cera d'api
Sciogliere a bagnomaria, amalgamare, versare in vasetto
Applicare 2 volte al giorno sulle zone dolenti

Calmante, rigenerante, ottima anche per dolori muscolari o sciatalgie



Olio alla borsa del pastore

Fiori secchi di Borsa del pastore
Olio di oliva o girasole
Lasciare in infusione al sole 30 giorni, filtrare
Massaggiare localmente le zone contratte o doloranti
Azione riscaldante, rilassante e antinfiammatoria.

Gel all'Arnica con gel di aloe

Ingredienti:

2 cucchiaini di tintura madre di Arnica
50 ml di gel di aloe vera neutro
Mescolare fino ad ottenere una consistenza omogenea
Da applicare su ematomi e zone congestionate (no mucose).



Impacco all'Arnica (effetto anestetico e sgonfiante)

Manciata di fiori secchi di arnica
Alcool o (grappa)

Procedimento:

Macerare 5-7 giorni, filtrare e usare il liquido su un panno da applicare sulle articolazioni, ungere la parte dolorante con pomata di calendula prima di applicare l'impacco di arnica

Uso: utile nei dolori intensi, soprattutto serali

Sintomo: Dolori mestruali

(Spasmi uterine - crampi pelvici - mal di schiena irritabilità)



Infuso calmante all'alchemilla e melissa

Ingredienti:

1 cucchiaino di sommità fiorite di alchemilla
1 cucchiaino di foglie di melissa essiccata
250 ml di acqua

Procedimento:

Versare l'acqua bollente sulle erbe e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere 2 tazze al giorno nei giorni precedenti e durante il ciclo. Calma gli spasmi e riequilibra l'umore.

Pomata alla menta e burro di karité

2 cucchiai di burro di karité
1 cucchiaio di oleolito di menta
1 cucchiaino di cera d'api
3 gocce di olio essenziale di lavanda (opzionale)

Procedimento:

Sciogliere a bagnomaria, mescolare bene e versare in un contenitore.

Uso: massaggiare delicatamente l'addome con movimenti circolari. Dona sollievo e freschezza.

Erbe utili:

- Alchemilla (Alchemilla vulgaris)
- Melissa (Melissa officinalis)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Achillea (Achillea millefolium)
- Salvia (Salvia officinalis)
- Menta piperita (Mentha x piperita)



Tisana alla camomilla e achillea

- 1 cucchiaino di fiori di camomilla
- 1 cucchiaino di sommità di achillea
- 1 cucchiaino di foglie di salvia (solo in fase premestruale)

Procedimento:

Infondere 10 minuti in acqua bollente. Bere 2 volte al giorno nei giorni di dolore. Antispasmodica, antinfiammatoria, rilassante.

Controindicazioni:

- La salvia è sconsigliata in caso di epilessia o in gravidanza.
- L'achillea può dare reazioni allergiche nei soggetti sensibili alle Asteraceae.
- Usare con moderazione gli oli essenziali, evitando il contatto diretto con le mucose.

Sintomo: Emorroidi

(Dolore anale – prurito - sanguinamento durante la defecazione - gonfiore)



Infuso lenitivo alla malva e camomilla (uso interno ed esterno)

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di foglie di malva
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare.

Uso:

Bere 1–2 volte al giorno per ridurre l'infiammazione intestinale.
Usare come lavaggio locale o impacco con una garza.



Cataplasma emolliente alla malva e camomi

1 cucchiaio di foglie di malva secca
1 cucchiaio di fiori di camomilla

Poca acqua (quanto basta per ottenere una poltiglia)

Erbe utili:

- Amamelide (*Hamamelis virginiana*)
- Ippocastano (*Aesculus hippocastanum*)
- Cipresso (*Cupressus sempervirens*)
- Rusco o pungitopo (*Ruscus aculeatus*)
- Malva (*Malva sylvestris*)
- Calendula (*Calendula officinalis*)
- Camomilla (*Matricaria chamomilla*)

Decotto peremicupi alla calendulae amamelide

Ingredienti:

1 cucchiaio di fiori di calendula
1 cucchiaio di foglie di amamelide
1 litro d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 10 minuti, filtrare.

Uso: aggiungere all'acqua del bidet per un bagno sedativo. Ripetere 1–2 volte al giorno in caso di infiammazione o prurito.

Pomata alla calendula e cipresso (vasoprotettiva e antinfiammatoria)

2 cucchiaini di oleolito di calendula
1 cucchiaio di oleolito di cipresso
1 cucchiaio di cera d'api
3 gocce di olio essenziale di cipresso (facoltativo)

Procedimento:

Sciogliere tutto a bagnomaria, mescolare e conservare in vasetto.

Uso: applicare con delicatezza sulla zona anale 2 volte al giorno.

Sintomo: Fegato ingrossato e affaticato

(digestione lenta senso di pesantezza - intossicazione generale)



Tisana depurativa a base di tarassaco e carciofo

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di tarassaco
1 cucchiaino di foglie di carciofo essiccate

Procedimento:

Portare a ebollizione 250 ml d'acqua, versarla sulle erbe e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere due volte al giorno, lontano dai pasti.

Polvere di cardo mariano

Uso:

Assumere 1 cucchiaino raso di polvere di semi di cardo mariano (macinati finemente) mescolata in acqua o yogurt, 1 volta al giorno.
Protegge le cellule epatiche e favorisce la rigenerazione del fegato.

Controindicazioni:

Il boldo è controindicato in gravidanza, allattamento e in presenza di calcoli biliari.
Evitare dosi elevate di carciofo o tarassaco in caso di ostruzione delle vie biliari. Il cardo mariano può interagire con farmaci metabolizzati dal fegato
In caso di disturbi epatici gravi, consultare sempre un medico prima dell'us

Erbe utili:

- Cardo mariano (Silybum marianum)
- Carciofo (Cynara scolymus)
- Tarassaco (Taraxacum officinale)
- Rosmarino (Rosmarinus officinalis)
- Boldo (Peumus boldus)
- Fumaria (Fumaria officinalis)



Infuso aromatico al rosmarino e boldo

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di boldo
1 rametto di rosmarino fresco (oppure ½ cucchiaino secco)

Procedimento:

Versare 250 ml d'acqua bollente sulle erbe, lasciare in infusione 7-8 minuti, filtrare.
Bere 1 tazza al giorno per un massimo di 7 giorni consecutivi.
Svolge un'azione digestiva e stimolante del fegato.

Sintomo: Febbre

(Febbre lieve, influenza - stati febbrili - sensazione di calore)

Infuso sudorifero al sambuco e tiglio

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di sambuco secchi
1 cucchiaino di fiori di tiglio
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere caldo, coprendosi per favorire la sudorazione. Da assumere 2-3 volte al giorno in caso di febbre.

Tisana della sera alla melissa e menta

Ingredienti:

1 cucchiaino di melissa
1 cucchiaino di mentastro o menta piperita

Procedimento:

Infondere in acqua calda per 10 minuti, bere alla sera per aiutare il corpo a rilassarsi e regolare la

Tisana della sera alla melissa e menta

Ingredienti:



Controindicazioni:

L'**echinacea** va evitata in caso di malattie autoimmuni.

Il tiglio è sconsigliato in caso di ipersensibilità ai flavonoidi.

L'**achillea** può dare reazioni allergiche in soggetti sensibili alle Asteracee

Erbe utili:

- **Sambuco** (*Sambucus nigra*) – sudorifero, favorisce la traspirazione
- **Tiglio** (*Tilia cordata*) – calmante e diaforetico
- **Camomilla** (*Matricaria chamomilla*) – lenitiva e antipiretica lieve
- **Achillea** (*Achillea millefolium*) – stimola la sudorazione
- **Mentastro** (*Mentha suaveolens*) – rinfrescante e utile nei mal di testa da febbre
- **Echinacea** (*Echinacea purpurea*) – stimola il sistema immunitario
- **Melissa** (*Melissa officinalis*) – calmante, antivirale, utile nei bambini



Decotto di achillea e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di sommità fiorite di achillea
1 cucchiaino di fiori di camomilla
300 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 5 minuti, lasciare intiepidire e filtrare. Bere tiepido per calmare la febbre e l'inflammazion

Indice

Sintomo: ferrite e piaghe

(Tagli - abrasion - ulcere cutanee - screpolature - escoriazioni)

Infuso per lavaggi alla calendula e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaio di fiori di calendula
1 cucchiaio di fiori di camomilla
500 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, aggiungere le erbe e lasciare in infusione 10 minuti.

Uso: Filtrare e usare l'infuso tiepido per lavaggi o impacchi su ferite superficiali, per favorire la cicatrizzazione.

Pomata alla calendula e iperico (cicatrizzante)

Ingredienti:

2 cucchiaini di oleolito di calendula
2 cucchiaini di oleolito di iperico
1 cucchiaio di cera d'api

Procedimento:

Sciogliere a bagnomaria e mescolare. Versare in un vasetto pulito.

Uso: applicare sulle ferite pulite 2-3 volte al giorno.

Controindicazioni:

L'iperico può rendere la pelle più fotosensibile: evitare l'esposizione al sole dopo l'applicazione.

Evitare l'uso diretto di oli essenziali non diluiti sulle ferite aperte.

In caso di ferite profonde o infette, ri volgersi al medico

Erbe utili:

- Calendula (Calendula officinalis)
- Achillea millefolium
- Piantaggine (Plantago major)
- Lavanda (Lavandula angustifolia)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)
- Echinacea (Echinacea purpurea)
- Iperico (Hypericum perforatum)
- Altea (Althaea officinalis)

Pomata lenitiva ed emostatica di achillea

50 ml di oleolito di Achillea
10 g di cera d'api
Sciogliere a bagnomaria, mescolare e versare in vasetto.
Applicare su irritazioni, arrossamenti, tagli, punture.ottima per fermare il sangue

Foglie di piantaggine fresche pestate
Radice di altea in polvere (facoltativa)
Poca acqua calda

Procedimento:

Mescolare fino a ottenere una poltiglia. Applicare su una garza e posizionare sulla ferita pulita.

Uso: Cambiare ogni 4-6 ore. Ottimo per piaghe da decubito, arrossamenti, screpolature.

Olio alla lavanda (uso antisettico)

50 cl. di olio di mandorle dolci
10 gocce di olio essenziale di lavanda

Uso: Disinfetta e calma la pelle, adatto anche su ferite da rasatura o piccole abrasioni

Sintomo: Forfora

(Desquamazione del cuoio capelluto – prurito - secchezza o eccesso di sebo)

Infuso da risciacquo al rosmarino e ortica

Ingredienti:

1 cucchiaio di foglie di rosmarino
1 cucchiaio di foglie di ortica
500 ml d'acqua

Procedimento:

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere le erbe e lasciare in infusione 15 minuti. Filtrare.

Uso: Utilizzare come ultimo risciacquo dopo lo shampoo, 2 volte a settimana.



Olio antiforfora alla lavanda e bardana

Ingredienti:

2 cucchiai di oleolito di bardana
2 cucchiai di olio di jojoba
5 gocce di olio essenziale di lavanda
3 gocce di olio essenziale di tea tree (facoltativo)

Uso: Massaggiare poche gocce sul cuoio capelluto 30 minuti prima dello shampoo. Ideale contro forfora secca e prurito.

Erbe utili:

- **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*) – stimola la circolazione e purifica
- **Ortica** (*Urtica dioica*) – riequilibra il cuoio capelluto, sebo-regolatrice
- **Salvia** (*Salvia officinalis*) – antisettica, antifungina, utile per forfora grassa
- **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) – lenitiva, contro il prurito
- **Bardana** (*Arctium lappa*) – purificante e riequilibrante della pelle
- **Timo** (*Thymus vulgaris*) – disinfettante naturale, antiforfora
- **Equiseto** (*Equisetum arvense*) – rinforzante e remineralizzante

Maschera antiforfora alla salvia e argilla verde

Ingredienti:

- 2 cucchiai di infuso forte di salvia
- 2 cucchiai di argilla verde ventilata
- 1 cucchiaino di aceto di mele

Procedimento:

Mescolare fino a ottenere una crema morbida.

Uso: Applicare sul cuoio capelluto umido, lasciare agire 15 minuti, poi risciacquare. Purifica e riequilibra.



Controindicazioni:

- L'uso degli oli essenziali va evitato in gravidanza e nei bambini sotto i 6 anni.
- L'argilla verde può seccare troppo la cute se usata eccessivamente: limitare a 1 volta a settimana.

Sintomo: Gastrite

(Bruciore di stomaco - dolore epigastrico – acidità - nausea leggera)



Erbe utili:

- Malva (*Malva sylvestris*) – emolliente, protegge la mucosa gastrica
- Altea (*Althaea officinalis*) – mucillaginosa, lenitiva, antinfiammatoria
- Camomilla (*Matricaria chamomilla*) – calmante, antispasmodica, lenitiva
- Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*) – cicatrizzante, protegge la mucosa
- Melissa (*Melissa officinalis*) – rilassa lo stomaco e il sistema nervoso
- Calendula (*Calendula officinalis*) – antinfiammatoria gastrica

Infuso lenitivo alla malva e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di camomilla
1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Infondere per 10 minuti, filtrare e bere tiepido dopo i pasti.
Calma l'irritazione e riduce l'acidità.

Ingredienti:

1 cucchiaino di melissa
1 cucchiaino di calendula
250 ml d'acqua calda

Procedimento:

Infondere 10 minuti, filtrare.

Uso: Bere 2 volte al giorno per alleviare tensioni e infiammazioni gastriche.



Decotto di radice di altea

Ingredienti:

1 cucchiaio di radice di altea
300 ml d'acqua fredda

Procedimento:

Lasciare in macerazione a freddo per 2–3 ore, poi portare a lieve bollore per 5 minuti. Filtrare e bere a piccoli sorsi.

Uso: Ideale al mattino a stomaco vuoto o prima dei pasti.

Controindicazioni:

La liquirizia è controindicata in caso di **ipertensione, gravidanza e patologie renali**. L'altea e la malva possono **interferire con l'assorbimento di farmaci**: assumere a distanza di almeno 1–2 ore

Sintomo: Gengivite

(Infiammazione - sanguinamento delle gengive – gonfiore - dolore alla masticazione)



Collutorio alla salvia e camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di salvia
1 cucchiaino di fiori di camomilla
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, versarla sulle erbe e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare e usare tiepido per risciacqui 2–3 volte al giorno.

Effetto: Lenisce l'infiammazione e disinfetta le gengive.

Tintura madre di ratania (uso esterno)

Uso: 10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, per fare sciacqui 2 volte al giorno.

Effetto: Astringente, utile se le gengive sanguinano o sono troppo molli.

