



# MANUALE ERBORISTICO

*Ricette di rimedi naturali*



[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Indice dei contenuti

Introduzione	1
A proposito del manuale	2
Nota importante	3
Sambuco nero ( <i>Sambucus nigra</i> L.)	4
Malva comune ( <i>Malva sylvestris</i> L.)	9
Timo comune ( <i>Thymus vulgaris</i> L.)	16
Eucalipto ( <i>Eucalyptus</i> sp. pl.)	21
Lavanda ( <i>Lavandula</i> sp. pl.)	28
Melissa ( <i>Melissa officinalis</i> L.)	33
Ortica ( <i>Urtica dioica</i> L.)	38
Rosmarino ( <i>Salvia rosmarinus</i> Spenn.)	45
Iperico ( <i>Hypericum perforatum</i> L.)	52
Achillea ( <i>Achillea millefolium</i> L.)	58
Bibliografia	67



# Introduzione

Seniors in Green Action (SIGA) è un progetto Erasmus+ KA2, finanziato dai Partenariati di Cooperazione, che mira a supportare gli adulti (dai 54 anni in su) attraverso l'educazione ambientale, la conoscenza pratica delle erbe officinali e opportunità di apprendimento permanente. Il progetto promuove la sostenibilità, l'invecchiamento attivo e la condivisione di conoscenze intergenerazionali, concentrandosi sull'uso responsabile delle piante selvatiche medicinali.

## PARTNERS DI PROGETTO

Il progetto SIGA riunisce cinque organizzazioni provenienti da tutta Europa, ciascuna delle quali apporta competenze uniche in materia di istruzione, sostenibilità ambientale, erboristeria e innovazione digitale:

- Narodno učilište – Ustanova za obrazovanje i kulturu (Croatia)
- DOREA Educational Institute (Cyprus)
- Studio Naturalistico Hyla (Italy)
- Ljudska univerza Ormož (LUO), Slovenia
- Education In Progress (Spain)



# A proposito del manuale

Questo Manuale di Ricette a base di erbe è uno dei risultati principali del progetto SIGA. Contiene una raccolta accuratamente selezionata di oltre 20 ricette a base di erbe, che possono essere realizzate utilizzando piante selvatiche medicinali presenti nei paesi partner del progetto e in molti altri. Il manuale ha molteplici scopi:



**Educativo:** fornire conoscenze accessibili sui benefici e le applicazioni delle piante medicinali.



**Sostenibilità** – incoraggiare l'uso rispettoso e responsabile delle risorse naturali.



**Pratico:** offrire ricette facili da seguire per preparare infusi, tinture, unguenti e altre preparazioni naturali a casa.

Ogni ricetta include informazioni sulle proprietà della pianta, gli usi suggeriti e le istruzioni per la preparazione. Il manuale è concepito non solo come strumento didattico, ma anche come un invito a riconnettersi con la natura, ad abbracciare la saggezza tradizionale delle erbe e ad adottare uno stile di vita più sano e sostenibile.



# Nota importante

Sebbene le erbe e i rimedi presentati in questo manuale abbiano una lunga storia di uso tradizionale e siano generalmente considerati sicuri se usati in modo appropriato, è importante ricordare che le prove scientifiche a supporto di alcuni dei loro effetti medicinali possono essere limitate.

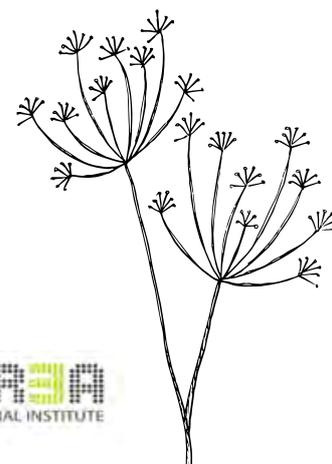
Le informazioni fornite qui hanno scopo didattico e non intendono sostituire il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico professionista.

Alcune piante possono interagire con i farmaci, causare reazioni allergiche o avere effetti collaterali, soprattutto se utilizzate in grandi quantità o per lunghi periodi. Gli effetti dei rimedi erboristici possono anche variare in base alle condizioni di salute individuali, all'età e ad altri fattori.

Si consiglia vivamente di consultare un medico qualificato o un erborista prima di utilizzare qualsiasi preparazione erboristica, soprattutto in caso di gravidanza, allattamento, assunzione di farmaci o gestione di una patologia cronica.

Si raccomanda di utilizzare questi rimedi con cura e rispetto sia per il proprio corpo che per l'ambiente naturale.

*SIGA project team*



Sambuco nero (*Sambucus nigra* L.)





# Descrizione

Pianta legnosa a portamento arboreo o arbustivo, alto fino a 10 m, con chioma densa e globosa; il tronco è eretto, sinuoso, contorto, nodoso, e ramificato fin dal basso; i rami sono opposti ad andamento arcuato e ricadente.

La corteccia del tronco è grigio brunastra, rugosa e profondamente fessurata; quella dei rami è grigio chiaro, liscia e cosparsa di lenticelle longitudinali brunastre. Caratteristica della sezione dei rami e del tronco è il midollo centrale bianco, soffice ed elastico.

Radici dotate di intensa attività pollonante.

Le gemme sono opposte, ovali e appuntite, ricoperte alla base da squame rosso-marrone da cui emergono i germogli delle foglie.

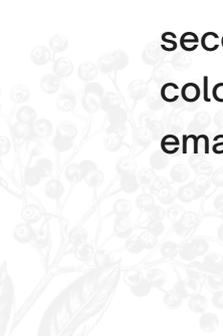
Le foglie sono picciolate, opposte, decidue, lunghe 20÷30 cm, con stipole ovate o tondeggianti (1 cm), acute all'apice. La lamina è imparipennata, composta da 5-7 segmenti ovati ad apice acuminato e margine dentato con nervature secondarie evidenti, di colore di colore verde-brillante. Stropicciate, emanano un odore sgradevole.

I fiori sono molto profumati riuniti in infiorescenze peduncolate, ombrelliformi che possono raggiungere il diametro di 20 cm, prima eretti, poi reclinati; hanno calice corto e campanulato; corolla attinomorfa, composta da 5 petali color bianco avorio, a volte arrossati, ovali; i fiori laterali sono sessili, i terminali peduncolati. Gli stami intercalati ai petali, sono 5 con antere sporgenti gialle; gineceo con ovario triloculare a logge uniovulate portanti uno stimma sessile diviso in 3-5 lobi.

I frutti sono piccole drupe globose, prima verdi poi viola-nerastre, lucide e succose a maturità, contengono 2-5 semi ovali e bruni, raggruppate in infruttescenze pendule, su peduncoli rossastri.

## Diffusione:

La specie è ampiamente diffusa in Europa e Caucaso da 0 sino a 1.400 m s.l.m. Vegeta nelle radure, al margine dei boschi umidi, scarpate, lungo i muri e sulle macerie. Occupa rapidamente gli spazi lasciati liberi nelle radure, al margine dei boschi, inserendosi come pioniera anche negli ambienti antropizzati. Preferisce suoli freschi e ricchi di nutrienti e di materia organica decomposta.



## Proprietà ed utilizzi

Se ne conoscono dall'antichità le proprietà medicinali e, nella medicina tradizionale, era considerato una vera panacea.

Proprietà emollienti, sudorifere, diaforetiche, lassative, diuretiche, utile nelle malattie da raffreddamento, cistiti e nevralgie.

I frutti maturi contengono vitamina A e C e sono depurativi e lassativi; il succo è impiegato nella cura delle nevralgie e dei crampi allo stomaco.

Le mucillagini hanno un'azione emolliente ed i flavonoidi azione disinfiammante e diuretica.

La corteccia può essere utile per i reumatismi, nelle infiammazioni della vescica, nella ritenzione di liquidi.

Le foglie secche polverizzate possono aiutare a fermare il sangue dal naso.

Per uso interno, i fiori possono essere usati contro bronchite, febbre, costipazione. Per uso esterno hanno attività astringente sulla pelle. Possono essere impiegati sui foruncoli, sulle scottature e in caso di emorroidi.

Con i principi estratti dai fiori, si producono lozioni astringenti, decongestionanti ed emollienti, utili a normalizzare la secrezione sebacea, bagnoschiuma, emulsioni e maschere per pelli impure e grasse.

## Pianta commestibile e tintoria

Il succo dei frutti può essere impiegato per tingere le fibre naturali nelle varie tonalità del viola, un tempo era impiegato come sostanza colorante per il cuoio e come inchiostro; dalle foglie è possibile ricavare un colorante verde e nero dalla corteccia.

I frutti ben maturi, possono essere mangiati crudi, ma in genere vengono usati per la produzione di marmellate e sciroppi.

Le infiorescenze fresche, fritte in pastella, sono prelibate. I fiori sono ottimi anche nelle insalate, nelle frittate e nelle macedonie.

I fiori secchi possono essere usati per aromatizzare bevande alcoliche, amari, il vino bianco e l'aceto.

**Attenzione! Le bacche di sambuco crude, i semi, le foglie e la corteccia della pianta, contengono sostanze tossiche. Il consumo di bacche di sambuco crude o di qualsiasi altra parte tossica della pianta può causare nausea, vomito e diarrea. Quantità maggiori possono portare a conseguenze più gravi.**



# TINTURA MADRE DI SAMBUCO

---

## Ingredienti:

- 100 g di capolini freschi di sambuco (infiorescenze, peduncoli rimossi)
- 50-70 ml di alcol alimentare (ad esempio etanolo o vodka 50-70%)
- 30-50 ml di acqua pulita
- Contenitore di vetro ermetico
- Bottiglie di vetro scuro



---

## Istruzioni:

La tintura madre di sambuco è ottenuta per macerazione a freddo in solvente idroalcolico, delle sommità fresche fiorite.