Erbe utili:

- **Salvia** (*Salvia officinalis*) – antisettica, antinfiammatoria
- **Malva** (*Malva sylvestris*) – emolliente, lenitiva per le mucose
- **Camomilla** (*Matricaria chamomilla*) – calmante e antinfiammatoria
- **Mirra** (*Commiphora myrrha*) – antisettica, cicatrizzante
- **Ratania** (*Krameria triandra*) – astringente, utile nelle infiammazioni gengivali
- **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*) – tonico gengivale
- **Timo** (*Thymus vulgaris*) – disinfettante naturale

Decotto alla malva e timo

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di malva
1 cucchiaino di timo
200 ml d'acqua

Procedimento:

Bollire per 5 minuti, lasciare raffreddare, filtrare.

Uso: Risciacqui frequenti, anche più volte al giorno, in caso di dolore o gonfiore gengivale.

Controindicazioni:

- Il timo e la salvia sono sconsigliati in dosi elevate in gravidanza.
- La tintura madre di ratania è solo per uso esterno (non ingerire).
- In caso di ferite aperte o afte profonde, evitare soluzioni alcoliche concentrate.

Sintomo: Gonfiore addominale

(Pancia gonfia - tensione addominale - meteorismo - sensazione di pesantezza)



Tisana sgonfiante al finocchio e anice

Ingredienti:

1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di semi di anice verde
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire l'acqua, versarla sui semi, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e bere dopo i pasti per ridurre il gonfiore e favorire la digestione.

Controindicazioni:

- Evitare lo zenzero in caso di ulcere gastriche o reflusso severo.
- Le persone sensibili alle piante della famiglia delle Apiaceae (finocchio, anice, cumino) dovrebbero usarle con cautela.
- Melissa e menta vanno usate con attenzione in caso di ipotensione

Erbe utili:

- Finocchio (Foeniculum vulgare)
- Anice verde (Pimpinella anisum)
- Cumino (Cuminum cyminum)
- Melissa (Melissa officinalis)
- Menta piperita (Mentha x piperita)
- Zenzero (Zingiber officinale)
- Camomilla (Matricaria chamomilla)

Infuso digestivo alla melissa e menta

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di melissa secca
1 cucchiaino di foglie di menta piperita
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 7-10 minuti, filtrare e bere dopo i pasti principali. Calma l'intestino e rilassa la muscolatura addominale.

Decotto speziato di zenzero e cumino

Ingredienti:

1 pezzetto di radice fresca di zenzero (1 cm)
1 cucchiaino di semi di cumino
300 ml d'acqua

Procedimento:

Portare a ebollizione, far sobbollire 5 minuti, filtrare e bere tiepido. Aiuta ad eliminare i gas intestinali e stimola il transito

Sintomo: Herpes

(Bolle o vescicole sulle labbra o in altre zone – prurito - bruciore - recidive)

Pomata alla melissa e iperico

Ingredienti

1 cucchiaio di oleolito di melissa
1 cucchiaio di oleolito di iperico
1 cucchiaino di cera d'api
2 gocce di olio essenziale di tea tree (facoltativo)

Procedimento:

Fondere a bagnomaria la cera con gli oleoliti, togliere dal fuoco e aggiungere l'olio essenziale. Versare in un vasetto pulito.

Uso: applicare 2–3 volte al giorno sulle labbra ai primi sintomi di formicolio o durante la fase attiva.

Controindicazioni:

L'**iperico** può interferire con farmaci (soprattutto antidepressivi, anticoncezionali, anticoagulanti).

La **liquirizia** è controindicata in gravidanza, ipertensione e problemi renali.

Gli **oli essenziali** sono da evitare su bambini piccoli e mucose interne

Impacchi con infuso di calendula e propoli

Ingredienti:

1 cucchiaio di fiori di calendula
10 gocce di tintura madre di propoli
200 ml d'acqua bollente

Preparare l'infuso con la calendula, lasciare intiepidire, aggiungere la propoli.

Imbibire una garza e applicare localmente per 10 minuti.

Erbe utili:

- **Melissa** (*Melissa officinalis*) – antivirale, riduce la replicazione dell'herpes simplex
- **Calendula** (*Calendula officinalis*) – antinfiammatoria e cicatrizzante
- **Iperico** (*Hypericum perforatum*) – antisettico e rigenerante cutaneo
- **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*) – potente antivirale naturale
- **Tea tree** (*Melaleuca alternifolia*, olio essenziale) – disinfettante e antimicrobico
- **Propoli** – antibatterica, antivirale, utile in fase iniziale



Decotto di liquirizia per uso interno

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di liquirizia
200 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire 10 minuti, filtrare e bere una tazza al giorno per non più di 7 giorni consecutivi.

Avvertenza: non adatto a chi soffre di ipertensione.

Sintomo: Immunità bassa

(Debolezza del sistema immunitario - infezioni ricorrenti - stanchezza persistente)



Tisana rinforzante all' echinacea e rosa canina

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di echinacea
1 cucchiaino di bacche di rosa canina
300 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire la radice per 5 minuti, aggiungere la rosa canina e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Filtrare e bere 1-2 volte al giorno per cicli di 2 settimane.

Effetto: Aiuta a prevenire raffreddori e infezioni stagionali.

Infuso di sambuco e timo

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di sambuco
1 cucchiaino di foglie di timo
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere caldo 1 volta al giorno.

Effetto: Antivirale naturale, sostiene le difese durante l'inverno.

Erbe utili:

- Echinacea (Echinacea purpurea) – stimolante immunitario e antivirale
- (Uncaria tomentosa) – immunomodulante e antinfiammatoria
- Astragalo (Astragalus membranaceus) – tonico e adattogeno
- Rosa canina (Rosa canina) – ricca di vitamina C, antiossidante
- Sambuco (Sambucus nigra) – antivirale, utile nelle infezioni stagionali
- Timo (Thymus vulgaris) – antisettico, utile per rafforzare le difese



Decotto di astragalo e uncaria

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di astragalo
1 cucchiaino di corteccia di uncaria
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire le erbe per 10-12 minuti. Filtrare e bere 1 tazza al giorno nei cambi di stagione.

Effetto: Rafforza le difese, utile anche in fase di recupero dopo infezioni.

Controindicazioni:

L'**echinacea** è sconsigliata in caso di malattie autoimmuni.

L'**astragalo** può interagire con farmaci immunosoppressori.

La **uncaria** non va assunta in gravidanza o in caso di trapianti.

Sintomo: Inappetenza

(Mancanza di appetito - carso desiderio di mangiare)



Infuso digestivo-stimolante con genziana e rosmarino

1 pizzico di radice di genziana secca
1 rametto di rosmarino
200 ml d'acqua

Procedimento:

Portare l'acqua a ebollizione, aggiungere le erbe, spegnere e coprire. Lasciare in infusione per 8–10 minuti. Filtrare e bere prima dei pasti. Stimola l'appetito e la secrezione gastrica.

Tisana con tarassaco e finocchio

1 cucchiaino di radice di tarassaco o foglie secche
1 cucchiaino di semi di finocchio schiacciati
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire la radice di tarassaco per 5 minuti, poi aggiungere i semi di finocchio, spegnere il fuoco e lasciare in infusione per altri 10 minuti. Filtrare e bere tiepido prima dei pasti principali.

Effetto: stimola l'appetito, favorisce la secrezione biliare e migliora la digestione

Erbe utili:

- Assenzio (*Artemisia absinthium*)
- Genziana (*Gentiana lutea*)
- Tarassaco (*Taraxacum officinale*)
- Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)
- Angelica (*Angelica archangelica*)
- Finocchio (*Foeniculum vulgare*)



Vino medicinale all'assenzio e angelica

Ingredienti:

1 litro di vino rosso corposo
1 cucchiaio di foglie di assenzio
1 cucchiaio di radice di angelica

Procedimento:

Macerare le erbe nel vino per 7 giorni in un contenitore di vetro. Filtrare e conservare in bottiglia scura. Bere 1 cucchiaio 2 volte al giorno prima dei pasti. Attiva le funzioni digestive e risveglia l'appetito.

Controindicazioni:

Evitare la genziana in caso di ulcera gastrica o gastrite.

L'assenzio non va assunto in gravidanza o per lunghi periodi.

Attenzione al vino medicinale in caso di astensione da alcol o assunzione di farmaci.

Sintomo: Infiammazione della gola

(Mal di gola – bruciore – arrossamento - difficoltà a deglutire)

Infuso lenitivo malva e piantaggine

1 cucchiaino di fiori e foglie di malva
1 cucchiaino di foglie di piantaggine
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere 2-3 volte al giorno. Calma le mucose e riduce l'infiammazione.

Latte caldo con salvia e un goccio di grappa

Indicazioni:

tosse secca, gola infiammata, brividi, raffreddamento

200 ml di latte intero (meglio se caldo ma non bollente)
4-5 foglie di **salvia**
1 cucchiaino di **grappa** (facoltativo, solo per adulti)

Preparazione:

Portare il latte quasi a bollire, spegnere, aggiungere le foglie di salvia e lasciare in infusione 5-10 minuti. Filtrare. Aggiungere un goccio di grappa (facoltativo), dolcificare con miele e bere la sera, prima di dormire.

Effetto: la salvia è disinfettante e calmante, il latte emolliente, la grappa stimola la circolazione e "riscalda". Ottimo contro

Controindicazioni:

Evitare in gravidanza e per chi non tollera alcol o latticini.

Erbe utili:

- Malva (Malva sylvestris)
- Salvia (Salvia officinalis)
- Piantaggine (Plantago major)
- Polmonaria (Pulmonaria officinalis)
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)
- Timo (Thymus vulgaris)

Decotto alla polmonaria

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie essiccate di polmonaria
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire per 5 minuti, filtrare e bere tiepido. Utile in caso di gola secca, bruciore e raucedine.

Tisana di timo, piantaggine e limone

Indicazioni: mal di gola, tosse catarrale, gola infiammata

1 cucchiaino di **timo**
1 cucchiaino di **piantaggine**
Succo di **mezzo limone fresco**
250 ml d'acqua

Preparazione:

Versare acqua bollente su timo e piantaggine, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare. Aggiungere il succo di limone solo a infuso tiepido (non bollente, per non perdere la vitamina C).

Effetto: antibatterico, fluidificante, disinfettante e rinfrescante.

Sintomo: Infiammazioni urinarie

(Uretrite – cistite - bruciore durante la minzione - stimolo frequente - urina torbida)



Infuso disinfettante all'uva ursina e malva

1 cucchiaino di foglie di uva ursina
1 cucchiaino di fiori di malva
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere 2–3 tazze al giorno.

Effetto: disinfetta la vescica, allevia il bruciore e calma le mucose irritate.



Tisana diuretica alla betulla e gramigna

1 cucchiaino di foglie di betulla
1 cucchiaino di radice di gramigna
300 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire la gramigna per 5 minuti, poi aggiungere la betulla e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare e bere lontano dai pasti.

Effetto: stimola la diuresi, aiuta a eliminare i batteri, attenua l'infiammazione.

Erbe utili:

- Uva ursina (*Arctostaphylos uva-ursi*) – antisettica, disinfettante delle vie urinarie
- Malva (*Malva sylvestris*) – emolliente e calmante
- Echinacea (*Echinacea angustifolia*) – immunostimolante
- Betulla (*Betula pendula*) – diuretica e depurativa
- Gramigna (*Agropyron repens*) – calmante e depurativa
- Equiseto (*Equisetum arvense*) – remineralizzante e diuretico
- Ortica (*Urtica dioica*) – diuretica e antinfiammatoria



Controindicazioni:

Uva ursina va usata solo per brevi periodi e non in gravidanza.

Equiseto va evitato in caso di insufficienza renale grave.

Gramigna può essere irritante se assunta in dosi eccessive

Sintomo: Insonnia

(Difficoltà ad addormentarsi - risvegli notturni - sonno agitato o non riposante)



Infuso rilassante alla melissa e passiflora

1 cucchiaino di foglie di melissa
1 cucchiaino di sommità di passiflora
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere la sera prima di coricarsi.

Effetto: favorisce il rilassamento e aiuta a conciliare il sonno.

Cuscinetto profumato alla lavanda

Ingredienti:

Fiori secchi di lavanda
Un piccolo sacchetto di cotone naturale

Uso:

Posizionare il cuscinetto vicino al cuscino o sotto la federa. L'aroma di lavanda favorisce il rilassamento e aiuta a prendere sonno.

Erbe utili:

- Melissa (*Melissa officinalis*) – rilassante, calma il sistema nervoso
- Passiflora (*Passiflora incarnata*) – ansiolitica naturale
- Valeriana (*Valeriana officinalis*) – sedativa, favorisce il sonno
- Luppolo (*Humulus lupulus*) – calmante e miorilassante
- Tiglio (*Tilia platyphyllos*) – distensivo e riequilibrante
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*) – rilassante e profumata, utile anche esternamente
- Biancospino (*Crataegus monogyna*) – sedativo cardiaco, regola il ritmo del cuore e rilassa
- Primula (*Primula vulgaris*) – calma il sistema nervoso, aiuta a ridurre l'ansia sera



Infuso della quiete (Primula e Biancospino)

1 cucchiaino di fiori secchi di primula
1 cucchiaino di fiori o foglie di biancospino
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare.

Uso: bere la sera prima di dormire.

Effetto: riduce la frequenza cardiaca e aiuta a distendere corpo e mente.



Infuso rilassante con melissa, passiflora e primula

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di melissa
1 cucchiaino di sommità di passiflora
1 cucchiaino di fiori secchi di primula
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione per 10 minuti, filtrare e bere prima di coricarsi.

Effetto: combinazione sinergica che favorisce il rilassamento e il sonno naturale.

Decotto alla radice di valeriana

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice secca di valeriana
250 ml d'acqua

Procedimento:

Porta a ebollizione l'acqua con la radice, fai sobbollire 5 minuti, poi spegni e lascia in infusione altri 10 minuti. Filtra.

Uso: bere una tazza la sera prima di coricarsi.

Effetto: aiuta in caso di insonnia cronica, rilassa profondamente.

Tisana della buonanotte alla valeriana e tiglio

Ingredienti:

1 cucchiaino di radice di valeriana
1 cucchiaino di fiori di tiglio
250 ml d'acqua

Procedimento:

Far bollire la valeriana per 5 minuti, poi aggiungere il tiglio e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Effetto: rilassa i nervi, favorisce il sonno profondo.

⚠ Controindicazioni:

- **Biancospino:** può potenziare l'effetto di farmaci per il cuore o la pressione.
- **Primula:** evitare in gravidanza e in caso di allergia alle primule.
- **Melissa e Tiglio:** attenzione in caso di pressione bassa.