1. Raccogliete e sciacquate molto delicatamente una quantità di infiorescenze sufficiente da ricavare, al netto dei peduncoli, 100 grammi di fiori. Lasciateli quindi asciugare qualche ora in un ambiente fresco, all'aperto, anche in modo da dare il tempo ad eventuali insetti di allontanarsi spontaneamente.
2. Poneteli in un contenitore ermetico e aggiungete 100 ml di soluzione idroalcolica al 50-70% (50-70 ml di alcool alimentare e 50-30 ml di acqua). Fare riposare la tintura per 21 giorni scuotendo frequentemente. Filtrare e conservare in bottiglie scure al riparo dalla luce e in luogo fresco.

## Utilizzo:

L'utilizzo della tintura madre di sambuco è utile negli stati febbrili e infiammatori, litiasi renale, ritenzioni di liquidi; inoltre è un ottimo antireumatico e antinevralgico. Agisce come sudorifero negli stati influenzali, nelle affezioni catarrali, sinusite e come diuretico e depurativo nei casi reumatismi e gotta.

Sono generalmente consigliate 30 gocce di tintura madre diluite in poca acqua (eventualmente con l'aggiunta di miele, zucchero o limone). In ogni caso si consiglia sempre di consultare uno specialista per indicazioni specifiche. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.

# SCIROPPO DI SAMBUCO

---

## Ingredienti:

- 50 ombrelle di sambuco nero
- 2.5 kg di zucchero
- 3 limoni biologici
- 2 arance biologiche
- 2 litri d'acqua
- Bottiglie da 250 ml o 500 ml



---

E' preferibile raccogliere i fiori di sambuco in una mattina di sole, quando il loro profumo è più intenso; lavorare i fiori subito dopo averli raccolti e scuoterli per rimuovere eventuali insetti, ma non lavarli, altrimenti il polline verrà lavato via e con esso parte del sapore tipico. Si raccomanda di rimuovere gli steli spessi dei fiori perché hanno un sapore amaro.

## Istruzioni:

1. **Metti** i fiori in un grande vaso o in un altro contenitore adatto. Lava le arance biologiche e un limone biologico, tagliali a fettine sottili e aggiungili ai fiori. In una seconda pentola, porta a ebollizione l'acqua, lo zucchero e il succo di due limoni biologici. Sciogli completamente lo zucchero nell'acqua, mescolando continuamente. Lascia raffreddare l'acqua zuccherata e poi versala sui fiori e sulle fettine di agrumi. Mescola, copri e metti in frigorifero o in un luogo fresco. Mescola una volta al giorno.
2. Dopo due o tre giorni, versa lo sciroppo attraverso un setaccio fine e portalo a ebollizione. Versa lo sciroppo caldo in bottiglie precedentemente sterilizzate e sigillare.

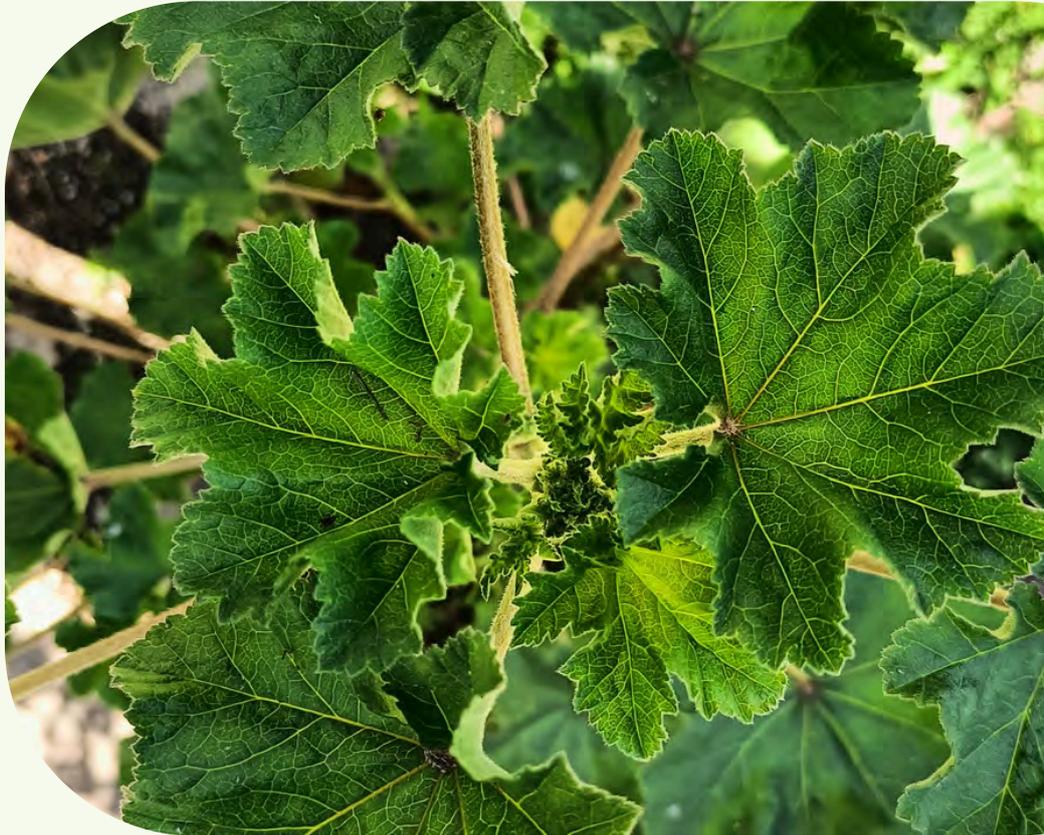
Lo sciroppo di fiori di sambuco si conserva per circa 1 anno. Le bottiglie aperte devono essere conservate in frigorifero e consumate entro pochi giorni.

## Utilizzo:

I fiori di sambuco hanno un effetto espettorante, antibatterico, antipiretico, rinforzante, diaforetico, purificante del sangue e antinfiammatorio. Lo sciroppo di fiori di sambuco è un ottimo rimedio casalingo per raffreddori, febbre, tosse e mal di gola.

Diluito con acqua naturale o frizzante è un ottimo dissetante per grandi e piccini.

Malva comune (*Malva sylvestris* L.)



# Descrizione

Pianta perenne, raramente annua, di aspetto erbaceo, pubescente, con fusti robusti, striati, ispidi, ramificati, spesso legnosi alla base.

Portamento strisciante con fusti lunghi anche 1,5 m, o eretto fino a 60 cm di altezza.

La lunga e carnosa radice fittonante, nel primo anno produce una rosetta di foglie basali lungamente picciolate, palmato-lobate.

Le foglie cauline sono stipolate, profondamente divise, alterne, con lamina fogliare pubescente, pentalobate, palminervie a margine crenato.

Fiori lungamente pedunculati, inseriti all'ascella delle foglie cauline, solitari o raggruppati 2-6, Calicetto costituito da 3 piccole brattee; calice a cinque sepali triangolari; la corolla formata da 5 petali bilobati, di color rosa-violaceo con striature più scure; numerosi stami con filamenti saldati; ovario formato da 10-12 carpelli verticillati.

I frutti sono poliachenii circolari, glabri o pubescenti, appiattiti sul dorso e reticolati; si dissolvono in 15-18 mericarpi monospermi.

## Diffusione:

E' presente in quasi tutte le zone del mondo. In Italia è comune su tutto il territorio e vegeta negli incolti, luoghi calpestati, ambienti ruderali, ai margini delle strade, frequente anche nei campi e nei prati, da 0 a 1.600 m s.l.m.



## Proprietà e utilizzi

La Malva comune ha proprietà antimicrobiche, epatoprotettive, antinfiammatorie e antiossidanti. L'uso tradizionale di questa pianta è diffuso nel trattamento di molte affezioni e problemi di salute. Alcuni dei benefici per la salute più importanti, riguardano la sua capacità di accelerare la guarigione delle ferite, proteggere dalle infezioni, ridurre le infiammazioni, ridurre i segni dell'invecchiamento, migliorare la salute respiratoria, ottimizzare le funzioni digestive, migliorare il sonno e curare il mal di testa. I suoi principali costituenti sono: mucillagini, flavonoidi, antociani, complessi vitaminici B1, B2 e C, carotene e potassio.

Uno degli usi comuni della Malva è come antidolorifico, in particolare nelle applicazioni topiche. In caso di lesioni o ferite è utile applicare le foglie di *Malva sylvestris* sotto forma di impiastro sulla zona interessata. L'uso esterno è molto diffuso, e in alcune zone, si utilizzano le foglie di malva comune come collutorio, in caso di ascessi dentali e gengive sanguinanti, come rimedio veloce ed efficace. Infatti, il nome del genere, associato al greco "malátto" mi ammorbidisce, e al "malákhe" emolliente, con riferimento alle proprietà emollienti di queste piante.

Non solo le sostanze chimiche delle foglie aiuteranno ad accelerare la guarigione, grazie al loro ricco contenuto vitaminico, ma possono anche offrire alcune proprietà analgesiche all'area, riducendo il dolore e il disagio. Questa capacità analgesica della malva comune può essere utilizzata in molti modi in tutto il corpo, sia internamente che esternamente. Questo lo rende anche un'applicazione popolare nelle maschere per il viso o nei rimedi topici per il mal di testa.





Basandosi su questi primi benefici per la salute, la *Malva sylvestris* può anche rafforzare il sistema immunitario prevenendo le infezioni batteriche e altri agenti estranei che colpiscono quelle aree ferite. Ciò può essere ottenuto anche attraverso il consumo di foglie, semi e integratori di *Malva sylvestris*. E per il consumo e la relativa conservazione tutto l'anno, dei loro fiori e delle loro foglie, secondo una tradizione contadina dell'Italia centrale dovevano essere raccolti il 23 giugno, alla vigilia del giorno di San Giovanni, c'era (infatti in alcuni luoghi ancora oggi) la credenza che i fiori e le foglie di *Malva* fossero più concentrati nei benefici per la salute, potente ed efficace come gli altri giorni, diventando un vero e proprio "rimedio a tutti i mali".

La malva comune aiuta contro punture di insetti, grandi lividi, scottature solari o eruzioni cutanee, un gel o un impiastro a base di *Malva sylvestris* può essere molto efficace per ridurre l'infiammazione e il gonfiore, stimolando anche una guarigione più rapida. Quando si utilizza l'olio essenziale o le varietà ingerite di *Malva sylvestris*, è possibile applicarlo anche su articolazioni e dolori.

Utilizzato da sempre come blando lassativo, è un buon regolatore intestinale, importante per l'azione protettiva che esercita sulla mucosa intestinale infiammata. In medicina per uso interno è utile in caso di bronchite, tosse, infezioni alla gola, catarro, asma, gastrite.

Molte specie di *Malva* hanno gli stessi principi attivi: *Malva moschata* L., che è meno efficace, *Malva neglecta* Wallr., con proprietà più marcate. Tuttavia, tutte le specie sono considerate meno efficaci di *Althea officinalis* L.

### **Pianta commestibile**

Le foglie, i fiori, i giovani germogli e le capsule acerbe possono essere mangiati in insalata, magari in misticanza con altre piante selvatiche o verdure e fiori e foglie e giovani germogli cotti come verdura per accompagnare altre pietanze. I suoi fusticini più giovani cotti e conditi con olio, sale e aceto o limone, possono essere utilizzati come contorno o utilizzati nella preparazione di zuppe e minestroni. Questa incredibile pianta può essere utilizzata anche come ingrediente per farcire ravioli, polpette e per cucinare gustose frittate. Ottimi i risotti alla malva.

# INFUSO DI MALVA

---

## Ingredienti:

- 2–3 grammi di foglie e/o fiori secchi

oppure

- 5–6 grammi di foglie e/o fiori freschi
- 250 ml acqua calda
- (Strumenti di preparazione facoltativi: colino o infusore per il tè, tazza da tè o tazza resistente al calore)



---

## Istruzioni:

L'infuso di malva si prepara utilizzando le foglie e i fiori (freschi o essiccati) della pianta, e può essere consumata sia calda che fredda.

1. Raccogliete e sciacquate molto delicatamente foglie e/o fiori di malva nel quantitativo desiderato per essere consumata fresca o per essere essiccata. Lasciateli quindi asciugare qualche ora in un ambiente fresco, all'aperto, anche in modo da dare il tempo ad eventuali insetti di allontanarsi spontaneamente. Poi tritate grossolanamente e procedete direttamente all'impiego della pianta fresca, oppure alla sua essiccazione.
2. Per preparare l'infuso mettete 2-3 grammi di pianta secca o 5-6 di pianta fresca in una tazza (250 ml circa) di acqua calda. Lasciate in infusione per circa 10-15 minuti, filtrate e bevete.

## Utilizzo:

L'infuso alla malva è ideale come antinfiammatorio per la gola e in caso di tosse e bronchite, ma anche in caso di un semplice raffreddore. E' ottima anche per sfiammare e regolarizzare l'intestino.

Può essere assunta durante la gravidanza e in fase di allattamento, poiché non interferisce con lo sviluppo del feto e non causa complicazioni né alla mamma né al bambino. Tuttavia, si consiglia di bere l'infuso alla malva al massimo tre volte al giorno, preferibilmente lontano dai pasti, in quanto un consumo eccessivo può avere degli effetti collaterali quali nausea, diarrea, vomito e vertigini. In rarissimi casi, la malva potrebbe causare reazioni allergiche più gravi. In ogni caso si consiglia sempre di consultare uno specialista per indicazioni specifiche.

# UNGUENTO ALLA MALVA

---

## Ingredienti:

- 1 barattolo di vetro piccolo, molto pulito e asciutto, con coperchio
- Un contenitore abbastanza grande da contenere il barattolo
- Un cucchiaino o un coltello pulito e asciutto
- Erbe aromatiche tritate a sufficienza per riempire il barattolo
- Olio di buona qualità (olio extravergine di oliva, olio di mandorle, olio di girasole o olio di riso, a seconda delle proprietà e della consistenza desiderate)
- Un altro barattolo piccolo, pulito e asciutto
- Cera d'api



---

## Istruzioni:

1. Raccogli la malva a mezzogiorno, quando la rugiada si è asciugata sulle foglie e i fiori sono aperti. Non lavare le foglie, ma raccoglile e scarta quelle sporche. È importante usare solo materiale vegetale asciutto: qualsiasi traccia di umidità farà ammuffire l'infuso di olio. Trita le foglie. Riempi il barattolo con foglie e fiori tritati.
2. Versa l'olio nel barattolo. Mescola una o due volte. Continua a riempire il barattolo finché tutte le foglie e fiori non sono coperte e il barattolo è pieno.
3. Chiudere bene il barattolo e metterlo in una pentola con acqua fino alla metà del barattolo. Mettere la pentola a fuoco basso e lasciare sobbollire l'acqua per 2 ore, sostituendola man mano che evapora. Togliere il barattolo dal bagno d'acqua, asciugarlo e metterlo da parte a raffreddare.
4. Filtrare l'olio con una garza o una vecchia calza di nylon pulita. Anche il tessuto non tessuto e gli strofinacci da cucina sottili e usurati sono utili in questo caso. Spremere più olio possibile dalle foglie. La parte migliore è nelle ultime gocce. Scartare l'erba esaurita.

# UNGUENTO ALLA MALVA

---

5. Misurare l'olio. Per ogni 30 ml di olio infuso, prepara 1 cucchiaio (15 ml) di cera d'api grattugiata. Scalda l'olio misurato in una piccola pentola, a fuoco molto lento. Aggiungi la cera d'api grattugiata. Mescola finché non si scioglie e ottieni un contenuto semisolido liscio: in uno o due minuti. In mancanza di cera d'api commerciale, puoi misurare un pezzo delle dimensioni di un cucchiaio da una candela di cera d'api autentica e scioglierlo nell'olio. Basta estrarre lo stoppino dal liquido prima di versarlo nel barattolo.

6. Versa l'unguento caldo in un barattolo pulito. Copri e lascia raffreddare finché non diventa solido.

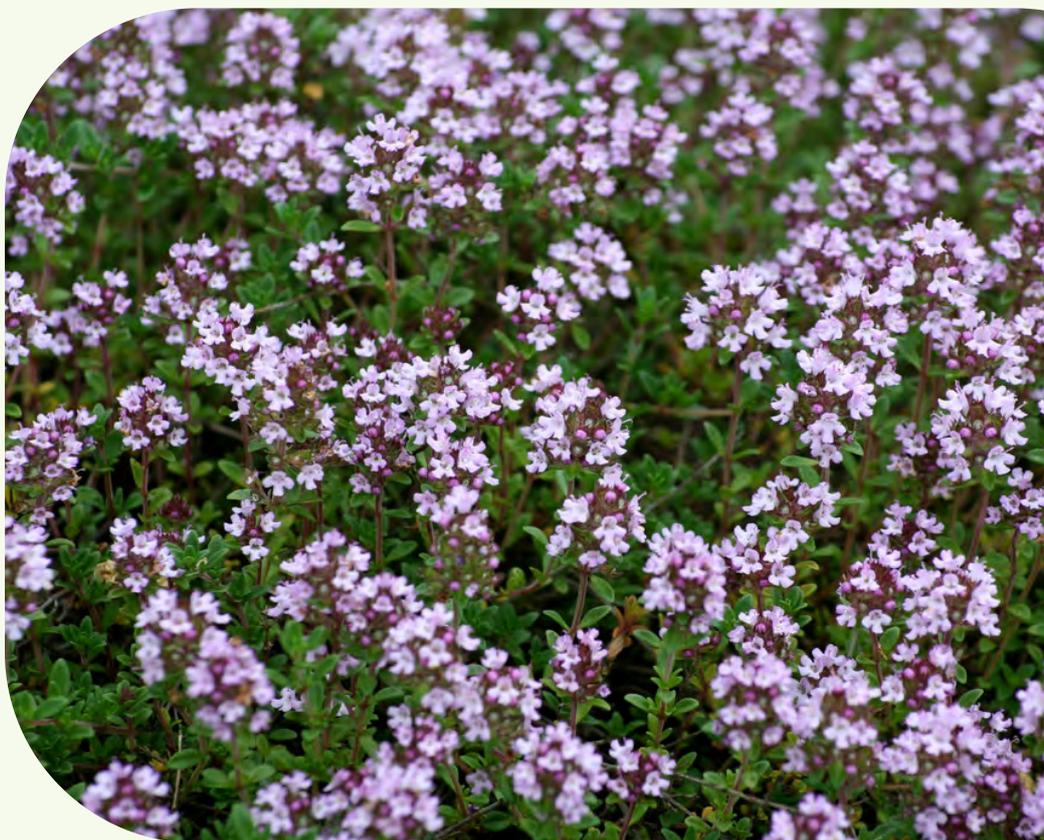
7. Puoi sciogliere di nuovo l'unguento e aggiungere altro olio infuso se è troppo solido, o altra cera d'api se è troppo morbido. Aggiungi solo due cucchiaini alla volta finché non si è soddisfatto della consistenza.