Bagno rilassante alla lavanda e tiglio

Ingredienti:

2 cucchiari di fiori secchi di lavanda
2 cucchiari di fiori di tiglio
1 litro d'acqua

Procedimento:

Prepara un infuso con le erbe e l'acqua bollente. Lascia in infusione 15 minuti, poi filtra e versa nell'acqua del bagno caldo.

Uso: immergersi per 20 minuti prima di dormire.

Effetto: rilassa il corpo, calma la mente e favorisce il sonno naturale.

Sintomo: Iperensione

(Pressione sanguigna elevata - senso di oppressione al petto - mal di testa da tensione)



Infuso regolatore con foglie d'olivo e biancospino

Ingredienti:

1 cucchiaino di foglie di olivo secche
1 cucchiaino di fiori o foglie di biancospino
250 ml d'acqua bollente

Procedimento:

Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare.

Uso: bere una tazza al giorno, lontano dai pasti.

Effetto: aiuta a mantenere i valori pressori entro i limiti fisiologici.

Olio all'aglio (uso alimentare)

Preparazione:

Schiacciare 2-3 spicchi d'aglio e lasciarli in infusione in 250 ml di olio extravergine d'oliva per 1 settimana.

Filtrare e conservare al buio.

Uso: utilizzare crudo su insalate o zuppe, senza cuocerlo.

Effetto: utile per migliorare la circolazione e abbassare lievemente la pressione.

Erbe utili:

- **Biancospino** (*Crataegus monogyna*) – rilassa il muscolo cardiaco, regolarizza il battito
- **Olivo** (*Olea europaea*) – le foglie aiutano ad abbassare la pressione arteriosa
- **Aglio** (*Allium sativum*) – fluidificante naturale del sangue
- **Vischio** (*Viscum album*) – azione ipotensiva e sedativa
- **Lavanda** (*Lavandula angustifolia*) – calmante del sistema nervoso
- **Passiflora** (*Passiflora incarnata*) – utile quando l'ipertensione è legata ad ansia



Tintura madre di biancospino

Uso: 30 gocce diluite in poca acqua, 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

Effetto: azione sedativa sul cuore e calmante sulla tensione nervosa.

Controindicazioni:

Olivo e vischio: evitare in caso di pressione già bassa.

Aglio: può interferire con farmaci anticoagulanti.

Biancospino: consultare il medico se si assumono farmaci per il cuore.

Sintomo: Linfonodi sottomandibolari infiammati



Tisana linfodrenante con Aparine

Ingredienti:

1 cucchiaio di Aparine essiccate
250 ml di acqua

Preparazione:

Portare a ebollizione l'acqua, versarla sulle erbe e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: Bere 2 tazze al giorno per 5-7 giorni.

Impacco tiepido di Calendula

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di fiori di **Calendula**
- 250 ml di acqua

Preparazione:

Fare un infuso concentrato, lasciare intiepidire, imbevverne una garza e applicarla sulla zona per 10-15 minuti, 1-2 volte al giorno.



Erbe utili

- **Aparine (Galium aparine)** – drenante linfatico
- **Iperico (Hypericum perforatum)** – antinfiammatorio, cicatrizzante
- **Tarassaco (Taraxacum officinale)** – depurativo epatico e linfatico
- **Equiseto (Equisetum arvense)** – remineralizzante, antinfiammatorio
- **Alchemilla (Alchemilla vulgaris)** – astringente, lenitiva
- **Calendula (Calendula officinalis)** – per uso esterno calmante

Pomata alle erbe

Erbe usate: Equiseto, Iperico, Tarassaco, Aparine, Alchemilla

Base: oleoliti + burro di karité o cera d'api

Uso: Applicare uno strato sottile sulla zona del collo 2 volte al giorno, massaggiando dolcemente verso i linfonodi.



Controindicazioni

Evitare l'uso **interno dell'iperico** se si assumono farmaci (può interagire). Non usare **Tarassaco** in caso di calcoli biliari senza consiglio medico.

Sintomo: Mal di denti

Dolore localizzato ai denti o alle gengive - spesso pulsante o continuo
accompagnato da infiammazione - sensibilità o infezione

Collutorio alla Salvia e Camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di **foglie di salvia**
1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
200 ml d'acqua

Preparazione: fare un infuso, lasciare intiepidire e filtrare.

Uso: fare risciacqui o gargarismi 3-4 volte al giorno, insistendo nella zona del dolore.



Impacco di Malva per gengive infiammate

Ingredienti:

1 cucchiaio di fiori e foglie di malva
250 ml d'acqua

Preparazione: decotto (bollire 10 minuti), lasciare intiepidire.

Uso: imbibire una garza e applicare sulla zona dolente per 10-15 minuti.

Controindicazioni

Non usare l'olio essenziale di chiodi di garofano puro.
Il timo in eccesso può irritare le mucose.
Queste ricette sono utili in attesa della visita dal dentista, ma **non sostituiscono la cura odontoiatrica** in caso di carie, ascessi o infezioni.

Erbe utili

- **Chiodi di garofano (Syzygium aromaticum)** – anestetico locale, antibatterico
- **Salvia (Salvia officinalis)** – antinfiammatoria, disinfettante gengivale
- **Malva (Malva sylvestris)** – lenitiva e antinfiammatoria per le mucose
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – calmante, antinfiammatoria
- **Calendula (Calendula officinalis)** – antisettica, cicatrizzante
- **Timo (Thymus vulgaris)** – antisettico potente, antibatterico



Olio ai Chiodi di Garofano (anestetico naturale)

Preparazione semplice:

1 goccia di **olio essenziale di chiodi di garofano**
Mescolare in un cucchiaino di **olio di oliva**

Uso: applicare con un cotton fioc direttamente sul dente dolorante o sulla gengiva infiammata, 1-2 volte al giorno.

Non usare l'olio essenziale puro. Evitare nei bambini piccoli.

Tintura madre di Calendula o Timo

Uso: diluire 10 gocce in mezzo bicchiere d'acqua e usare come collutorio 2 volte al giorno.

Sintomo: Mal di gola

**Bruciore - irritazione o dolore alla gola - spesso accompagnato da difficoltà a deglutire
raucedine - infiammazione o raffreddamento delle vie respiratorie**

• Infuso lenitivo alla Malva e Camomilla

- cucchiaino di **fiori di malva**
1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
250 ml di acqua
- **Preparazione:** versare l'acqua bollente sulle erbe, coprire e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.
- **Uso:** bere caldo, 2-3 volte al giorno.

• Gargarismi alla Salvia

- **Ingredienti:**
- 1 cucchiaino di **foglie di salvia**
1 cucchiaino di **miele** (facoltativo)
200 ml d'acqua
- **Preparazione:** fare un infuso, lasciare intiepidire, aggiungere il miele se si vuole.
- **Uso:** usare come collutorio per gargarismi 3-4 volte al giorno.



Tisana all'Erisimo (Erba dei cantanti)

- **Ingredienti:**
- 1 cucchiaino di **sommità fiorite di erisimo**
- 250 ml di acqua
- **Preparazione:** infondere per 10 minuti in acqua bollente. Filtrare.
- **Uso:** bere 2-3 tazze al giorno, utile in caso di voce rauca o sforzata.

Erbe utili

- Malva (Malva sylvestris) – emolliente, lenitiva delle mucose
- Salvia (Salvia officinalis) – antisettica, antinfiammatoria
- Camomilla (Matricaria recutita) – calmante, antispasmodica, decongestionante
- Erisimo (Sisymbrium officinale) – detta “erba dei cantanti”, specifica per raucedine e infiammazioni laringee
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra) – antinfiammatoria, espettorante, protettiva delle mucose
- Timo (Thymus vulgaris) – antisettico e mucolitico
- Altea (Althaea officinalis) – emolliente e antinfiammatoria, protegge la gola irritata

Decotto di Liquirizia

1 cucchiaino di **radice di liquirizia**
taglio tisana
250 ml d'acqua

Preparazione: far bollire la radice per 5 minuti, poi lasciare in infusione altri 10 minuti.

Uso: bere 1-2 tazze al giorno. Non prolungare l'uso oltre 5-7 giorni.

Controindicazioni

Evitare la **liquirizia** in caso di ipertensione o insufficienza renale.

Il **timo** può risultare irritante se usato puro in oli essenziali.

Sintomo: Mal di testa

Dolore localizzato o diffuso alla testa - talvolta pulsante o oppressivo; può essere associato a tensione muscolare – stress -disturbi digestivi o alterazioni ormonali

Tisana rilassante alla Melissa e Camomilla

1 cucchiaino di **foglie di melissa**
1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti in acqua bollente, coprendo la tazza. Filtrare.

Uso: bere 2-3 tazze al giorno, specialmente in caso di stress o mal di testa serale.

Impacco alla Menta piperita (uso esterno)

Preparazione:

1 goccia di olio essenziale di menta piperita
1 cucchiaino di olio vegetale neutro
(es. mandorle o oliva)

Uso: massaggiare leggermente su **tempie e nuca**. Rinfresca e allevia la tensione.

Impacco alla Menta piperita (uso esterno)

Preparazione:

1 goccia di olio essenziale di menta piperita
1 cucchiaino di olio vegetale neutro
(es. mandorle o oliva)

Uso: massaggiare leggermente su **tempie e nuca**. Rinfresca e allevia la tensione.



Erbe utili

(Tanacetum parthenium) specifica per emicrania e cefalea ricorrente

Melissa (Melissa officinalis) – rilassante, antispasmodica, adatta per mal di testa da stress

Lavanda (Lavandula officinalis) – calmante del sistema nervoso, ottima in aromaterapia

Camomilla (Matricaria recutita) – rilassante, leggermente sedativa

Salice bianco (Salix alba) – contiene salicina, utile contro il dolore (effetto simile all'aspirina)

Menta piperita (Mentha × piperita) – rinfrescante, utile come olio da massaggio per tempie e nuca

Tiglio (Tilia cordata/platyphyllos) – sedativo, rilassante muscolare, adatto per mal di testa tensivi



Infuso di Partenio (per emicrania ricorrente)

Ingredienti:

1 cucchiaino di **foglie di partenio**
essiccate 250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti, filtrare.

Uso: 1 tazza al giorno per cicli di 7-10 giorni.
Non assumere in gravidanza o in caso di allergie ai composti amari.

Decotto di Salice bianco

Ingredienti:

1 cucchiaino di corteccia di salice bianco
250 ml d'acqua

Preparazione: bollire per 10 minuti, poi filtrare.

Uso: 1-2 tazze al giorno solo al bisogno.

Evitare in caso di allergia all'aspirina, ulcere o in gravidanza.



Pediluvio alla Lavanda e Menta (uso esterno)

Ingredienti:

2 cucchiai di **fiore di lavanda**
1 cucchiaio di **foglie di menta**
2 litri di acqua

Preparazione: fare un infuso con le erbe, lasciare intiepidire e versare in una bacinella.

Uso: immergere i piedi per 15-20 minuti. **Il pediluvio aiuta a richiamare sangue verso le estremità e allevia la pressione nella testa**, utile in caso di **mal di testa pulsante**.

Tisana rilassante al Tiglio e Lavanda

Ingredienti:

1 cucchiaino di **fiore di tiglio**
½ cucchiaino di **fiore di lavanda**
250 ml di acqua

Preparazione: versare l'acqua bollente sulle erbe, coprire e lasciare in infusione 8-10 minuti. Filtrare.

Uso: bere 1 tazza al bisogno, utile in caso di **mal di testa da tensione nervosa o insonnia**



Controindicazioni :

Il **salice bianco** non va usato con anticoagulanti o in soggetti allergici ai salicilati. **Partenio** può irritare la mucosa gastrica: usare con moderazione. Gli **oli essenziali** non vanno mai applicati puri sulla pelle o vicino agli occhi.

Sintomo: Male alla bocca dello stomaco (dolore epigastrico)

- **Alchemilla (Alchemilla vulgaris)** – Astringente e tonica, indicata in caso di acidità.
- **Bardana (Arctium lappa)** – Depurativa e stimolante della digestione.
- **Sambuco (Sambucus nigra)** – Favorisce i processi depurativi e può aiutare a ridurre l'infiammazione sistemica.
- **Ortica (Urtica dioica)** – Ricca di minerali, sostiene il metabolismo e la funzione digestiva.
- **Aparine (Galium aparine)** – Depurativa e drenante, utile come supporto.
- **Equiseto (Equisetum arvense)** – Remineralizzante e tonico generale.
- **Verga d'oro (Solidago virgaurea)** – Depurativa, da usare in sinergia con altre piante.



Erbe utili

Dirette sul sintomo

- Achillea (Achillea millefolium) – Favorisce la digestione, riduce gli spasmi gastrici e lenisce l'infiammazione della mucosa.
- Tarassaco (Taraxacum officinale) – Stimola la secrezione biliare, riduce il senso di pesantezza dopo i pasti ricchi di grassi.
- Piantaggine (Plantago major) – Azione emolliente e antinfiammatoria, utile in caso di bruciore o irritazione gastrica.
- Primula (Primula vulgaris) – Leggermente antispasmodica, calma le tensioni digestive.

Tisana digestiva e lenitiva

Ingredienti

- 1 cucchiaino di achillea
- 1 cucchiaino di tarassaco (foglie o radice)
- 1 cucchiaino di piantaggine
- ½ cucchiaino di primula

Preparazione

1. Unisci le erbe in una tazza (200 ml) di acqua bollente.
2. Copri e lascia in infusione 8-10 minuti.
3. Filtra e bevi tiepida **dopo i pasti principali.**

Azione: Favorisce la digestione, calma i crampi, protegge la mucosa gastrica.