## Utilizzo:

Per le proprietà emollienti e antinfiammatorie della malva, l'unguento è molto utile per dare sollievo a pelli arrossate dal sole, secche o dopo irritanti punture di insetti.



Timo comune (*Thymus vulgaris* L.)



# Breve descrizione

Il timo comune è un'erba legnosa e perenne appartenente alla stessa famiglia della menta (Lamiaceae). È originario della regione mediterranea, ma oggi è ampiamente coltivato in tutto il mondo. In Italia non è comunissimo allo stato spontaneo, ma si trovano molte altre specie dalle proprietà simili.

Forma un arbusto basso e cespuglioso, che cresce tipicamente da 15 a 30 centimetri in altezza e si espande da 15 a 40 centimetri in larghezza. Ha foglie piccole, da lineari a ovate, di colore verde-grigio scuro, molto aromatiche. La pianta produce piccoli fiori tubolari che possono essere viola, rosa o bianchi. Questi fiori sbocciano dalla tarda primavera all'inizio dell'estate e sono molto attraenti per api ed altri impollinatori.

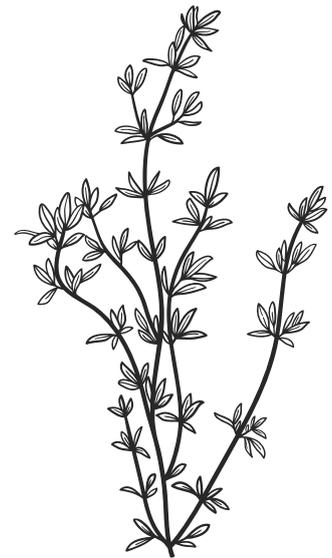
Il timo prospera in suoli ben drenati, sabbiosi o rocciosi, con un pH neutro o alcalino. Preferisce il pieno sole ed è resistente sia al gelo che alla siccità. È una pianta a bassa manutenzione che dovrebbe essere potata all'inizio della primavera ed in estate, per evitare che diventi troppo legnosa.

La propagazione si effettua al meglio tramite talea, margotta o divisione.

Raccogliere correttamente il timo garantisce che la pianta rimanga sana e continui a produrre foglie aromatiche. Il momento migliore per la raccolta è a metà primavera o all'inizio dell'estate, poco prima che inizi la fioritura, quando le foglie sono più saporite.

Usa forbici affilate o cesoie per effettuare tagli netti ed evitare di danneggiare la pianta. Identifica i fusti da tagliare e recidili sopra ad un nodo fogliare o ad un gruppo di foglie. Questo favorisce una nuova crescita e impedisce alla pianta di diventare troppo legnosa. Evita di tagliare più di un terzo della pianta alla volta per garantirne la salute e la crescita continua.

Se intendi essiccare il timo, lega insieme i fusti e appendili in un luogo buio, asciutto e ben ventilato per circa due settimane.



# Benefici per la salute

Il timo comune è un'erba versatile che non solo arricchisce il sapore dei piatti, ma offre anche una gamma di benefici per la salute grazie al suo ricco contenuto di oli essenziali, vitamine e minerali. Che venga usato in cucina, come tisana o sotto forma di olio essenziale, il timo è un prezioso alleato per un regime naturale di salute.

Il timo è particolarmente benefico per la salute respiratoria, poiché aiuta ad alleviare la tosse e varie condizioni delle vie respiratorie riducendo l'infiammazione e il muco.

Possiede forti proprietà antibatteriche e antifungine grazie alla presenza del timolo, che lo rende efficace nel combattere infezioni e prevenire la crescita di batteri e funghi nocivi.

È anche ottimo per sostenere il sistema immunitario. È ricco di vitamine A e C, essenziali per mantenere una risposta immunitaria sana. Inoltre, contiene nutrienti importanti come rame, ferro e manganese.

Per la salute digestiva, il timo può aiutare ad alleviare problemi come gonfiore, gas e indigestione stimolando la produzione di enzimi digestivi e migliorando la salute dell'intestino. Le sue proprietà antinfiammatorie lo rendono utile per ridurre le infiammazioni nel corpo, il che è vantaggioso per condizioni come l'artrite e altre malattie infiammatorie.

Inoltre, il timo è utile per la salute della pelle. Le sue proprietà antibatteriche lo rendono efficace nel trattamento dell'acne e di altre patologie cutanee e può essere usato in applicazioni topiche per aiutare a risolvere infezioni della pelle.



# SCIROPPO DI TIMO

---

## Ingredienti:

- 20 g di erba essiccata
- 1 l di acqua bollente
- 1 kg di zucchero



*Parte della pianta usata per lo sciroppo:*

*Erba fiorita*

---

## Istruzioni:

1. Tritare finemente i germogli fioriti essiccati di timo e preparare un'infusione. Versare 20 g di erba essiccata in 1 litro di acqua bollente. Coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare quindi l'infuso in una nuova pentola.
2. Mettere la pentola sul fuoco e, mescolando continuamente, aggiungere 1 kg di zucchero. Mescolare finché lo zucchero non si è completamente sciolto. Continuare a scaldare fino all'ebollizione (circa 2 minuti).
3. Versare lo sciroppo caldo in bottiglie scure e sigillarle bene.

## Uso:

Il timo è efficace contro la tosse, agisce sui bronchi dilatandoli e inibisce la crescita di quasi tutti i batteri. Ha effetti antisettici e antibatterici su apparato respiratorio, digerente e urinario. È usato con successo per bronchite, pertosse, infiammazioni del cavo orale e della gola.

## Dosaggio:

- Bambini: 1 cucchiaino 3-4 volte al giorno
- Adulti: 1 cucchiaio 3-4 volte al giorno

# TINTURA DI TIMO

---

## Ingredienti:

- Germogli fioriti finemente tritati
- Grappa casalinga

*Parte della pianta usata per la tintura:  
Erba fiorita*



---

## Istruzioni:

1. Tritare finemente i germogli fioriti di timo e metterli in un barattolo di vetro. Versare sopra una quantità di grappa forte pari a 5 volte il volume della pianta. Chiudere bene il barattolo e agitare. Conservare in un luogo luminoso e caldo (temperatura ambiente). Agitare bene una volta al giorno.
2. Dopo 4 settimane, filtrare con una garza e spremere bene il materiale vegetale.
3. Versare in bottiglie scure con tappo contagocce.

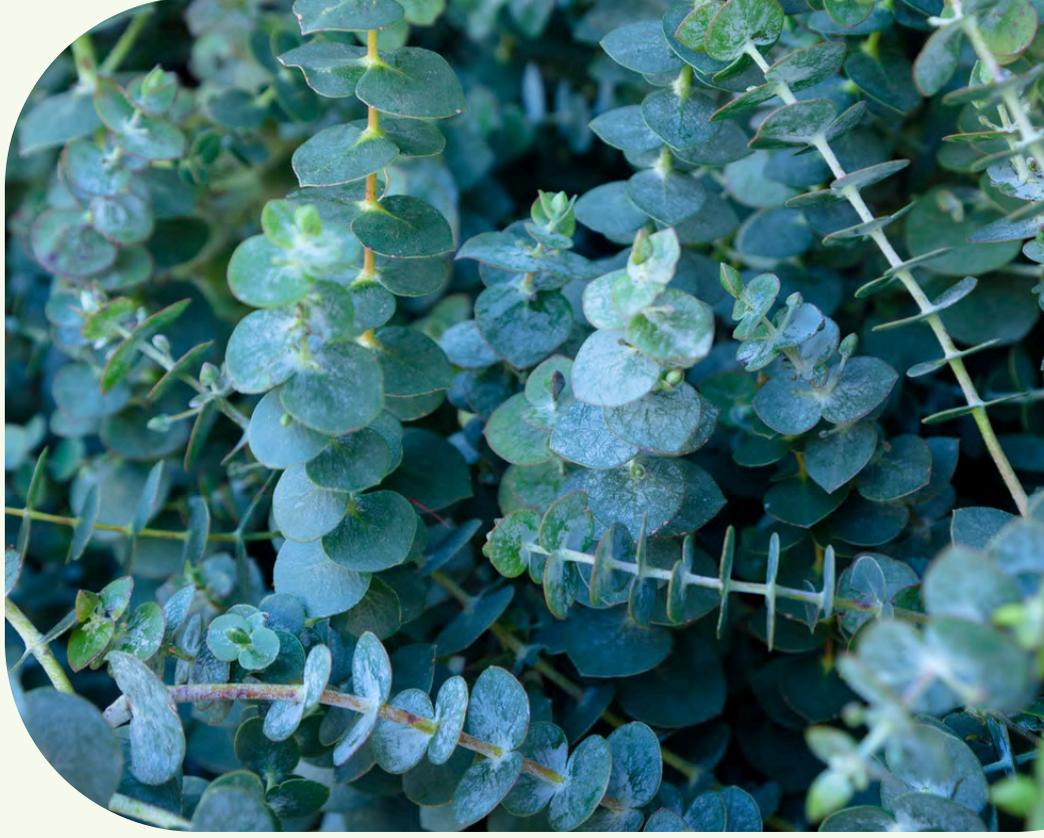
## Uso:

Come lo sciroppo, è efficace per la tosse, dilata i bronchi, inibisce la crescita batterica ed è utile per bronchite, pertosse e infiammazioni della bocca e della gola. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.