Decotto depurativo e digestivo

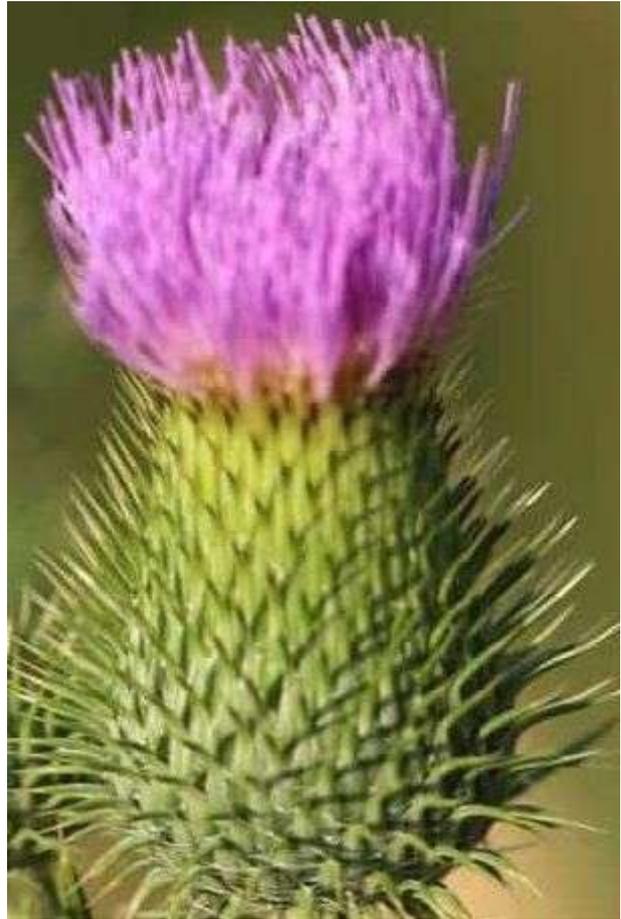
Ingredienti

- 1 cucchiaino di bardana (radice secca)
- 1 cucchiaino di tarassaco (radice secca)
- ½ cucchiaino di ortica
- ½ cucchiaino di sambuco (fiori)

Preparazione

1. Metti bardana e tarassaco in 250 ml di acqua fredda.
2. Porta a ebollizione e fai sobbollire 5 minuti.
3. Spegni, aggiungi ortica e sambuco, copri e lascia in infusione 5 minuti.
4. Filtra e bevi tiepido **una volta al giorno**, lontano dai pasti.

Azione: Depurativa, stimola la digestione e sostiene il fegato.



⚠️ Controindicazioni

Achillea: evitare in gravidanza e in caso di allergia alle Asteraceae.

Tarassaco: evitare in caso di ostruzione biliare o calcoli di grandi dimensioni.

Piantaggine: generalmente sicura, ma usare con cautela in caso di forte stitichezza cronica.

Primula: evitare in caso di allergia nota alla pianta.

Bardana: evitare in gravidanza e durante l'allattamento.

Sambuco: usare solo fiori e bacche ben mature (le parti verdi sono tossiche).

Ortica: evitare in caso di ritenzione idrica dovuta a problemi renali o cardiaci gravi.

Sintomo: Menopausa (disturbi)

Vampate di calore - sudorazione notturna - insonnia, irritabilità - secchezza vaginale - calo del tono dell'umore - sbalzi ormonali - irregolarità del ciclo fino alla sua scomparsa

Tisana alla Salvia e Melissa (per vampate e irritabilità)

Ingredienti:

1 cucchiaino di **foglie di salvia**
1 cucchiaino di **foglie di melissa**
250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti in acqua bollente, coprire e filtrare.

Uso: 2 tazze al giorno, una al mattino e una alla sera.

Infuso al Trifoglio rosso (fitoestrogeni naturali)

Ingredienti:

1 cucchiaino di fiori di trifoglio rosso
250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti, coprire e filtrare.

Uso: bere 1 tazza al giorno per cicli di 15-20 giorni.



Erbe utili

- Salvia (Salvia officinalis) – riduce le vampate, sudorazione e agisce sul sistema ormonale
- Luppolo (Humulus lupulus) – sedativo, utile per insonnia e sbalzi d'umore
- Trifoglio rosso (Trifolium pratense) – ricco di fitoestrogeni naturali
- Cimicifuga (Cimicifuga racemosa) – aiuta a regolare l'equilibrio ormonale e a ridurre le vampate
- Melissa (Melissa officinalis) – calmante, contro insonnia e agitazione
- Angelica sinensis (Dong Quai) – tonico femminile, riequilibrante ormonale
- Agnocasto (Vitex agnus-castus) – riequilibra gli ormoni e l'umore
- Alchemilla (Alchemilla vulgaris) – riequilibrante del ciclo e del tono uterino
- Achillea (Achillea millefolium) – tonico uterino, antispasmodica, regola il ciclo, attenua i disturbi legati agli squilibri ormonali, soprattutto nei casi di menopausa precoce o irregolarità persistente

Tisana rilassante al Luppolo e Lavanda

Ingredienti:

1 cucchiaino di **coni di luppolo**
½ cucchiaino di **fiori di lavanda**
250 ml di acqua

Preparazione: infondere 8-10 minuti in acqua bollente.

Uso: bere alla sera prima di dormire, per contrastare insonnia e agitazione.

Decotto di Alchemilla (per equilibrio ormonale)

Ingredienti:

1 cucchiaio di foglie di alchemilla
300 ml di acqua

Preparazione: far bollire 5-7 minuti, poi lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere 1 tazza al giorno per 2-3 settimane, utile in caso di tensione pelvica o alterazioni del tono uterino.

Infuso riequilibrante con Achillea e Melissa

Ingredienti:

1 cucchiaino di **sommità fiorite di achillea**
1 cucchiaino di **foglie di melissa**
250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti in acqua bollente, coprendo. Filtrare.

Uso: 1-2 tazze al giorno per **calmare l'irritabilità e sostenere il tono ormonale**, soprattutto nei primi mesi della menopausa o in caso di vampate associate a tensione nervosa.



Tintura madre di Agnocasto

Uso: 20-30 gocce in poca acqua al mattino, lontano dai pasti.

Indicata per: regolarizzare gli ormoni, ridurre l'irritabilità e il senso di instabilità emotiva.



⚠️ Controindicazioni

- **Agnocasto e Cimicifuga:** non usare in caso di terapie ormonali sostitutive o problemi ormonali complessi, senza consiglio medico.
- **Trifoglio rosso:** evitare in caso di tumori ormono-dipendenti (seno, utero).
- **Salvia:** sconsigliata in caso di epilessia o uso prolungato ad alte dosi.
- **Luppolo:** può causare sonnolenza, non assumere prima di guidare.

Sintomo: Meteorismo

Accumulo eccessivo di gas intestinali che provoca gonfiore addominale – tensione - crampi e sensazione di pancia “gonfia”, spesso accompagnato da eruttazioni o flatulenza



Infuso carminativo al Finocchio e Anice

Ingredienti:

1 cucchiaino di **semi di finocchio**
1 cucchiaino di **semi di anice verde**
250 ml d'acqua

Preparazione: schiacciare leggermente i semi, versare l'acqua bollente, infondere 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere 1 tazza dopo i pasti principali.



Erbe utili

- **Finocchio (Foeniculum vulgare)** – carminativo, riduce la formazione di gas
- **Anice verde (Pimpinella anisum)** – facilita la digestione, anti fermentativo
- **Cumino (Cuminum cyminum)** – favorisce l'eliminazione dei gas intestinali
- **Melissa (Melissa officinalis)** – antispasmodica e calmante sul sistema digerente
- **Menta piperita (Mentha × piperita)** – rinfrescante, antigonfiore, rilassante intestinale
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – decongestionante e carminativa
- **Zenzero (Zingiber officinale)** – digestivo, stimola la motilità intestinale
- **Angelica (Angelica archangelica)** – tonica, aromatica, contro fermentazioni e gas

Tisana digestiva alla Melissa e Camomilla

Ingredienti:

1 cucchiaino di **foglie di melissa**
1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
250 ml d'acqua

Preparazione: infondere 8-10 minuti, coprire, filtrare.

Uso: bere dopo cena o quando si avverte gonfiore.

Infuso di Menta e Zenzero fresco

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di menta piperita**
- 3-4 fettine di **radice fresca di zenzero**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: portare a ebollizione l'acqua con lo zenzero, spegnere e aggiungere la menta. Infondere 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere dopo i pasti, utile anche in caso di nausea e gonfiore.



Tintura madre di Finocchio

Uso: 20-30 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno dopo i pasti.

Utile in caso di **gonfiore persistente, digestione lenta o flatulenza frequente**.



Decotto di Cumino e Angelica

Ingredienti:

- ½ cucchiaino di **semi di cumino**
- ½ cucchiaino di **radice di angelica** taglio tisana
- 250 ml d'acqua

Preparazione: far bollire 5 minuti, poi infondere altri 10. Filtrare.

Uso: bere 1 tazza calda dopo pranzo o cena.

⚠ **Controindicazioni**

- **Angelica e Zenzero:** evitare in caso di gastrite o reflusso forte.
- **Gli oli essenziali (es. di menta o finocchio)** non vanno usati puri per via interna senza supervisione.
- **Anice e finocchio** contengono **estragolo**, usare con moderazione e in cicli non prolungati.
- Se il meteorismo è cronico o associato a dolori forti, **consultare un medico** per escludere intolleranze o patologie digestive.

Sintomo: Nausea

Sensazione di malessere allo stomaco con bisogno imminente di vomitare - spesso accompagnata da pallore – sudorazione - vertigini, mal di testa o difficoltà digestive. Può essere causata da cattiva digestione – stress – gravidanza - mal d'auto o influenza gastrointestinale.



Infuso di Zenzero fresco

Ingredienti:

- 3-4 fettine sottili di **radice fresca di zenzero**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: portare l'acqua a ebollizione, aggiungere lo zenzero e lasciare sobbollire 5 minuti. Coprire e lasciar riposare altri 5 minuti. Filtrare.

Uso: bere a piccoli sorsi durante la giornata.
 Efficace anche **in gravidanza** (max 1-2 tazze al giorno).



Erbe utili

- Zenzero (*Zingiber officinale*) – potente anti-nausea, adatto anche in gravidanza
- Menta piperita (*Mentha × piperita*) – rinfrescante, digestiva, antispasmodica
- Camomilla (*Matricaria recutita*) – calmante gastrica, decongestionante
- Melissa (*Melissa officinalis*) – rilassante, utile per nausea da stress
- Anice verde (*Pimpinella anisum*) – antifermentativo, utile se la nausea è digestiva
- Finocchio (*Foeniculum vulgare*) – carminativo, sgonfiante, aiuta nei disturbi digestivi
- Angelica (*Angelica archangelica*) – stimolante digestiva, antinausea nei soggetti debilitati



Tisana alla Menta e Camomilla

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di menta**
- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: infondere 10 minuti in acqua bollente, coprendo. Filtrare.

Uso: bere tiepida lentamente. Ottima per **nausea da indigestione** o ansia.

Tisana alla Melissa e Anice

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di melissa**
- ½ cucchiaino di **semi di anice**
leggermente schiacciati
- 250 ml d'acqua

Preparazione: infondere per 10 minuti, filtrare.

Uso: utile in caso di nausea da stress o nervosismo gastrico.



Gocce di Tintura madre di Zenzero

Uso: 20 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno
 Adatto anche in caso di **mal d'auto o mal di mare**. Si può assumere **mezz'ora prima del viaggio**.



Decotto aromatico di Angelica e Finocchio

Ingredienti:

- ½ cucchiaino di **radice di angelica** (taglio tisana)
- ½ cucchiaino di **semi di finocchio**
- 250 ml di acqua

Preparazione: far bollire 5 minuti, poi infondere altri 10. Filtrare.

Uso: bere a piccoli sorsi, utile per **nausea persistente dopo pasti pesanti**.

Controindicazioni

- Lo **zenzero** va usato con cautela in caso di ulcere gastriche, calcoli biliari o in terapia anticoagulante.
- L'**angelica** è fotosensibilizzante: evitare esposizione diretta al sole dopo l'assunzione prolungata.
- Gli **oli essenziali (es. di menta)** non vanno usati internamente senza supervisione.
- In caso di **nausea persistente**, vomito frequente o gravidanza a rischio, è bene **consultare un medico**.

Sintomo: Nevralgie

Dolore acuto, trafittivo o bruciante lungo il percorso di un nervo, spesso ricorrente - Può colpire trigemino - sciatico, cervicale - zona intercostale o arti - Il dolore è spesso localizzato e peggiora con il freddo o lo stress.



Infuso calmante all'Iperico e Melissa

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **sommità fiorite di iperico**
- 1 cucchiaino di **foglie di melissa**
- 250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti in acqua bollente, coprire e filtrare.

Uso: 2 tazze al giorno per dolori nervosi leggeri o ricorrenti, soprattutto **associati ad ansia o stress.**

Decotto antinfiammatorio al Salice bianco

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **corteccia di salice bianco**
- 250 ml di acqua

Preparazione: bollire per 10 minuti, poi lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere 1-2 tazze al giorno **solo al bisogno.** Evitare in caso di allergia all'aspirina o se si assumono anticoagulanti

Erbe utili

- **Iperico (*Hypericum perforatum*)** – specifico per dolori nervosi, azione antinfiammatoria e neuroprotettiva
- **Salice bianco (*Salix alba*)** – antidolorifico naturale
- **Arnica (*Arnica montana*)** – uso esterno, azione antinfiammatoria e antinevralgica
- **Artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*)** – antinfiammatorio potente
- **Lavanda (*Lavandula officinalis*)** – rilassante, lenitiva, utile in massaggi
- **Melissa (*Melissa officinalis*)** – calmante nervoso e rilassante muscolare
- **Camomilla (*Matricaria recutita*)** – antispasmodica, utile nei dolori nervosi associati a tensione



Impacco con tintura madre di Arnica (uso esterno)

Uso: diluire 10 gocce di **tintura madre di arnica** in 1 cucchiaino d'acqua. Imbibire una garza e applicare sulla zona dolorante per 15 minuti.

Alternativa: usare **pomata all'arnica** da massaggiare 2-3 volte al giorno.

Olio da massaggio alla Lavanda e Iperico

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **oleolito di iperico**
- 2 gocce di **olio essenziale di lavanda**

Preparazione: mescolare gli ingredienti in un piccolo contenitore.

Uso: massaggiare delicatamente la zona interessata **1-2 volte al giorno**. Utile per nevralgie cervicali, sciatiche, intercostali.

Infuso di Melissa e Camomilla (uso serale)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di melissa**
- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
- 250 ml di acqua

Preparazione: versare l'acqua bollente sulle erbe, coprire e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: bere una tazza la sera prima di dormire. Aiuta a rilassare il sistema nervoso, **riducendo la percezione del dolore** nei soggetti particolarmente sensibili o affaticati.



Tintura madre di Artiglio del diavolo

Uso: 20 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno.

Evitare in caso di gastrite, ulcera o problemi renali. Uso a cicli brevi.

Bagno caldo rilassante alla Lavanda e Camomilla

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di **fiori di lavanda**
- 2 cucchiaini di **fiori di camomilla**
- 1 litro di acqua

Preparazione: fai bollire l'acqua, spegni il fuoco, aggiungi le erbe e lascia in infusione 15 minuti. Filtra e versa nell'acqua della vasca (già tiepida, max 38°C).

Uso: immergersi per 20 minuti. Ideale in caso di **nevralgie diffuse, tensioni muscolari o dolori nervosi legati a stress e rigidità cervicale**.

Controindicazioni

- **Iperico** interagisce con molti farmaci (antidepressivi, anticoagulanti, contraccettivi): consultare il medico prima dell'uso interno.
- **Salice bianco:** non usare in caso di allergia ai salicilati, gravidanza o anticoagulanti.
- **Arnica:** solo per uso esterno, **mai su ferite aperte**.
- **Artiglio del diavolo:** non usare in gravidanza o in caso di ulcere gastriche.