## Dosaggio:

- Assumere 20-30 gocce 3 volte al giorno, diluite in 1,5 dl d'acqua.

# Eucalipto ( *Eucalyptus* sp. pl.)



# Breve descrizione

L'eucalipto è un albero sempreverde a crescita rapida, originario dell'Australia e oggi ampiamente coltivato in molte parti del mondo per i suoi usi medicinali, ornamentali e industriali. Appartenente alla famiglia delle Myrtaceae, gli alberi di eucalipto possono variare da piccoli arbusti a grandi esemplari che superano i 60 metri di altezza, a seconda della specie.

La pianta si riconosce facilmente per le sue lunghe foglie strette e aromatiche, che quando schiacciate rilasciano un caratteristico profumo simile al mentolo. Le foglie sono ricche di oli essenziali, in particolare di eucaliptolo (cineolo), noto per le sue proprietà antisettiche, decongestionanti e antiinfiammatorie. Le foglie giovani sono spesso rotonde e argentate, mentre quelle mature appaiono più allungate e di un verde scuro.

I fiori di eucalipto sono piccoli e soffici, solitamente bianchi, color crema, gialli o rossi e attraggono impollinatori come api e uccelli. La corteccia dell'eucalipto può variare notevolmente: alcune specie presentano una corteccia liscia che si sfalda a strisce, mentre altre hanno una corteccia ruvida o fibrosa.

Questa pianta resistente prospera in terreni ben drenati e a pieno sole ed è comunemente utilizzata in silvicoltura per la produzione di legname e carta, in aromaterapia e in medicina tradizionale per il trattamento di problemi respiratori. Grazie alla sua rapida crescita e alla sua adattabilità, l'eucalipto viene anche piantato per combattere l'erosione del suolo e per scopi di riforestazione, anche se in alcune regioni è considerato invasivo a causa del suo elevato consumo d'acqua e degli effetti allelopatici sulle piante autoctone.

È apprezzato per il suo ricco contenuto di oli essenziali, in particolare eucaliptolo (cineolo), che gli conferisce forti proprietà antimicrobiche, antinfiammatorie e decongestionanti. Le foglie contengono anche tannini, flavonoidi come la quercetina e composti fenolici come l'acido caffeico e ferulico, che contribuiscono ai suoi benefici per la salute.

Con un aroma intenso, simile al mentolo, e un sapore leggermente amarognolo, le foglie di eucalipto sono comunemente utilizzate fresche o essiccate in tisane, inalazioni, unguenti e impacchi, in particolare per il sollievo delle vie respiratorie e la cura della pelle.



# Benefici per la salute

L'eucalipto è ampiamente riconosciuto per il suo forte supporto respiratorio, in particolare nell'alleviare i sintomi di raffreddore, tosse, sinusite e bronchite. Le sue proprietà espettoranti e decongestionanti aiutano a sciogliere il muco e a liberare le vie respiratorie, rendendolo particolarmente efficace se usato come vapore o inalazione. Ricco di eucaliptolo (cineolo), l'eucalipto ha anche potenti effetti antisettici e antibatterici, che lo rendono utile per disinfettare le ferite, favorire la guarigione e mantenere l'igiene orale.

Applicato localmente, l'olio di eucalipto agisce come antinfiammatorio e analgesico, contribuendo ad alleviare dolori muscolari, infiammazioni articolari e fastidi nervosi. La sua attività antimicrobica supporta ulteriormente il sistema immunitario, aiutando l'organismo a resistere alle infezioni. Il profumo rinfrescante dell'eucalipto favorisce la lucidità mentale, riduce l'affaticamento e può alleviare il mal di testa se utilizzato in aromaterapia.

Nella cura della pelle, è apprezzato per le sue proprietà rinfrescanti, antimicotiche e antimicrobiche, offrendo sollievo da acne, ferite, punture di insetti e piccole ustioni. Inoltre, l'olio essenziale di eucalipto è un repellente naturale per insetti, spesso utilizzato in spray e balsami come alternativa vegetale ai prodotti sintetici.

L'eucalipto può essere utilizzato in inalazioni di vapore per aiutare le vie respiratorie, in tisane (in piccole quantità controllate) per tosse e mal di gola e come olio topico diluito per dolori muscolari o infiammazioni. È adatto anche per l'igiene orale come collutorio o utilizzato per i gargarismi (sempre diluito) e in aromaterapia per alleviare lo stress, migliorare la respirazione e purificare l'aria.

L'olio essenziale di eucalipto non deve mai essere ingerito puro e deve essere sempre diluito prima dell'applicazione cutanea. Non è raccomandato per bambini piccoli o persone affette da asma senza il consiglio del medico.



# TINTURA DI EUCALIPTO

---

## Ingredienti:

- 200 g di foglie di eucalipto essiccate
- 1 L di alcol al 70% (es. vodka o etanolo alimentare)



## Istruzioni:

1. Tritare le foglie di eucalipto, porle in un contenitore di vetro pulito e versarvi l'alcol fino a coprirle completamente.
2. Chiudere ermeticamente e conservare in un luogo caldo e buio per 3–4 settimane, agitandolo ogni pochi giorni.
3. Dopo la macerazione, filtrare con un setaccio fine o una garza e conservare in una bottiglia di vetro scuro

## Uso:

Per uso interno:

- 10–15 gocce in acqua, fino a 2 volte al giorno, per supportare il sistema immunitario o la salute respiratoria durante il raffreddore.

Per uso esterno:

- Diluire 1:5 con acqua e usare come gargarismo per il mal di gola o come risciacquo disinfettante per piccole ferite e irritazioni cutanee.

*Note: Non utilizzare internamente per bambini sotto i 12 anni, donne in gravidanza o in allattamento, o soggetti affetti da epilessia o malattie epatiche senza parere medico. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.*

# OLEOLITO DI EUCALIPTO

---

## Ingredienti:

- 100 g di foglie di eucalipto essiccate (oppure 200 g fresche)
- 1 L di olio d'oliva o di girasole



---

## Istruzioni:

1. Schiacciare leggermente le foglie per liberare gli oli. Metterle in un contenitore adatto (ad esempio a bagnomaria o in un barattolo di vetro immerso in acqua) e coprire con l'olio.
2. Riscaldare delicatamente a bassa temperatura per circa 2 ore (senza far bollire), mescolando di tanto in tanto.
3. Una volta completato il processo, filtrare il composto con un panno fine mentre è ancora caldo e conservarlo in una bottiglia di vetro scuro.

## Utilizzi:

- Applicare esternamente come olio da massaggio per alleviare dolori muscolari e articolari.
- Massaggiare sul petto e sulla schiena per alleviare tosse e congestione bronchiale.
- Può essere usato come repellente per insetti e per lenire le punture.
- Aggiungere alcune gocce all'acqua del bagno per effetti rilassanti e per il sollievo respiratorio.

*Note: Solo per uso esterno. Evitare il contatto con occhi e mucose. Testare sempre su una piccola zona cutanea prima dell'uso.*

# MISCELA PER INALAZIONI ALL'EUCALIPTO

---

## Ingredienti:

- 1 L di acqua calda (appena sotto il punto di ebollizione)
- 1 cucchiaio di foglie di eucalipto essiccate oppure 3–5 gocce di olio essenziale di eucalipto
- Facoltativo: 1 cucchiaino di timo o foglie di menta essiccate per un effetto espettorante potenziato



---

## Istruzioni:

1. Versare l'acqua calda in una grande ciotola resistente al calore. Aggiungere le foglie di eucalipto o l'olio.
2. Coprire la testa con un asciugamano, chinarsi sulla ciotola e inalare profondamente per 5–10 minuti, mantenendo gli occhi chiusi.
3. Ripetere 1–2 volte al giorno durante il periodo di malattia.

## Utilizzi:

Libera i seni paranasali, riduce la congestione nasale e toracica, allevia la tosse e lenisce le vie respiratorie irritate.

*Note: Non raccomandato per bambini sotto i 6 anni o per soggetti affetti da asma, salvo indicazioni mediche.*

# BALSAMO TORACICO ALL'OLIO DI EUCALIPTO

---

## Ingredienti per la base del balsamo::

- 100 g di macerato di eucalipto (dal procedimento precedente)
- 100 g di olio di cocco o burro di karité
- 50 g di cera d'api
- Facoltativo: 5 g di lanolina per una consistenza più liscia

## Oli essenziali:

- 10 gocce di olio essenziale di eucalipto
- 6 gocce di olio essenziale di menta
- 4 gocce di olio essenziale di tea tree (per un'azione antibatterica aggiuntiva)
- 3 gocce di olio essenziale di rosmarino (stimolante, utile per ridurre la produzione di muco)



---

## Istruzioni:

1. Sciogliere delicatamente la cera d'api, l'olio di cocco (o il burro di karité) e il macerato di eucalipto a bagnomaria, mescolando fino ad ottenere una miscela completamente liquida.
2. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare leggermente, quindi aggiungere gli oli essenziali e mescolare bene.
3. Versare il composto in barattoli o contenitori puliti e asciutti. Lasciar raffreddare completamente prima di chiudere.

## Utilizzi:

Massaggiare sul petto, sulla parte superiore della schiena e sulle piante dei piedi prima di coricarsi. Fornisce sollievo dalla tosse secca o produttiva, dal senso di oppressione toracica e dalla congestione nasale notturna.