Sintomo: Occhi stanchi

Sensazione di pesantezza – bruciore - secchezza o affaticamento agli occhi - Può derivare da uso prolungato dello schermo - mancanza di sonno - lettura prolungata - esposizione al vento o alla luce artificiale.



Infuso di Eufrasia (uso esterno)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **eufrasia** essiccata
- 150 ml di acqua

Preparazione: infondere per 10 minuti, filtrare bene con un colino fine o una garza.

Uso: imbeverare due dischetti di cotone e applicare sugli occhi chiusi per 10-15 minuti.

Aiuta a **lenire arrossamenti, bruciore e pesantezza oculare.**

Impacchi di Camomilla e Malva

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
- 1 cucchiaino di **fiori e foglie di malva**
- 200 ml di acqua

Preparazione: fare un infuso, lasciare intiepidire, filtrare molto bene.

Uso: usare per impacchi oculari (cotone o garze sterili) oppure per lavaggi con una tazza oculare.

Erbe utili

- **Eufrasia (Euphrasia officinalis)** – specifica per gli occhi, decongestionante e lenitiva
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – calmante, antinfiammatoria, utile per impacchi
- **Fiordaliso (Centaurea cyanus)** – rinfrescante, lenitiva, indicato per occhi irritati
- **Malva (Malva sylvestris)** – emolliente, calma rossori e bruciori oculari
- **Rosa (Rosa damascena o gallica)** – delicatamente rinfrescante e tonica
- **Tè nero (Camellia sinensis)** – astringente e tonico, riduce il gonfiore



Acqua di Fiordaliso (uso esterno)

Preparazione semplice (uso erboristico):

- 1 cucchiaio di **fiori di fiordaliso**
- 200 ml di acqua

Preparazione: infondere per 10 minuti, filtrare accuratamente.

Uso: lavaggi oculari o impacchi, utile per **occhi arrossati, secchi o gonfi**, anche dopo ore al computer.

Succo fresco di Celidonia (uso esterno tradizionale – solo intorno agli occhi)

Attenzione!

L'uso della **Celidonia** sugli occhi è un **rimedio tradizionale antico**, ma va fatto **solo esternamente, diluito e mai direttamente nell'occhio**. Si usa **sopra le palpebre chiuse**, in piccolissime quantità.

Preparazione:

- Raccogliere **una foglia fresca** di celidonia
- Spezzarla e raccogliere **una sola goccia del latte giallo (succo fresco)**

Uso:

- Diluire in **1 cucchiaino di acqua bollita e raffreddata**
- Imbibere un cotton fioc o un dischetto e **tamponare delicatamente solo la palpebra chiusa, mai dentro l'occhio**

Effetto: la tradizione erboristica popolare gli attribuisce proprietà **rinfrescanti e tonificanti per la vista**. Usato **raramente e con attenzione** per alleviare la sensazione di occhio opaco, stanco o velato.

Uso consigliato

- **Impacchi oculari** con dischetti imbevuti
- **Nebulizzato sugli occhi chiusi**, per alleviare **stanchezza, arrossamenti, gonfiore**
- Adatto anche per **pelli sensibili o infiammate**



Avvertenze per la Celidonia

- Il suo **lattice è irritante: mai usare puro, mai dentro l'occhio**
- Non adatta per uso frequente, solo per **uso tradizionale occasionale**
- Se hai occhi sensibili o allergie, **evitare completamente**
- **Non usare nei bambini**

Idrolato di Camomilla fatto in casa

Occorrente

- 2 manciate di **fiori freschi o secchi di camomilla** (Matricaria recutita)
- Acqua
- Pentola con coperchio a cupola (o capovolgibile)
- Ciotolino in vetro o ceramica
- Cubetti di ghiaccio
- Bottiglia di vetro scuro sterilizzata

1. Metti una ciotolina al centro della pentola su un supporto basso.
2. Distribuisci i fiori **tutto intorno** alla ciotolina.
3. Aggiungi acqua fino a coprire bene i fiori.
4. Chiudi la pentola con il **coperchio capovolto**.
5. Metti i **cubetti di ghiaccio** sopra il coperchio.
6. Cuoci a fuoco basso per **30-45 minuti**, aggiungendo ghiaccio se necessario.
7. Raccogli l'idrolato formatosi nel ciotolino.
8. Versa il liquido filtrato in un contenitore **di vetro scuro** e conserva in frigorifero.

Sintomo: Otite

(Infiammazione dell'orecchio - spesso con dolore acuto - calore, sensazione di ovattamento e talvolta secrezioni - Può interessare l'orecchio esterno o medio - Più frequente nei bambini, ma anche negli adulti in caso di raffreddorim - esposizione all'acqua o infezioni.)

Olio all'aglio (uso esterno)

Ingredienti:

- 1 spicchio di **aglio fresco**
- 2 cucchiaini di **olio d'oliva**

Preparazione:

- Scalda leggermente l'olio a bagnomaria, aggiungi l'aglio tritato e lascia in infusione 10-15 minuti.
- Filtra accuratamente e lascia intiepidire (mai caldo!).

Uso: mettere **1-2 gocce sull'esterno del condotto uditivo, mai dentro.**

Coprire con una garza o un batuffolo per tenere al caldo.

Impacco tiepido di camomilla

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: infondere 10 minuti, filtrare.

Uso: imbibire una garza o panno e applicare **sull'orecchio esternamente, ben caldo ma non bollente**, 10-15 minuti.

Utile per **calmare il dolore e ridurre l'infiammazione.**



Erbe utili

- **Aglio (Allium sativum)** – antisetico, antibatterico, utile per preparare olio tiepido contro il dolore
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – antinfiammatoria, calmante, decongestionante
- **Lavanda (Lavandula officinalis)** – antibatterica, rilassante, uso esterno
- **Calendula (Calendula officinalis)** – lenitiva, cicatrizzante, per impacchi
- **Elicriso (Helichrysum italicum)** – antinfiammatorio per uso esterno (impacchi o olio)
- **Menta piperita (Mentha × piperita)** – rinfrescante e lievemente anestetica (uso esterno, diluito)



Olio calmante alla lavanda (uso esterno)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **olio di oliva o di mandorle**
- 1-2 gocce di **olio essenziale di lavanda**

Uso: massaggiare **intorno all'orecchio (mai dentro)** e sulla nuca.

□ Rilassa e favorisce il drenaggio in caso di otite da raffreddamento.

Lavaggi nasali e suffumigi (se l'otite è da raffreddore)

- Usa **infuso di camomilla e timo** per suffumigi
- Oppure **acqua tiepida e sale** per lavaggi nasali con lota o siringa senza ago

Aiutano a liberare le vie respiratorie e a drenare meglio l'orecchio medio.



Fumenti decongestionanti con camomilla e timo

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **fiori di camomilla**
- 1 cucchiaio di **sommità di timo**
- 1 litro d'acqua bollente

Preparazione: versa l'acqua bollente sulle erbe in una bacinella, copri la testa con un asciugamano e respira il vapore per 5-10 minuti.

Uso: ideale quando l'otite è collegata a **raffreddore, naso chiuso o catarro alle orecchie**.

Libera le vie respiratorie e favorisce il drenaggio dell'orecchio medio.

Infuso di calendula e lavanda (azione decongestionante)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di calendula**
- 1 cucchiaino di **fiori di lavanda**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: infondere 10 minuti.

Uso: bere 1-2 tazze al giorno se l'otite è legata a raffreddore, infiammazione generale o stress. Favorisce rilassamento, drenaggio e sonno.

Impacco all'Elicriso (uso esterno, antinfiammatorio)

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **sommità fiorite di elicriso**
- 200 ml di acqua

Preparazione: fai un infuso, lascia riposare 10 minuti e filtra con cura.

Uso: imbevi una garza e applica **tiepida sull'orecchio esterno** per 10-15 minuti.

Utile in caso di **otite infiammatoria o allergica**, anche in bambini (solo esterno).

⚠ Controindicazioni

- **Mai inserire oli, gocce o preparati dentro l'orecchio se c'è perforazione del timpano** o secrezione: consultare il medico.
- L'**olio di aglio** può essere irritante se usato puro o troppo caldo.

Gli **oli essenziali** vanno **sempre diluiti** e usati **solo esternamente**

Sintomo: Pelle grassa

Cute lucida, untuosa - con pori dilatati e tendenza a comedoni e impurità - spesso localizzata su viso e fronte - È causata da un'eccessiva produzione di sebo da parte delle ghiandole sebacee.

Tonico alla Salvia e Rosmarino

- 1 cucchiaino di **foglie di salvia**
- 1 cucchiaino di **foglie di rosmarino**
- 250 ml di acqua

Preparazione: fai bollire le erbe per 5 minuti, lascia in infusione altri 10 e filtra bene.

Uso: conserva in frigo e applica con un dischetto sul viso mattina e sera.
Aiuta a **ridurre il sebo e purificare i pori**.

Maschera purificante all'argilla verde e bardana

- 2 cucchiaini di **argilla verde ventilata**
- 2 cucchiaini di **infuso di bardana filtrato**
- (Facoltativo) 2 gocce di **olio essenziale di lavanda**

Preparazione: mescola fino a ottenere una crema morbida.

Uso: applicare su viso pulito, lasciare in posa 10-15 minuti, **non far seccare completamente**, risciacquare con acqua tiepida.

Impacco di Camomilla e Limone (per pelli sensibili e grasse)

- 1 cucchiaino di **camomilla**
- 1 cucchiaino di **succo di limone fresco**
- 200 ml di acqua

Preparazione: fai un infuso di camomilla, lascia intiepidire, aggiungi il limone. **Uso:** imbevi una garza o dischetto e applica sul viso per 10 minuti

Erbe utili

- **Bardana (Arctium lappa)** – depurativa, astringente, purifica la pelle
- **Salvia (Salvia officinalis)** – sebo-regolatrice, tonica e antisettica
- **Lavanda (Lavandula officinalis)** – riequilibrante, lenitiva e purificante
- **Rosmarino (Rosmarinus officinalis)** – stimola la circolazione, antisettico
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – lenitiva e calmante, utile per pelli miste e reattive
- **Timo (Thymus vulgaris)** – potente purificante e antibatterico
- **Limone (Citrus limon)** – astringente e tonico cutaneo (uso esterno, ben diluito)

Vapore viso con Lavanda e Timo

- 1 cucchiaino di **fiori di lavanda**
- 1 cucchiaino di **sommità di timo**
- 1 litro di acqua bollente

Uso: metti le erbe in una bacinella, versa l'acqua bollente e copri la testa con un asciugamano. Esporsi al vapore per 5-10 minuti. Ottimo per **aprire i pori e favorire la pulizia profonda**, 1 volta a settimana.

Controindicazioni

- Il **limone** può essere fotosensibilizzante: **non esporsi al sole** dopo l'uso.
- Le **maschere a base di argilla** non vanno usate tutti i giorni: massimo **1-2 volte a settimana**.
- Evitare l'uso di **oli essenziali puri** sulla pelle senza diluizione.

Sintomo: Pelle secca

Cute disidratata - tesa, ruvida al tatto, a volte screpolata o con desquamazioni - Può essere causata da freddo - vento, lavaggi aggressivi - carenze nutrizionali o disturbi cutanei - Spesso si accompagna a prurito - arrossamento e perdita di elasticità.



Impacco emolliente alla Malva e Altea

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **fiore e foglie di malva**
- 1 cucchiaio di **radice di altea taglio tisana**
- 300 ml di acqua fredda

Preparazione: lasciare a macerare **a freddo** per 3-4 ore, poi filtrare.

Uso: imbevi una garza o un dischetto e applica sulla pelle secca o irritata.

Ideale per **viso, mani screpolate, pelle sensibile**.

Maschera idratante con miele e camomilla

- 2 cucchiaini di **miele biologico**
- 1 cucchiaino di **infuso concentrato di camomilla**

Preparazione: mescola fino a ottenere una crema morbida.

Uso: applicare sul viso pulito, lasciare in posa 10-15 minuti. Risciacquare con acqua tiepida. Dona **idratazione profonda e sollievo** alla pelle che tira.

Erbe utili

- Malva (Malva sylvestris) – emolliente, idratante, lenitiva
- Calendula (Calendula officinalis) – cicatrizzante, riepitelizzante, ottima per pelli sensibili
- Camomilla (Matricaria recutita) – calmante, decongestionante
- Altea (Althaea officinalis) – mucillaginosa, fortemente idratante
- Lavanda (Lavandula officinalis) – lenitiva, antisettica delicata
- Fiordaliso (Centaurea cyanus) – rinfrescante e idratante
- Rosa (Rosa damascena) – tonica, rigenerante



Olio lenitivo alla Calendula (uso quotidiano)

- Prepara un oleolito con **fiore di calendula** e **olio di mandorle dolci o jojoba**
- Lascia in infusione al sole o a bagnomaria per 15 giorni, poi filtra.

Uso: applicare alcune gocce su viso o corpo **dopo la doccia** o prima di dormire.

Ottimo per **ripristinare l'elasticità e proteggere la pelle secca**.

⚠ Controindicazioni

Nessuna per uso esterno con queste piante, salvo **allergie individuali**.

Tonico rinfrescante alla Rosa e Fiordaliso

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **petali di rosa**
- 1 cucchiaino di **fiori di fiordaliso**
- 200 ml d'acqua

Preparazione: infondere per 10 minuti e filtrare.

Uso: conservare in frigo e applicare sul viso con un dischetto mattina e sera.

Aiuta a **idratare, lenire e tonificare** la pelle secca e delicata.

Pomata alla Camomilla e Burro di Karité (nutriente per pelli molto secche)

Ingredienti:

- 20 g di **burro di karité**
- 20 ml di **oleolito di camomilla**
- 1 cucchiaino di **olio di jojoba o mandorle dolci**
- (Facoltativo) 1 capsula di **vitamina E** (come conservante naturale)

1. Sciogli il burro di karité a bagnomaria con l'oleolito e l'olio vegetale.
2. Mescola bene e aggiungi la vitamina E a fuoco spento.
3. Versa in un contenitore di vetro pulito.
4. Una volta raffreddata, conserva in luogo fresco o in frigorifero.

Uso: massaggiare su **pelle secca o screpolata** ogni sera

Pomata alla Calendula e Malva (super idratante e lenitiva)

Ingredienti:

- 30 ml di **oleolito di calendula**
- 20 ml di **oleolito di malva**
- 10 g di **cera d'api naturale**
- (Facoltativo) 2 gocce di **olio essenziale di lavanda** (solo per uso cosmetico adulto)

Procedimento:

1. In un pentolino a bagnomaria, sciogli la **cera d'api** con i due oleoliti.
2. Mescola finché tutto è ben fuso e omogeneo.
3. Togli dal fuoco e aggiungi (se vuoi) l'olio essenziale.
4. Versa in un vasetto di vetro sterilizzato e lascia raffreddare completamente.