*Nota: Solo per uso esterno. Non utilizzare su neonati o bambini piccoli sotto i 6 anni. Evitare il contatto con mucose ed occhi.*

# Lavanda (*Lavandula* sp. pl.)



# Breve descrizione

La lavanda (*Lavandula*) è un'erba legnosa e profumata appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Originaria della regione mediterranea, oggi è coltivata in tutto il mondo per i suoi oli essenziali e per le sue qualità ornamentali. Le piante di lavanda sono note per le vistose spighe di fiori viola e il fogliame argenteo-verde e aromatico.

Cresce in cespugli fitti, raggiungendo un'altezza compresa tra 30 e 90 cm, a seconda della specie. La lavanda prospera in suoli ben drenati, alcalini e in pieno sole, il che la rende ideale per giardini e bordure.

I fiori, che rappresentano la parte più pregiata della pianta, vengono raccolti a piena fioritura. L'olio essenziale di lavanda, estratto dai fiori, viene utilizzato da secoli in aromaterapia, cura personale e pratiche medicinali.

La pianta è nota per le sue proprietà calmanti, antinfiammatorie e antimicrobiche, e attrae impollinatori come api e farfalle, rendendola ancora più apprezzata nei giardini.

La lavanda è nota per la sua fragranza lenitiva e le sue proprietà terapeutiche, principalmente grazie al suo ricco contenuto di oli essenziali, in particolare linalolo, acetato di linalile, canfora e terpineolo. Questi composti contribuiscono agli effetti calmanti, antinfiammatori e antisettici della lavanda. La pianta contiene anche flavonoidi come apigenina, luteolina e quercetina, che forniscono benefici antiossidanti e antinfiammatori, oltre a tannini che offrono proprietà astringenti utili nella cura della pelle. Inoltre, gli acidi fenolici come l'acido rosmarinico potenziano le loro azioni antimicrobiche e antinfiammatorie.

La lavanda ha un sapore floreale leggermente amarognolo e un aroma fresco e dolce con sottili note legnose. Questo profumo è ampiamente considerato uno dei più rilassanti e stimolanti in aromaterapia.

I fiori, freschi o essiccati, sono le parti della pianta più comunemente utilizzate e vengono impiegati in tisane, oli, infusi e altre preparazioni volte a favorire il rilassamento, la guarigione e il benessere generale.

# Benefici per la salute

La lavanda è nota soprattutto per i suoi effetti calmanti e antistress. Il suo aroma rilassante aiuta ad alleviare la tensione nervosa, a favorire il rilassamento e a favorire l'equilibrio emotivo. Ampiamente utilizzato in aromaterapia, l'olio di lavanda ha dimostrato di ridurre i livelli di cortisolo, rendendolo benefico per chi soffre di stress, ansia o irrequietezza. La sua capacità di calmare la mente lo rende anche un rimedio naturale per migliorare la qualità del sonno. Inalata prima di coricarsi, utilizzata in uno spray per cuscini o aggiunta a un diffusore, la lavanda può favorire un sonno profondo e ristoratore e alleviare l'insonnia lieve.

Oltre ai suoi benefici per la salute mentale, la lavanda offre notevoli proprietà analgesiche e antinfiammatorie. Utilizzata negli oli da massaggio o nei bagni caldi, può aiutare ad alleviare dolori muscolari, dolori articolari e mal di testa da tensione. I suoi effetti antimicrobici e antimicotici la rendono utile per favorire la salute della pelle, in particolare per piccole ustioni, punture di insetti, acne, eczema e cicatrizzazione delle ferite. La lavanda lenisce le irritazioni, riduce i rossori e favorisce la rigenerazione cutanea.

La lavanda aiuta anche l'apparato digerente rilassando i muscoli dello stomaco e stimolando il flusso biliare, contribuendo ad alleviare indigestione, gonfiore, nausea e gas. Infine, la pianta agisce come un delicato ma efficace repellente naturale per insetti, contribuendo a tenere lontani zanzare, tarme e mosche. L'olio di lavanda è spesso incluso in repellenti, balsami e spray e può essere applicato sulla pelle in sicurezza o diffuso per tenere lontani gli insetti.

La lavanda può essere utilizzata in aromaterapia per ridurre lo stress e favorire il sonno, oppure per uso topico (diluita) per alleviare mal di testa, dolori muscolari e infiammazioni. Una tisana delicata a base di fiori secchi aiuta la digestione e favorisce il rilassamento. Aggiungere la lavanda a un bagno aiuta a lenire il corpo e a calmare la mente, mentre l'inalazione del suo profumo offre un rapido sollievo da ansia e stress.



# TINTURA DI LAVANDA

---

## Ingredienti:

- 200 g di fiori di lavanda essiccati
- 1 L di alcol al 70% (vodka o etanolo alimentare)



---

## Istruzioni:

1. Tritare i fiori e inserirli in un barattolo di vetro pulito
2. Versare l'alcol, chiudere ermeticamente
3. Conservare al buio per 3–4 settimane, agitandolo ogni tanto durante i giorni
4. Filtrare con garza o colino fine e conservare in bottiglia scura

## Utilizzi:

Uso interno:

10–15 gocce in acqua, fino a 2 volte al giorno per digestione, sonno o ansia.

Uso esterno:

Diluire 1:5 con acqua e usare per gargarismi o per disinfettare piccole ferite.

*Note: Evitare l'uso interno su bambini <12 anni, donne in gravidanza/allattamento, epilettici o con malattie epatiche senza parere medico. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.*

# OLEOLITO DI LAVANDA

---

## Ingredienti:

- 100 g di fiori secchi di lavanda
- 1 L di olio d'oliva o di girasole



---

## Istruzioni:

1. Schiacciare leggermente i fiori
2. Metterli a bagnomaria o in un barattolo di vetro a bagnomaria
3. in vaso a bagnomaria con l'olio
4. Scaldare a fuoco basso per 2 ore (non far bollire)
5. Filtrare mentre è ancora caldo e conservare in bottiglia scura

## Utilizzi:

- Come olio da massaggio per dolori o rilassamento
- Spalmare su petto e schiena per tosse o congestione
- Come repellente naturale o lenitivo per punture
- Aggiunto all'acqua del bagno per rilassarsi e idratare la pelle

*Note: Solo per uso esterno. Evitare contatto con occhi e mucose. Fare sempre un test cutaneo.*

Melissa (*Melissa officinalis* L.)



# Breve descrizione

La melissa (*Melissa officinalis*) è un'erba della famiglia della menta, originaria delle zone montuose dell'Europa meridionale e dell'Africa settentrionale, ma si è naturalizzata in quasi tutte le regioni calde o temperate del mondo. Le sue foglie verdi brillanti, rugose, emanano un profumo fragrante simile al limone.

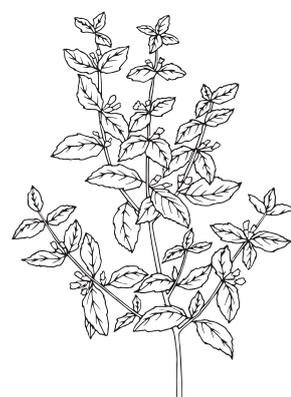
Le piante crescono fino a circa 60 cm di altezza e hanno fusti ramificati. Le foglie ovali o a forma di cuore, leggermente dentate, sono disposte a coppie strette in ogni nodo del fusto. I fiori bianchi, a volte con sfumature giallastre o rosate, sbocciano nelle ascelle delle foglie per tutta l'estate e attraggono le api. Essendo ricca di nettare, la melissa è spesso coltivata per nutrire le api.

Si consiglia di raccogliere la melissa appena prima della fioritura, quando gli oli essenziali (e quindi il sapore e l'aroma) sono al loro massimo.

Il momento ideale è la mattina, dopo che la rugiada è evaporata ma prima che il sole sia troppo caldo. Usa forbici affilate o cesoie per tagliare i fusti appena sopra un nodo fogliare, circa 5 cm sopra il suolo, per favorire una crescita più cespugliosa.

La raccolta regolare durante la stagione di crescita stimola una produzione continua di foglie. Dopo la raccolta, puoi utilizzare le foglie fresche immediatamente oppure conservarle essiccandole o congelandole.

Per l'essiccazione, lega i fusti in piccoli mazzi e appendili capovolti in un luogo fresco, asciutto e ben ventilato, lontano dalla luce diretta. Per il congelamento, trita le foglie fresche e mettile in vaschette per il ghiaccio con acqua o olio d'oliva; una volta congelati, trasferisci i cubetti in contenitori adatti al freezer.



# Benefici per la salute

La melissa è un'erba calmante. Era già utilizzata nel Medioevo per ridurre lo stress e l'ansia, favorire il sonno, migliorare l'appetito e alleviare i disturbi digestivi (gas, gonfiore e coliche). Anche prima del Medioevo, la melissa veniva messa in infusione nel vino per sollevare lo spirito, aiutare a guarire le ferite e per trattare punture di insetti velenosi e morsi.

Oggi, la melissa viene spesso combinata con altre erbe rilassanti, come valeriana, camomilla e lippolo. I benefici più comuni includono:

- Riduzione dell'ansia e dello stress: i composti della melissa hanno effetti calmanti che aiutano a rilassare.
- Miglioramento cognitivo: alcuni studi suggeriscono che la melissa possa migliorare l'umore, la memoria e la vigilanza.
- Aiuto per il sonno: le sue proprietà sedative leggere possono migliorare la qualità del sonno.
- Supporto digestivo: utile contro indigestione, gonfiore e gas.
- Proprietà antivirali: applicazioni topiche possono aiutare a trattare gli herpes labiali.

*Note. Nonostante sia generalmente considerata sicura, ci sono poche prove scientifiche a sostegno dei suoi usi medicinali e sono necessarie ulteriori ricerche. Può anche interagire con alcuni farmaci o causare effetti collaterali. È consigliato consultare un medico prima dell'uso terapeutico.*



# TINTURA DI MELISSA

---

## Ingredienti:

- 1 tazza di foglie fresche di melissa
- 2 tazze di alcol ad alta gradazione (vodka o brandy, almeno 40%)
- 1 barattolo di vetro pulito con tappo
- Garza o colino a maglie fini



---

Una tintura è un estratto concentrato a base alcolica usato per calmare i nervi, migliorare la digestione e favorire il sonno.

## Istruzioni:

1. Taglia o schiaccia leggermente le foglie per rilasciare gli oli.
2. Metti le foglie nel barattolo e copri con l'alcol.
3. Chiudi e conserva in un luogo buio per 4-6 settimane, agitando ogni pochi giorni.
4. Trascorso il tempo, filtra il liquido con una garza.
5. Versa in una bottiglietta di vetro scuro e conserva al fresco.

## Utilizzi:

Assumere 15-30 gocce (½-1 contagocce) in acqua o tè, 1-3 volte al giorno.

Suggerimento: puoi fare una versione senza alcol usando glicerina vegetale (con durata minore).

Note: Evitare in gravidanza. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.

# SCIROPPO DI MELISSA

---

## Ingredienti:

- 1 tazza di foglie fresche di melissa
- 2 tazze d'acqua
- 1 tazza di miele (oppure sciroppo d'acero per i vegani)
- 1 cucchiaino di succo di limone (opzionale)



Uno sciroppo che allevia tosse, mal di gola e rilassa.

---

## Istruzioni:

1. Lava le foglie e rimuovi i gambi.
2. Metti foglie e acqua in un pentolino.
3. Fai leggermente bollire e lascia ridurre a metà (20-30 min).
4. Filtra le foglie e rimetti il liquido sul fuoco.
5. Aggiungi il miele (e il limone) mentre il liquido è ancora caldo.
6. Versa in una bottiglia sterilizzata e conserva in frigo per 4-6 settimane.

## Utilizzi:

1-2 cucchiaini fino a 3 volte al giorno. Ottimo anche aggiunto al tè caldo.

Suggerimento: mescola con Timo o Salvia per un effetto respiratorio potenziato!

*Urtica dioica* L.)



# Breve descrizione

L'ortica, comunemente conosciuta come ortica urticante, è una pianta erbacea perenne e fiorita appartenente alla famiglia delle Urticaceae. È originaria dell'Europa, di alcune aree temperate dell'Asia e del Nord Africa, ma oggi si trova in tutto il mondo.

Le piante di ortica crescono tipicamente fino a un'altezza compresa tra 0,9 e 2 metri. Hanno rizomi ampiamente ramificati (fusti sotterranei) e stoloni (fusti orizzontali che crescono sopra il suolo), di colore giallo brillante, così come le radici. Le foglie, morbide e verdi, misurano da 3 a 20 centimetri e sono disposte in modo opposto su un fusto eretto, sottile e verde.

Le foglie sono ovate o lanceolate, con base a forma di cuore e margini seghettati. Sono ricoperte da minuscole strutture cave simili a peli, chiamate tricomi, che provocano una sensazione urticante al tatto.

Le piante di ortica sono dioiche, il che significa che ogni pianta è o maschile o femminile. I piccoli fiori verdastri sono raggruppati in densi grappoli che emergono all'attaccatura delle foglie e sbocciano tipicamente dalla tarda primavera all'inizio dell'estate.

Le ortiche prosperano nei climi temperati, specialmente in aree con suolo ricco e umido. Sono comuni in ambienti disturbati come prati, argini di fiumi, bordi di foreste e terreni urbani incolti.

La raccolta dell'ortica per uso erboristico e medicinale richiede una certa cura per garantire la migliore qualità delle foglie, evitando al contempo le spine della pianta. Il periodo migliore per raccogliere l'ortica è la primavera, da fine marzo ad aprile, prima che la pianta inizi a fiorire.

È in questo periodo che le foglie sono più tenere e ricche di sostanze nutritive. Indossate guanti, maniche lunghe e pantaloni lunghi per proteggervi dai peli urticanti della pianta. Usate forbici o un coltello affilato per tagliare le foglie.



# Benefici per la salute

L'ortica è rinomata per i suoi numerosi benefici per la salute, riconosciuti fin dall'antichità. È una pianta versatile utilizzata in vari modi, incluse applicazioni culinarie (zuppe, pesto, tisane), come fertilizzante naturale in giardino, repellente per parassiti, colorante naturale e per la produzione di fibre. A livello medicinale, è impiegata per alleviare dolori articolari e per la cura dei capelli.

Le foglie e le radici dell'ortica sono ricche di nutrienti, contenendo vitamine A, C, K e diverse del gruppo B, oltre a minerali come calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio e sodio. Contengono anche acidi grassi essenziali, aminoacidi, polifenoli e pigmenti come il beta-carotene.

L'ortica possiede potenti proprietà antinfiammatorie, risultando efficace nel ridurre l'infiammazione e il dolore associati a condizioni come l'artrite.

Grazie alle sue proprietà antistaminiche, può alleviare i sintomi della rinite allergica e di altre allergie stagionali.

La radice d'ortica è comunemente usata per trattare i sintomi dell'ipertrofia prostatica benigna (IPB), migliorando il flusso urinario e riducendo la frequenza della minzione notturna.

Alcuni studi suggeriscono che l'ortica possa contribuire a ridurre i livelli di zucchero nel sangue, risultando utile per le persone con diabete. Ricca di antiossidanti, aiuta a proteggere le cellule dai danni provocati dai radicali liberi, riducendo il rischio di malattie croniche come quelle cardiovascolari e il cancro.



## Raccogliere e conservare le ortiche

Cerca piante giovani e tenere, di un verde brillante e prive di macchie marroni o gialle. Taglia i primi centimetri della pianta, comprese le foglie e i rami superiori. Questa parte è la più tenera e nutriente. Se la pianta ha iniziato a fiorire, è meglio evitare di raccoglierla poiché le foglie diventano più dure e meno appetibili.

Sciacqua le foglie di ortica raccolte in acqua fredda per rimuovere eventuali residui di terra o insetti. Se intendi essiccare l'ortica, stendile su un canovaccio pulito o su uno stendino in un luogo ben ventilato, lontano dalla luce solare diretta. Puoi riunire 5-6 rami in fasci e legarli con uno spago. Appendere i fasci in un luogo buio, asciutto e ben ventilato.

Lasciali essiccare per 1-3 settimane, a seconda dell'umidità e delle dimensioni dei fasci. In alternativa, puoi utilizzare un essiccatore a bassa temperatura (circa 35 °C). Lascia essiccare per 12-18 ore, controllando periodicamente che siano completamente asciutte.

Una volta essiccate, conservate le foglie di ortica in un contenitore ermetico in un luogo fresco e buio. Conservatele in un luogo fresco e buio per preservarne la potenza. Consumatele entro 6-12 mesi per una qualità ottimale. Possono essere utilizzate per tisane, tinture o altri rimedi erboristici.



# TINTURA CON RADICE D'ORTICA

---

*Parte della pianta usata per la tintura: Radice  
– raccolta in autunno o all'inizio della  
primavera*

*Tempo di macerazione: 4 settimane*

## **Ingredienti:**

- Radici finemente tritate
  - Grappa casalinga
- 



## **Istruzioni:**

1. Tritare finemente le radici pulite e metterle in un barattolo di vetro. Versare sopra una quantità di grappa forte pari a 5 volte il volume delle radici. Chiudere bene il barattolo e agitare. Conservare in un luogo luminoso a temperatura ambiente. Agitare bene una volta al giorno.
2. Dopo 4 settimane, filtrare con una garza e spremere bene le radici.
3. Versare in bottiglie scure con tappo contagocce.

## **Utilizzi:**

Indicata per problemi urinari dovuti a un ingrossamento della prostata. Con l'uso prolungato, i sintomi migliorano, anche se la dimensione della ghiandola prostatica non si riduce.

## **Dosaggio:**

Assumere 20-30 gocce 3 volte al giorno, diluite in 1,5 dl d'acqua. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.

# INFUSO DI ORTICA

---

*Parte della pianta usata per l'infuso: Foglie essiccate*

## **Ingredienti:**

- 30 grammi di foglie di ortica essiccate
- 1 litro di acqua bollente



---

## **Istruzioni:**

1. Mettere le foglie essiccate in un grande barattolo o in una teiera.
2. Versare l'acqua bollente sulle foglie.
3. Coprire e lasciare in infusione per 4-8 ore, o tutta la notte.
4. Filtrare l'infuso e conservarlo in frigorifero.

## **Utilizzi:**

Gli infusi di ortica sono tonici altamente nutritivi che apportano oligoelementi, vitamina K e antiossidanti. Sostengono la salute cardiovascolare, la regolazione della glicemia e il benessere generale.

## **Dosaggio:**

Bere 1 tazza di infuso al giorno. Può essere gustato freddo o leggermente riscaldato.

# OLEOLITO ALL'ORTICA

---

*Parte della pianta usata per l'infuso: Foglie essiccate*

## **Ingredienti:**

- 1 tazza di foglie di ortica essiccate
- 1 tazza di olio vettore (come olio d'oliva o olio di mandorle)
- Un barattolo di vetro con coperchio



---

## **Istruzioni:**

1. Mettere le foglie essiccate nel barattolo.
2. Versare l'olio vettore sopra le foglie, assicurandosi che siano completamente sommerse.
3. Chiudere il barattolo e posizionarlo in un luogo soleggiato per 2-3 settimane, agitando di tanto in tanto.
4. Filtrare l'olio con una garza o un colino a maglia fine.
5. Conservare l'olio in una bottiglia scura.