Uso: applicare sulle zone secche 1-2 volte al giorno.

Ottima su viso, mani, gomiti, talloni e pelle irritata.

Consigli utili:

- Entrambe le pomate si **conservano 2-3 mesi** se ben chiuse e tenute al fresco.
- Puoi **personalizzarle** aggiungendo oleoliti specifici (es. altea o lavanda).
- Non contengono acqua, quindi **non servono conservanti chimici**.



Sintomo: Pertosse

Infezione respiratoria acuta caratterizzata da tosse violenta - convulsiva e persistente - spesso accompagnata da difficoltà respiratoria - vomito dopo i colpi di tosse e stanchezza estrema È causata dal batterio *Bordetella pertossi* - La fase di convalescenza può durare anche molte settimane.

⚠ Nota importante: La pertosse richiede **attenzione medica**. I rimedi naturali possono **alleviare i sintomi e favorire la guarigione**, ma **non sostituiscono la terapia antibiotica** se prescritta.



Infuso calmante alla Malva e Polmonaria

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiore di malva**
- 1 cucchiaino di **foglie di polmonaria**
- 250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti, coprire e filtrare bene.

Uso: bere 2-3 tazze al giorno.

Decotto di Timo e Liquirizia

- ½ cucchiaino di **sommità di timo**
- ½ cucchiaino di **radice di liquirizia** taglio tisana
- 250 ml di acqua

Preparazione: bollire 5 minuti, lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso: 1 tazza 2 volte al giorno.

Antibatterico, fluidificante e calmante della gola.

Erbe utili

- **Grindelia (Grindelia robusta)** – calmante della tosse, antispasmodica bronchiale
- **Polmonaria (Pulmonaria officinalis)** – emolliente, protettiva per le vie respiratorie
- **Drosera (Drosera rotundifolia)** – antitosse potente, usata in omeopatia e fitoterapia
- **Timo (Thymus vulgaris)** – antisetico, fluidificante e disinfettante bronchiale
- **Ipecacuana (Cephaelis ipecacuanha)** – espettorante (presente anche in sciroppi fitoterapici)
- **Edera (Hedera helix)** – fluidificante, usata per facilitare l'espettorazione
- **Malva (Malva sylvestris)** – emolliente e calmante, utile in fase acuta
- **Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)** – antinfiammatoria e protettiva
- **Piantaggine (Plantago major)** – mucoprotettiva, lenitiva delle vie respiratorie, emolliente per la gola
- **Timo (Thymus vulgaris)** – già inserito, ma utile ricordare che è anche bronchiale e antisetico potente



Sciroppo naturale alla Grindelia e miele

- 100 ml di **infuso concentrato di grindelia** (2 cucchiaini in 200 ml d'acqua)
- 2 cucchiaini di **miele biologico**
- (Facoltativo) 1 cucchiaino di **succo di limone**

Preparazione: mescola l'infuso raffreddato con miele e limone.

Uso: 1 cucchiaino 3 volte al giorno.

Ottimo nelle **fasi spasmodiche della pertosse**.

Infuso di Timo e Piantaggine (lenitivo e calmante della tosse)

Ingredienti:

1 cucchiaio di foglie essiccate di piantaggine
1 cucchiaio di foglie essiccate di Timo
250 ml di acqua
1 fettina di limone

Preparazione: versare l'acqua bollente sulle erbe, coprire e infondere per 10-15 minuti. Filtrare bene.

Uso: bere 2 tazze al giorno, lontano dai pasti.

Utile in caso di tosse secca persistente, irritazione della gola e per favorire l'espettorazione senza infiammazioni

Tintura madre di Drosera (uso interno)

Uso consigliato: 20-25 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno.

Usata nelle crisi di tosse profonda e secca, da assumere sotto guida esperta.

Controindicata in gravidanza e allattamento.

Fumenti con Timo e Eucalipto

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **timo**
- 1 cucchiaio di **foglie di eucalipto**
- 1 litro d'acqua bollente

Uso: respirare il vapore per 10 minuti, coprendo la testa con un asciugamano.

Aiutano a **liberare le vie respiratorie**, disinfettare e calmare la tosse.



Controindicazioni

- **Liquirizia:** evitare in caso di ipertensione, problemi renali o uso prolungato.
- **Drosera e Edera:** da usare sotto controllo esperto, specialmente nei bambini.

Sintomo: Stanchezza cronica

Sensazione persistente di spossatezza fisica e mentale non alleviata dal riposo - con mancanza di energia - difficoltà di concentrazione e astenia prolungata - Può dipendere da carenze nutrizionali - convalescenze, stress - squilibri ormonali o patologie croniche.



Tisana tonica all'Avena e Ortica

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di semi o paglia d'avena
- 1 cucchiaio di foglie di ortica

Preparazione: fai bollire 5 minuti, infondi altri 10. Filtra.

Uso: bere al mattino per 2-3 settimane.
Ottimo tonico per la ripresa dopo stress, anemia, convalescenza.

Tintura madre di Eleuterococco

Dose: 25 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno lontano dai pasti.

- Aumenta resistenza, concentrazione e reattività in modo naturale.
- Evitare in caso di ipertensione o insonnia.



Erbe utili consigliate

- Eleuterococco (Eleutherococcus senticosus) – tonico adattogeno, migliora resistenza fisica e mentale
- Rodiola (Rhodiola rosea) – stimolante e antidepressiva naturale
- Ginseng (Panax ginseng) – energizzante, utile in caso di esaurimento
- Rosmarino (Rosmarinus officinalis) – stimolante circolatorio, tonico
- Ortica (Urtica dioica) – remineralizzante, ricostituente
- Fieno greco (Trigonella foenum-graecum) – nutriente e anabolizzante naturale
- Avena (Avena sativa) – tonico nervoso, ricostituente, antistress
- Schisandra (Schisandra chinensis) – migliora resistenza, memoria e vitalità



Infuso alla Rodiola e Rosmarino

- 1 cucchiaino di radice di rodiola
- 1 cucchiaino di foglie di rosmarino

Preparazione: infondere per 10 minuti in acqua bollente.

Stimola le energie mentali e fisiche, utile in caso di svogliatezza e affaticamento.

Decotto di Fieno greco (uso interno)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **semi di fieno greco**
- 250 ml di acqua

Preparazione: bollire 10 minuti, filtrare.

Uso: 1 tazza al giorno, anche con miele.

□ Ricostituente per stanchezza fisica, perdita di peso o tono muscolare.



Tisana adattogena alla Schisandra

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **bacche essiccate di schisandra**
- 250 ml di acqua

Preparazione: bollire 5 minuti, poi lasciare in infusione 10 minuti.

Aiuta a **migliorare la resistenza allo stress** e favorisce il recupero dell'energia vitale.

⚠ **Controindicazioni**

Eleuterococco, Ginseng, Родиола e Schisandra: evitare in caso di **ipertensione, insonnia, gravidanza** o uso prolungato senza controllo.

Fieno greco: non indicato in **gravidanza e diabete non controllato**. Alcuni tonici adattogeni non vanno usati in **fase acuta di infezione**.

Infuso rinvigorente al Ginseng e Menta

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **radice di ginseng** (taglio tisana)
- 1 cucchiaino di **foglie di menta**

Preparazione: bollire 5 min il ginseng, poi infondere la menta.

Stimolante, aiuta anche la digestione pigra da stanchezza.



Bagno tonificante al Rosmarino

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di **foglie di rosmarino**
- 1 litro d'acqua

Preparazione: fai un infuso e versalo nell'acqua della vasca.

Uso: immergiti per 15-20 minuti.

Rivitalizza corpo e mente in caso di **affaticamento persistente**.



Sintomo: Stipsi (stitichezza)

Ritardo - difficoltà o irregolarità nell'evacuazione intestinale - Può manifestarsi con feci dure sforzo durante la defecazione e senso di evacuazione incompleta - Le cause possono includere alimentazione povera di fibre – sedentarietà - stress, disidratazione o uso di farmaci.



Tisana dolce alla Malva e Altea

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **malva**
- 1 cucchiaino di **radice di altea**

Preparazione: infusione a freddo per 3-4 ore, poi filtrare.

Ammorbidisce le feci e calma l'intestino irritato. Ottima da usare anche in **gravidanza** o **anziani**.

Infuso di Tarassaco e Liquirizia

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **radice di tarassaco**
- 1 cucchiaino di **liquirizia**

Preparazione: bollire 5 minuti, infondere altri 5 minuti

1. Filtrare e bere una tazza dopo i pasti principali.

Depurativo, digestivo e leggermente lassativo.



Erbe utili

- Malva (Malva sylvestris) – emolliente, regolarizza dolcemente
- Altea (Althaea officinalis) – mucillaginosa, idratante intestinale
- Psillio (Plantago psyllium) – fibra naturale che aumenta il volume fecale
- Senna (Senna alexandrina) – lassativo stimolante (uso occasionale)
- Frangola (Rhamnus frangula) – lassativo dolce, stimola il transito
- Tarassaco (Taraxacum officinale) – depurativo e regolarizzante
- Rabarbaro (Rheum officinale) – stimolante intestinale (uso moderato)
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra) – leggero effetto lassativo e antispasmodico



Psillio in acqua (fibra naturale)

Preparazione

- Mettere **1 cucchiaino di semi di psillio** in un bicchiere d'acqua.
- Bere subito e seguire con un altro bicchiere d'acqua.

Favorisce la formazione di feci morbide. bere molta acqua durante la giornata.



Decotto di Frangola (uso serale)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **corteccia di frangola**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: bollire 5 minuti, lasciare in infusione 10.

Stimola dolcemente il transito, agisce dopo 8-10 ore. Usare **solo per brevi periodi**.



Succo depurativo di Prugne secche

Ingredienti

- 6 prugne secche
- 200 ml di acqua

Preparazione

1. Mettere le prugne in ammollo in acqua per **una notte**.
2. Al mattino frullare tutto e bere a digiuno.

Azione lassativa naturale grazie al sorbitolo e alle fibre.

Si può assumere per più giorni consecutivi.



Infuso di Semi di Lino (azione emolliente)

Ingredienti

- 1 cucchiaio di semi di lino interi
- 200 ml di acqua

Preparazione

1. Mettere i semi di lino in acqua tiepida o a temperatura ambiente.
2. Lasciare **in infusione per 8 ore** (o tutta la notte), mescolando di tanto in tanto.
3. Bere il liquido e, se gradito, anche i semi.

Ricco di mucillagini, ammorbidisce le feci e protegge le pareti intestinali.

Ottimo anche per anziani e in gravidanza.

Tisana alla Senna e Camomilla (uso occasionale)

Ingredienti

- 1 cucchiaino di foglie di senna
- 1 cucchiaino di camomilla

Preparazione

1. Mettere le erbe in una tazza di acqua bollente.
2. Lasciare in infusione per 5 minuti.
3. Filtrare e bere la sera.

Stimola l'intestino e calma eventuali crampi grazie alla camomilla.

Uso occasionale (non più di 1-2 volte a settimana).



Sintomo: Stress

Tensione mentale o fisica provocata da eventi o situazioni che mettono alla prova l'equilibrio personale. Può causare ansia, insonnia, agitazione, affaticamento, mal di testa, disturbi digestivi e alterazioni del tono dell'umore.

Infuso alla Melissa e Tiglio

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di melissa**
- 1 cucchiaino di **fiori di tiglio**

Preparazione: infondere 10 minuti, coprendo il contenitore.

Uso: 2-3 tazze al giorno.

Calma la mente e rilassa il corpo in caso di stress quotidiano.

Tisana rilassante alla Passiflora e Camomilla

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **sommità di passiflora**
- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**

Preparazione: infondere 5-8 minuti, filtrare.
Ideale nel tardo pomeriggio o prima di dormire.



Erbe utili consigliate

- Melissa (Melissa officinalis) – calmante del sistema nervoso e digestivo
- Passiflora (Passiflora incarnata) – ansiolitica naturale, rilassante
- Valeriana (Valeriana officinalis) – sedativa, utile per ansia e insonnia
- Lavanda (Lavandula angustifolia) – rilassante, riequilibrante, anche in aromaterapia
- Escolzia (Eschscholzia californica) – antistress e regolatrice del sonno
- Tiglio (Tilia platyphyllos) – dolce sedativo, adatto anche ai bambini



Tintura madre di Valeriana (uso interno)

Dose consigliata: 25 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno.

Ottima per tensioni profonde, agitazione e insonnia legata allo stress.

Può causare sonnolenza.

Decotto leggero di Avena (nervina e riequilibrante)

- 1 cucchiaio di **semi o paglia di avena**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: far bollire 5 minuti e lasciare in infusione altri 10.

Uso: bere al mattino o dopo cena.

Tonifica il sistema nervoso, riduce l'irritabilità

Decotto leggero di Avena (nervina e riequilibrante)

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **semi o paglia di avena**
- 250 ml d'acqua

Preparazione: far bollire 5 minuti e lasciare in infusione altri 10.

Uso: bere al mattino o dopo cena.

Tonifica il sistema nervoso, riduce l'irritabilità.

Spray antistress con idrolato di fiori

Ingredienti:

- 30 ml di **idrolato di fiori d'arancio o lavanda**
- (facoltativo) 2 gocce di olio essenziale calmante (lavanda, melissa, neroli)

Uso: spruzzare leggermente su viso, cuscino o nell'ambiente.

Aiuta a creare un'atmosfera serena, soprattutto nei momenti di tensione.



Bagno rilassante alla Lavanda

Preparazione:

- 2 cucchiai di **fiori secchi di lavanda**
- 1 litro d'acqua

Procedimento: preparare un infuso e versarlo nell'acqua della vasca. Perfetto per calmare i nervi e sciogliere la tensione muscolare.



Olio da massaggio alla Lavanda e Camomilla

Ingredienti:

- 30 ml di **olio di mandorle dolci**
- 5 gocce di **olio essenziale di lavanda**
- 3 gocce di **olio essenziale di camomilla**

Uso: massaggiare su collo, spalle e polsi. Favorisce il rilassamento fisico e mentale.

Controindicazioni

- **Valeriana:** può causare sonnolenza e non va associata a farmaci sedativi.
- **Melissa:** evitare in caso di **ipotiroidismo** (in grandi quantità).
- **Oli essenziali:** non usare puri sulla pelle e **non indicati in gravidanza**.
- Alcuni rimedi possono potenziare l'effetto di ansiolitici o sedativi farmacologici.

Sintomo: Sudorazione eccessiva (iperidrosi)

Produzione anomala di sudore, anche a riposo o in assenza di calore. Può essere localizzata (mani, piedi, ascelle) o generalizzata, e legata a fattori nervosi, ormonali, metabolici o climatici.

Infuso antisudorale alla Salvia

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di salvia essiccata**
- 250 ml di acqua

Preparazione: infondere 10 minuti, coprendo.

- Bere 1 tazza al giorno per 10-15 giorni.
- Ottima per **sudorazione eccessiva diurna**, menopausa, stress.

Infuso rinfrescante Betulla e Alchemilla

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **foglie di betulla**
- 1 cucchiaino di **sommità di alchemilla**

Preparazione: infondere 8-10 minuti in acqua bollente.

- Riequilibra la pelle e riduce la sudorazione nervosa o legata a squilibri ormonali.

Spray naturale alla Rosa e Allume di Potassio

Ingredienti:

- 30 ml di **idrolato di rosa**
- 1 cucchiaino di **polvere di allume di potassio** (facoltativo)
- 2 gocce di **olio essenziale di salvia sclarea** (solo adulti)

Uso: spruzzare sotto le ascelle al mattino.

- Rinfresca, disinfetta e contrasta l'odore.
- Evitare su pelle irritata o appena depilata.

Erbe utili

- **Salvia (*Salvia officinalis*)** – antisudorale, riequilibrante ormonale e nervosa
- **Betulla (*Betula pendula*)** – depurativa, regola l'attività sudoripara
- **Rosa (*Rosa damascena / canina*)** – rinfrescante e tonica per pelle e ghiandole
- **Alchemilla (*Alchemilla vulgaris*)** – astrigente, utile anche in menopausa
- **Equiseto (*Equisetum arvense*)** – rimineralizzante, utile in sudorazione notturna
- **Tiglio (*Tilia platyphyllos*)** – riequilibrante neurovegetativo
- **Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)** – tonico e stimolante circolatorio, regola la traspirazione

Pediluvio con infuso di Salvia e Rosmarino

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **foglie di salvia**
- 1 cucchiaio di **rosmarino**

Preparazione: fare un infuso con 1 litro d'acqua, versare in una bacinella.

Uso: immergere i piedi per 10-15 minuti. Riduce il sudore **ai piedi** e il cattivo odore.

Allume di Potassio – Cos'è?

L'**Allume di Potassio**, detto anche **allume di rocca**, è un **minerale naturale a base di solfato doppio di alluminio e potassio** (formula chimica: $KAl(SO_4)_2 \cdot 12H_2O$). Si presenta sotto forma di cristallo bianco trasparente, **inodore**, **insipore**, con effetto astringente, antibatterico e antisettico.



A cosa serve?

- **Contro il sudore eccessivo** – riduce la produzione di sudore **senza bloccare i pori** come i deodoranti industriali
- **Neutralizza i batteri** responsabili del cattivo odore
- **Cicatrizante** per piccole ferite o dopo la rasatura
- **Purificante per la pelle grassa o acneica**
- **Disinfettante per i piedi** in caso di sudorazione o cattivo odore

Come si usa?

1. Deodorante naturale (uso diretto)

- Bagna leggermente il cristallo e passalo **sulle ascelle pulite**.
- Si asciuga in pochi secondi e **non lascia residui o profumo**.
 - Dura a lungo (anche **fino a un anno** con uso quotidiano).

2. In spray o polvere (uso cosmetico)

- Puoi sciogliere in acqua distillata una punta di cristallo e usarla in spray.
- In polvere si aggiunge a **maschere viso, piediluvi, spray rinfrescanti**.

Controindicazioni e attenzione

- L'allume **non è cancerogeno**, ma **contiene alluminio** in forma legata (non facilmente assorbibile dalla pelle).
- In genere considerato **sicuro per uso esterno moderato**, ma **sconsigliato**:

su pelle lesionata o irritata caso di allergia all'alluminio

per uso continuato in caso di disfunzioni renali gravi

- Non usarlo **nei bambini piccoli** o su **zone intime**.

Dove si trova?

- In erboristeria, farmacia o negozi bio sotto forma di:
 - Cristallo intero
 - Stick o roll-on
 - Polvere cosmetica



Deodorante spray naturale all'Allume di Potassio

- 100 ml di **acqua distillata**
- 1 cucchiaino raso di **polvere di Allume di Potassio**
(oppure: grattugia o pesta un pezzetto di cristallo)
- 3 gocce di **olio essenziale di salvia sclarea** (opzionale – antisudorale)
- 3 gocce di **olio essenziale di lavanda** (opzionale – profumo e antibatterico)
- 1 flacone spray da 100 ml

Preparazione:

1. Riscalda leggermente l'acqua (tiepida, non bollente).
2. Aggiungi la polvere di allume e mescola finché si scioglie (quasi del tutto).
3. Lascia riposare 10-15 minuti e filtra (se necessario).
4. Aggiungi gli oli essenziali.

- Versa nel flacone spray e agita prima dell'uso.

Uso:

Spruzza sulle **ascelle pulite e asciutte**, una o due volte al giorno.

- Ha effetto **rinfrescante, antisudorale e antibatterico delicato**.

Maschera sebo-equilibrante per ascelle e pieghe cutanee

- 1 cucchiaino di **argilla bianca**
- 1 cucchiaino di **infuso concentrato di salvia o idrolato di lavanda**

Piediluvio rinfrescante con Allume e Rosmarino

- 1 cucchiaio di **Allume di Potassio in polvere**
- 1 cucchiaio di **foglie di rosmarino secche** (o 5 gocce di olio essenziale)
- 1 litro di **acqua bollente**
- 1 bacinella per il pediluvio

Preparazione:

1. Prepara un infuso con acqua bollente e rosmarino, lascia in infusione 10 minuti.
2. Aggiungi l'allume di potassio

- Immergi i piedi per **15-20 minuti**.
- Asciuga bene senza risciacquare.
- Riduce la **sudorazione dei piedi**, elimina il **cattivo odore** e ha effetto **antisettico**.

Tisana regolatrice al Tiglio e Equiseto

- 1 cucchiaino di **fiori di tiglio**
- 1 cucchiaino di **equiseto**

Preparazione: infondere 10 minuti.

Uso: 1 tazza al giorno, per 2-3 settimane.
Utile per **sudorazione notturna**, stanchezza, tensione nervosa.

Impacchi rinfrescanti all'Acqua di rose

Preparazione:

Imbevi una garza o un dischetto in **idrolato di**

Preparazione: mescolare fino a ottenere una crema.

Uso: applicare localmente per 10 minuti, poi risciacquare.

Riduce temporaneamente la produzione di sudore e rinfresca la zona



Polvere assorbente per mani sudate

Ideale per chi soffre di sudorazione palmare o durante attività manuali

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di **amido di riso** (o mais)
- ½ cucchiaino di **polvere di allume di potassio**
- 2 gocce di **olio essenziale di salvia sclarea** (opzionale)

Preparazione:

Mescola bene le polveri. Se desideri, aggiungi le gocce di olio essenziale e amalgama con una forchetta. Conserva in un barattolino ben chiuso.

Uso: Spolvera una piccola quantità sulle mani pulite e asciutte, massaggiando leggermente.

Assorbe il sudore, lascia le mani asciutte e riduce l'umidità.

rosa o infuso di petali (raffreddato).

Uso: applicare su **mani, viso o ascelle** nei momenti di sudorazione intensa.

Delicato, adatto anche per pelli sensibili.

Tonico opacizzante per viso lucido

Perfetto per chi ha pelle grassa, pori dilatati o lucentezza sulla zona

Ingredienti:

- 50 ml di **idrolato di lavanda** o **idrolato di salvia**
- 5 ml di **aceto di mele biologico**
- (opzionale) 1 goccia di **olio essenziale di tea tree** o lavanda
- 1 flacone spray o boccetta con tappo

Preparazione:

Unisci tutti gli ingredienti e agita bene. Conserva in luogo fresco.

Uso:

Applicare con un dischetto di cotone mattina e sera, oppure spruzzare direttamente sul viso (tenendo gli occhi chiusi).

Aiuta a riequilibrare la pelle, riduce l'eccesso di sebo e ha effetto rinfrescante.



Sintomo: Tosse

Contrazione riflessa delle vie respiratorie per liberarle da muco - polvere o irritazioni - Può essere secca – grassa – persistente - notturna o di origine infettiva - allergica o nervosa.

Sciroppo alla Piantaggine e Timo

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di foglie di **piantaggine**
- 1 cucchiaio di **timo**
- 250 ml di acqua
- 200 g di miele

Preparazione:

Fai un decotto con le erbe e l'acqua (10 minuti), filtra e unisci il miele a fuoco dolce, mescolando finché si addensa.

Uso:

1 cucchiaino 2-3 volte al giorno.

Calma la tosse secca e disinfetta le vie respiratorie.



Infuso calmante alla Malva e Altea

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di malva**
- 1 cucchiaino di **radice di altea** (taglio tisana)

Preparazione:

Infondere 10 minuti in acqua bollente, filtrare.

Uso:

Bere 2-3 tazze al giorno.

Utile per tosse secca, notturna o da irritazione.

Erbe utili

- **Timo (Thymus vulgaris)** – antisettico, espettorante, potente contro tosse grassa e batterica
- **Piantaggine (Plantago major)** – emolliente, calma la tosse secca e irritativa
- **Liquirizia (Glycyrrhiza glabra)** – lenitiva e antinfiammatoria per la gola
- **Altea (Althaea officinalis)** – mucillaginosa, calma la tosse secca e bruciante
- **Malva (Malva sylvestris)** – dolce emolliente, adatta anche ai bambini
- **Eucalipto (Eucalyptus globulus)** – balsamico, utile per la tosse catarrale
- **Farfara (Tussilago farfara)** – antitussiva tradizionale, calma e fluidifica
- **Sambuco (Sambucus nigra)** – sudorifero e utile nelle tossi da raffreddamento



Fumenti al Timo e Eucalipto

- 1 litro d'acqua bollente
- 1 cucchiaino di **timo**
- 1 cucchiaino di **foglie di eucalipto**

Preparazione:

Versa le erbe nell'acqua bollente, copri il capo con un asciugamano e inala il vapore per 5-10 minuti.

Uso:

1-2 volte al giorno.

Fluidifica il catarro e libera le vie respiratorie.

Oleolito al Timo (uso esterno)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **olio al timo** (oleolito preparato in precedenza)

Uso:

Scaldare leggermente l'olio e massaggiare **petto, schiena e pianta dei piedi**.

Stimola la circolazione e calma la tosse, utile anche per bambini (senza oli essenziali forti).

Miele medicato con propoli e timo

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **miele biologico**
- 3 gocce di **tintura madre di propoli**
- 3 gocce di **tintura di timo**:

Assumere lentamente 2-3 volte al giorno.

Disinfetta la gola e lenisce la tosse persistente.

Tisana al Sambuco e Liquirizia

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di sambuco**
- 1 cucchiaino di **radice di liquirizia spezzata**

Preparazione:

Infondere 8-10 minuti, coperto. Filtrare bene.

Uso:

1-2 tazze al giorno.

Tosse da raffreddamento, utile anche per febbre lieve.



Cataplasma di Farfara (uso esterno)

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di **foglie secche di farfara**
- Acqua calda quanto basta

Preparazione:

Reidrata le foglie in acqua calda, avvolgile in una garza e applicale sul petto, tiepide.

Uso:

Lascia agire 20 minuti, anche prima di dormire. Calma la tosse notturna e decongestiona.

□ Controindicazioni

- **Liquirizia:** da evitare in caso di **ipertensione o problemi renali**.
- **Timo, propoli, eucalipto:** attenzione in caso di **allergie respiratorie o asma**.
- **Farfara:** non usare per periodi prolungati e non in gravidanza.
- **I fumenti** sono controindicati in caso di **febbre alta o fragilità vascolare**.

Sintomo: Ulcera gastrica

Lesione della mucosa dello stomaco o del duodeno - spesso accompagnata da bruciore - dolore addominale - acidità, nausea - Può essere aggravata da stress – fumo - farmaci (FANS) o infezione da *Helicobacter pylori*.

Infuso protettivo Malva e Altea

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di malva**
- 1 cucchiaino di **radice di altea**

Preparazione:

Infondere 10-15 minuti in acqua bollente.

Uso:

1 tazza **dopo i pasti**, 2-3 volte al giorno.
Calma il bruciore e protegge la mucosa gastrica.

Tisana lenitiva alla Camomilla e Calendula

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **fiori di camomilla**
- 1 cucchiaino di **fiori di calendula**

Preparazione:

Infondere 8-10 minuti in acqua bollente, filtrare.

Uso:

Bere 2-3 tazze al giorno, lontano dai pasti.
Calma l'infiammazione, favorisce la rigenerazione interna.



Erbe utili

- Malva (Malva sylvestris) – emolliente, protettiva della mucosa
- Altea (Althaea officinalis) – mucillaginosa, cicatrizzante interna
- Liquirizia (Glycyrrhiza glabra) – antinfiammatoria e cicatrizzante (uso controllato)
- Camomilla (Matricaria recutita) – antispasmodica, lenitiva
- Calendula (Calendula officinalis) – antiinfiammatoria e rigenerante
- Ippocastano (Aesculus hippocastanum) – migliora la microcircolazione gastrica
- Centella asiatica – cicatrizzante e rigenerante delle mucose
- Achillea (Achillea millefolium) – regola la secrezione e acida, cicatrizzante



Decotto leggero di Liquirizia

- 1 cucchiaino di **radice di liquirizia spezzata**
- 250 ml di acqua

Preparazione:

Far bollire 3 minuti, lasciare in infusione 10, poi filtrare.

1 tazza al giorno **per 10 giorni**, poi sospendere.
Favorisce la cicatrizzazione e riduce l'acidità.
Non usare in caso di **ipertensione** o **problemi renali**

Infuso calmante con Achillea e Altea

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **sommità di achillea**
- 1 cucchiaino di **radice di altea**

Preparazione:

Infondere 10 minuti.

Uso:

1 tazza dopo i pasti.

Regola l'acidità e favorisce la guarigione della mucosa.

Infuso cicatrizzante con Calendula e Malva

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **calendula**
- 1 cucchiaino di **malva**

Preparazione:

Infondere 10 minuti e bere lentamente.

Uso:

1-2 volte al giorno, per almeno 10 giorni.

Ideale per ulcere superficiali e mucose infiammate.



Tintura madre di Centella asiatica

Uso:

15 gocce in poca acqua, **2 volte al giorno**, lontano dai pasti.

Riequilibra la parete gastrica e favorisce la cicatrizzazione.

Solo su consiglio dell'erborista in caso di ulcere gravi.

Miele medicato alla camomilla (uso interno)

- 1 cucchiaio di **miele**
- 1 cucchiaio di **infuso concentrato di camomilla**

Preparazione:

Mescola e assumi **a piccoli cucchiaini**, lentamente.

Uso:

1 cucchiaio **al mattino e alla sera**.

Forma un film protettivo sulle mucose e favorisce il riposo.

⚠ Controindicazioni

- **Liquirizia**: da evitare in caso di **ipertensione, gravidanza o insufficienza renale**.
- Le erbe mucillaginose vanno **filtrate bene** e non assunte contemporaneamente a **farmaci**, perché possono ridurre l'assorbimento.
- Le tinture madri vanno **diluite** e usate con cautela in caso di terapia farmacologica o ulcera sanguinante.

Sintomo: Vampate di calore

Sensazione improvvisa di calore, - sudorazione e rossore al volto e al collo - spesso associate alla menopausa o a squilibri ormonali - Possono comparire anche di notte - disturbando il sonno.



Tisana rinfrescante alla Salvia

- 1 cucchiaino di **foglie essiccate di salvia**
- 250 ml di acqua bollente

Preparazione:

Infondere 10 minuti, filtrare.

Uso:

1 tazza al mattino e 1 alla sera.

Riduce sudorazione e frequenza delle vampate.

Non usare per lunghi periodi o in caso di **epilessia**.



Tintura madre di salvia (uso interno)

Uso:

15-20 gocce in poca acqua, 2 volte al giorno.

Efficace nel ridurre le vampate e la sudorazione notturna.

Evitare in caso di **patologie ormonali gravi** o **allergia alla salvia**.

Erbe utili

- Salvia officinalis – riequilibra la sudorazione e il sistema ormonale
- Trifoglio rosso (Trifolium pratense) – ricco di fitoestrogeni naturali
- Luppolo (Humulus lupulus) – sedativo e riequilibrante ormonale
- Salvia sclarea – azione ormonale e regolatrice della temperatura corporea
- Achillea millefolium – utile in menopausa, riequilibrante dell'utero
- Melissa officinalis – calmante del sistema nervoso, riduce gli effetti dello stress
- Biancospino (Crataegus monogyna) – stabilizza la circolazione, lenisce le palpitazioni

Tisana del riequilibrio ormonale (Salvia + Trifoglio rosso)

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **salvia officinalis**
- 1 cucchiaino di **trifoglio rosso**

Preparazione:

Infondere 10 minuti, filtrare.

Uso:

1-2 tazze al giorno, per 2-3 settimane.

Aiuta nei cambiamenti ormonali della menopausa.



Infuso calmante Melissa e Biancospino

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **melissa**
- 1 cucchiaino di **biancospino**

Preparazione:

Infondere 10 minuti, filtrare.

Uso:

Bere alla sera o nei momenti di forte calore/agitazione.

□ Aiuta a dormire meglio, utile anche in caso di ansia **da calore**.

Oleolito rilassante al Luppolo

Ingredienti:

- Fiori femminili di **luppolo** (essiccati)
- Olio di mandorle dolci o oliva q.b.

Preparazione:

Macerare per 3 settimane al sole o a bagnomaria, filtrare.

Uso:

Frizionare sulle **spalle e nuca** prima di dormire.
Rilassa il sistema nervoso e favorisce il riposo notturno.



Spray rinfrescante alla Salvia sclarea (uso esterno)

Ingredienti:

- 100 ml di **acqua distillata**
- 10 gocce di **olio essenziale di salvia sclarea**
- (opzionale) 10 ml di **idrolato di rosa o lavanda**

Preparazione:

Agitare e conservare in spray.

Uso:

Spruzzare su collo, polsi e viso (occhi chiusi) durante le vampate.
Effetto immediato rinfrescante e stabilizzante.



⚠ Controindicazioni

Salvia officinalis e sclarea: evitare in caso di **epilessia, allergie agli oli essenziali, patologie ormonali** (tumori estrogeno-dipendenti).

- **Trifoglio rosso e luppolo:** consultare il medico se si assumono **farmaci ormonali** o in caso di **patologie oncologiche**.
- Le tinture madri non sono adatte in gravidanza o allattamento.

Sintomo: Vene varicose

Dilatazione permanente delle vene - soprattutto delle gambe - con sensazione di pesantezza gonfiore - formicolii - crampi notturni - Spesso associate a insufficienza venosa, predisposizione genetica - sedentarietà o gravidanza.

Tisana circolatoria Ippocastano e Centella

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di **semi di ippocastano** (decorticato)
- 1 cucchiaino di **foglie di centella**

Preparazione:

Bollire l'ippocastano per 5 minuti, aggiungere la centella e lasciare in infusione 10 minuti. Filtrare.

Uso:

1 tazza al giorno per cicli di 20 giorni.
Rinforza vene e capillari, riduce pesantezza e gonfiore.

Ippocastano: non usare in gravidanza o in caso di disturbi epatici.

Impacco con infuso di Vite rossa e Amamelide

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di **foglie di vite rossa**
- 1 cucchiaio di **foglie di amamelide**
- 500 ml di acqua

Preparazione:

Infondere 15 minuti, filtrare e lasciare raffreddare.

Uso:

Imbevare garze o un panno e applicare sulle gambe **almeno 20 minuti**.
Riduce il gonfiore e dona sollievo immediato

Erbe utili

- **Ippocastano (Aesculus hippocastanum)** – tonico venoso, riduce gonfiore e fragilità capillare
- **Centella asiatica** – migliora la circolazione e l'elasticità dei vasi
- **Vite rossa (Vitis vinifera)** – ricca di polifenoli, rinforza le pareti venose
- **Amamelide (Hamamelis virginiana)** – astringente, decongestionante
- **Rusco (Ruscus aculeatus)** – antinfiammatorio venoso, riduce la stasi
- **Calendula (Calendula officinalis)** – lenitiva, cicatrizzante (uso esterno)
- **Lavanda (Lavandula officinalis)** – rilassante, migliora il tono vascolare (uso esterno)



Cataplasma rinfrescante con Argilla verde

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di **argilla verde ventilata**
- Infuso freddo di **amamelide o vite rossa** quanto basta

Preparazione:

Mescolare fino a ottenere una crema densa.

Uso:

Applicare sulle gambe, coprire con garza, lasciare agire 20-30 minuti.

Rinfresca, riduce la sensazione di calore e aiuta la circolazione.

Controindicazioni

- **Ippocastano e Rusco:** evitare in **gravidanza, allattamento**, o se si assumono **anticoagulanti**.
- Le **tinture madri** vanno sempre diluite e assunte su consiglio esperto.
- Gli **oli essenziali** sono **da evitare in gravidanza** e su pelle lesa.
- Non applicare impacchi **freddi troppo intensi** in caso di disturbi circolatori severi (es. diabete).



Pomata alla Calendula per (uso esterno)

Ingredienti:

- 30 g di **oleolito di calendula**
- 10 g di **burro di karité**
- 5 g di **cera d'api**
- 5 gocce di **olio essenziale di lavanda**

Preparazione:

Sciogliere a bagnomaria oleolito, burro e cera, poi aggiungere l'olio essenziale. Versare in un vasetto.

Uso:

Massaggiare le gambe dal basso verso l'alto **mattina e sera**.

Azione lenitiva, tonificante e calmante.

Olio gambe leggere (uso quotidiano)

Ingredienti:

- 30 ml di **olio di vinacciolo**
- 10 gocce di **olio essenziale di cipresso**
- 5 gocce di **olio essenziale di menta piperita**

Preparazione:

Mescola tutto in un flaconcino scuro.

Uso:

Massaggia leggermente sulle gambe la sera.

Drena, rinfresca e migliora il tono delle pareti vascolari.

Sintomo: Vesciche urinarie (Cistite, infiammazioni urinarie)

Fastidio o dolore durante la minzione, bisogno frequente di urinare, senso di peso nella parte bassa dell'addome, bruciore, urine torbide o con odore forte. Spesso causate da infezioni batteriche, ma anche da infiammazione o irritazione della mucosa vescicale.



Tisana antibatterica all'Uva ursina

Ingredienti:

- 1 cucchiaino di foglie di **uva ursina** essiccata
- 250 ml di acqua

Preparazione:

Far bollire 3 minuti, poi lasciare in infusione altri 10 e filtrare.

Uso:

1 tazza, **2 volte al giorno**, per 5-7 giorni. Azione diretta contro i batteri, disinfettante urinaria.

Non usare in gravidanza, allattamento o per periodi prolungati.



Erbe utili

- **Uva ursina (Arctostaphylos uva-ursi)** – antiseptica, specifica per le infezioni urinarie
- **Malva (Malva sylvestris)** – emolliente e lenitiva delle mucose
- **Ononide (Ononis spinosa)** – diuretica e calmante
- **Betulla (Betula pendula)** – diuretica, disinfettante
- **Ortica (Urtica dioica)** – drenante e depurativa
- **Gramigna (Agropyron repens)** – diuretica e rinfrescante
- **Echinacea** – immunostimolante, utile per prevenire le recidive
- **Mirtillo rosso (Cranberry)** – previene l'adesione dei batteri alla parete vescicale



Infuso lenitivo Malva e Gramigna

- 1 cucchiaino di **fiore di malva**
- 1 cucchiaino di **rizoma di gramigna**

Preparazione:

Infondere 10 minuti in acqua bollente, filtrare.

Uso:

1-2 tazze al giorno.

Calma l'irritazione, allevia il bruciore.

Decotto depurativo Ortica e Betulla

- 1 cucchiaino di **foglie di ortica**
- 1 cucchiaino di **foglie di betulla**

Preparazione:

Bollire 5 minuti, infondere altri 10. Filtrare.

Uso:

1 tazza **al mattino**, a stomaco vuoto.

Depura le vie urinarie, riduce la ritenzione.

Sciroppo di mirtillo rosso (preventivo)

Preparazione:

Puoi acquistare pronto o prepararlo con succo puro e miele.

Mescola 2 cucchiaini di **succo di mirtillo rosso** con 1 cucchiaino di miele.

Uso:

1 cucchiaino **al giorno** come prevenzione.

Impedisce ai batteri di aderire alla parete vescicale.

Impacco caldo all'infuso di malva (uso esterno)

- 2 cucchiaini di **fiori di malva**
- 500 ml di acqua

Preparazione:

Preparare un infuso abbondante, lasciare intiepidire.

Uso:

Imbevare un panno di cotone e applicare sul basso ventre.

Cama lo spasmo vescicale e riduce il dolore.

- **Controindicazioni**
- **Uva ursina**: evitare in **gravidanza, allattamento, bambini piccoli**, e in caso di **patologie renali**.
- Le erbe diuretiche **non vanno assunte in caso di insufficienza renale grave**.
- Attenzione all'assunzione **prolungata di tisane forti**, per evitare squilibri idrosalinici.

Tintura madre di Uva ursina (uso interno)

Uso:

20 gocce in poca acqua, **3 volte al giorno**, lontano dai pasti.

Utile per combattere infezioni ricorrenti.

Non usare per più di 10 giorni consecutivi.

Sciroppo di mirtillo rosso (preventivo)

Preparazione:

Puoi acquistare pronto o prepararlo con succo puro e miele.

Mescola 2 cucchiaini di **succo di mirtillo rosso** con 1 cucchiaino di miele.

Uso:

1 cucchiaino **al giorno** come prevenzione.

Impedisce ai batteri di aderire alla parete vescicale.

Tisana immunostimolante con Echinacea (per prevenzione)

- 1 cucchiaino di **echinacea**
- 1 cucchiaino di **fiori di malva**

Preparazione:

Infondere 10 minuti, filtrare.

Uso:

1 tazza al giorno per cicli di 15 giorni.

Rafforza le difese, utile in caso di recidive frequenti

Sintomo: Vista affaticata

Affaticamento oculare dovuto a stress visivo prolungato (computer – lettura - luce artificiale)
occhi secchi - bruciore, sensazione di pesantezza - difficoltà a mettere a fuoco.

Erbe utili



Infuso di Eufrosia (uso esterno come collirio o impacco)

- 1 cucchiaino di **eufrosia essiccata**
- 100 ml di acqua

Far bollire l'acqua, infondere l'eufrosia per 10 minuti, filtrare **molto bene** con garza o filtro da tè.

Imbevare garze sterili o dischetti di cotone e applicare sugli occhi **chiusi** per 10 minuti.

Rinfresca e lenisce. Ottimo per occhi stanchi da schermo.



- **Eufrosia (Euphrasia officinalis)** – specifica per l'occhio, antinfiammatoria e rinfrescante
- **Camomilla (Matricaria recutita)** – calmante e decongestionante
- **Malva (Malva sylvestris)** – emolliente e lenitiva
- **Fiordaliso (Centaurea cyanus)** – tonico oculare, antiarrossamento
- **Rosa (Rosa damascena)** – idrolato rinfrescante e riequilibrante
- **Mirtillo (Vaccinium myrtillus)** – rinforza la microcircolazione retinica (uso interno)
- **Celidonia (Chelidonium majus)** – uso esterno limitato e diluito, per impacchi

Idrolato di Rosa (uso diretto)

Spruzzare delicatamente sugli occhi **chiusi**, oppure applicare con dischetti imbevuti.

Dona **freschezza, idratazione e tono** agli occhi opachi, perfetto anche durante la giornata davanti al PC.

Acqua di Fiordaliso (tonico occhi stanchi)

Preparazione:

Può essere acquistata pronta (acqua floreale) o preparata con infuso leggero di fiordaliso.

Applicare con dischetti sugli occhi chiusi o usare come tonico viso.

Ottimo in caso di **vista affaticata e gonfiore**.



Mirtillo per uso interno (in capsule o succo)

Uso:

1 cucchiaino di **succo di mirtillo** o capsule di **estratto secco** ogni giorno.

Rinforza **capillari della retina**, migliora la visione notturna, utile in caso di affaticamento cronico.



Succo di Celidonia fresco (uso esterno e molto diluito)

Preparazione:

1 goccia di **succo di celidonia** appena raccolto, diluito in 20 gocce d'acqua bollita e raffreddata.

Uso:

Applicare con bastoncino di cotone **solo sulle palpebre esterne, mai direttamente nell'occhio.**

Utile per palpebre arrossate o infiammate.

Non usare se non si è esperti: irritante se usato puro o in eccesso.

Controindicazioni

- **Celidonia:** non usare puro e **mai dentro l'occhio**. Solo uso esterno e ben diluito.
- Le **tisane e infusi oculari** devono essere **filtrati perfettamente** per evitare particelle nell'occhio.
- Tutti i rimedi esterni devono essere **freddi o tiepidi**, mai caldi.
- Evitare l'uso di **oli essenziali vicino agli occhi**.