## **Utilizzi:**

Gli infusi di ortica sono tonici altamente nutritivi che apportano oligoelementi, vitamina K e antiossidanti. Sostengono la salute cardiovascolare, la regolazione della glicemia e il benessere generale.

L'olio può essere utilizzato per lenire e idratare la pelle, aiutando in caso di condizioni come eczema, crosta latte nei neonati e irritazioni cutanee in generale. Ha proprietà antinfiammatorie che possono alleviare le irritazioni cutanee e favorire la guarigione.

Può essere utilizzato come olio da massaggio per alleviare la rigidità articolare e ridurre l'infiammazione associata all'artrite. Può essere aggiunto ai bagni per rilassare e lenire la pelle, oppure utilizzato come base per la creazione di lozioni per la pelle sana.

# Rosmarino (*Salvia rosmarinus* Spenn)



# Breve descrizione

Il rosmarino è un piccolo arbusto sempreverde della stessa famiglia della menta (Lamiaceae), le cui foglie vengono usate per aromatizzare i cibi. Originario del Mediterraneo, si è diffuso in tutta Europa e cresce bene nei climi caldi.

È una pianta perenne che può raggiungere 1 metro di altezza, ma alcune varietà arrivano a 2 metri. Le foglie lineari, lunghe circa 1 cm, ricordano piccoli aghi di pino, verdi e lucide sopra, biancastre sotto. I fiori blu sono riuniti in grappoli ascellari e attraggono le api. Le foglie, dal gusto pungente e leggermente amaro, si usano fresche o secche per insaporire carni, pesce, stufati, zuppe, patate, pomodori, rape e bevande.

È importante raccogliere solo piante ben sviluppate. Il periodo migliore è l'estate o l'inizio dell'autunno, quando la nuova crescita è matura. Evita di tagliare durante la fioritura.

Il momento migliore per raccogliere il rosmarino e ottenere un sapore ottimale è poco prima della fioritura. Taglia i rami sopra la parte legnosa ed evita foglie secche, marroni o ingiallite. Se prevedi di portare il rosmarino in casa per l'inverno, assicurati di ridurre al minimo la potatura durante l'autunno per consentirgli di recuperare le forze per l'inverno.

Puoi essiccarlo appendendo i rami capovolti in un luogo buio e ben ventilato. Si può anche congelare (perdendo un po' di colore): metti i rametti su un vassoio con carta da forno o in un sacchetto, poi rimuovi le foglie e conservale in un contenitore ermetico.



# Benefici per la salute

Nell'antichità si credeva che il rosmarino rafforzasse la memoria, mentre nella letteratura e nel folklore è un emblema di memoria e fedeltà. Esiste un racconto del re Ramses III che offrì 125 misure di rosmarino al dio Amon a Tebe. Nell'antica Grecia, il rosmarino era apprezzato per la sua presunta capacità di rafforzare il cervello e la memoria: gli studenti assumevano il rosmarino per migliorare la memoria e indossavano ghirlande di rosmarino quando si preparavano per gli esami. Nel Medioevo, i francesi usavano il rosmarino per imbalsamare i defunti.

Oggi, il rosmarino è noto per essere un'erba medicinale versatile che supporta le funzioni cerebrali, la digestione, la circolazione, il sistema immunitario, la salute dei capelli e il rilassamento. Alcuni dei benefici più comuni includono:

1. Migliora la memoria e le funzioni cognitive. Il rosmarino contiene acido carnosico e acido rosmarinico, che proteggono il cervello dallo stress ossidativo.
2. Migliora la circolazione e allevia i dolori muscolari. Il rosmarino stimola la circolazione sanguigna, riducendo la tensione muscolare e i dolori articolari. Ha proprietà antinfiammatorie, che lo rendono utile in condizioni come l'artrite.
3. Favorisce la digestione e la salute intestinale. Il rosmarino stimola gli enzimi digestivi, contribuendo a ridurre gonfiore, gas e indigestione. Ha anche proprietà antimicrobiche, che possono combattere i batteri intestinali nocivi.
4. Rafforza il sistema immunitario. Ricco di antiossidanti, il rosmarino protegge dalle infezioni e rafforza il sistema immunitario generale. Le sue proprietà antibatteriche aiutano a combattere raffreddore e influenza.
5. Promuove la crescita dei capelli e la salute del cuoio capelluto, aiutando a prevenire la caduta dei capelli e stimolando la crescita di nuovi capelli. Le sue proprietà antimicotiche combattono forfora e irritazione del cuoio capelluto.
6. Allevia stress e ansia. I composti aromatici presenti nel rosmarino aiutano a ridurre i livelli di cortisolo e favoriscono il rilassamento.



# OLIO AL ROSMARINO

---

## Ingredienti:

- ½ tazza di rosmarino secco (o 1 tazza fresco)
- 1 tazza di olio vettore (oliva, cocco o jojoba)
- Barattolo di vetro pulito con coperchio
- Garza o colino
- Bottiglietta scura per conservarlo



---

Un olio infuso che stimola la crescita, rafforza i capelli e riduce la forfora.

## Istruzioni:

1. Metti le foglie di rosmarino in un barattolo di vetro pulito e asciutto.
2. Versa l'olio vettore sulle foglie di rosmarino, assicurandoti che tutte le foglie siano completamente immerse.
3. Chiudi il barattolo e conservalo in un luogo caldo e buio per 2-4 settimane, agitolandolo delicatamente ogni pochi giorni per favorire l'infusione.
4. Trascorso il periodo di infusione, filtra le foglie di rosmarino con una garza o un colino a maglie fini.
5. Trasferisci l'olio infuso in una bottiglia di vetro scuro per una conservazione a lungo termine.

## Utilizzi:

Massaggia sul cuoio capelluto 2-3 volte a settimana. Lascia agire per almeno 30 minuti o tutta la notte.

*Suggerimento:* aggiungi qualche goccia di olio essenziale di menta o lavanda.

# BALSAMO MUSCOLARE AL ROSMARINO

---

## Ingredienti:

- ½ tazza di rosmarino secco (o 1 tazza fresco)
- 1 tazza di olio vettore (oliva, mandorla o cocco)
- 2 cucchiaini di cera d'api
- 10 gocce di olio essenziale di menta o eucalipto (opzionale)
- Barattolo di vetro o latta



---

Prepara il rosmarino: se usi rosmarino fresco, lascialo asciugare all'aria per un giorno per ridurre l'umidità e prevenire la muffa.

## Istruzioni:

1. Metti le foglie di rosmarino in un barattolo di vetro pulito e asciutto.
2. Versa l'olio vettore sul rosmarino, assicurandoti che tutte le foglie siano completamente immerse.
3. Chiudi il barattolo e conservalo in un luogo caldo e buio per 2-4 settimane, agitandolo delicatamente ogni pochi giorni per favorire l'infusione.
4. Per un metodo più rapido, scaldi delicatamente il rosmarino e l'olio a bagnomaria per 1-2 ore a fuoco basso (non fate bollire).
5. Usa una garza per rimuovere le foglie di rosmarino, conservando solo l'olio infuso.
6. In un pentolino o a bagnomaria, sciogli la cera d'api a fuoco basso.
7. Una volta sciolta, aggiungi lentamente l'olio infuso al rosmarino, mescolando bene.
8. Aggiungi gli oli essenziali (facoltativo):
9. Aggiungi l'olio essenziale di menta piperita o di eucalipto per un maggiore sollievo dal dolore.
10. Trasferisci il composto caldo in piccoli barattoli di vetro o lattine.
11. Lascia raffreddare completamente prima di chiudere ermeticamente.

## Utilizzi:

Massaggiare una piccola quantità su muscoli e articolazioni doloranti secondo necessità. Conservare in un luogo fresco e buio (dura fino a 6 mesi).

Suggerimento: per una versione più calda, è possibile aggiungere un pizzico di pepe di Cayenna all'olio durante l'infusione.

Iperico (*Hypericum perforatum* L.)



# Breve descrizione

L'iperico è una pianta perenne della famiglia delle Hypericaceae. È riconoscibile per il suo fusto eretto, alto dai 50 agli 80 centimetri, le sue piccole foglie ellittiche punteggiate da puntini trasparenti (che sono in realtà piccole ghiandole contenenti olio essenziale) e i suoi fiori giallo brillante a cinque petali con puntini rossastri sui bordi.

Fiorisce durante l'estate e cresce più spesso nei prati soleggiate, lungo i bordi di boschi e strade. Per essere completamente sicuri di identificare questa pianta, è necessario strofinare i fiori sbocciati tra le dita, il che dovrebbe lasciare delle macchie rosso scuro sulla pelle.

L'iperico contiene diversi importanti composti chimici che contribuiscono alle sue proprietà medicinali. Ipericina e iperforina sono le sostanze più attive della pianta, note per i loro effetti antidepressivi e antivirali. I flavonoidi, agendo come antiossidanti, aiutano l'organismo a combattere l'infiammazione, mentre gli oli essenziali offrono benefici antisettici e calmanti.

La pianta contiene anche tannini, dalle proprietà astringenti, utili nella guarigione delle ferite. Nelle preparazioni erboristiche, i fiori e le foglie vengono tipicamente utilizzati per creare tisane, tinture, oli e altri rimedi.

Una caratteristica distintiva dell'iperico è il suo aspetto quando esposto alla luce: minuscoli puntini trasparenti (ghiandole sebacee) sulle foglie danno l'impressione di una "perforazione", che ha ispirato il nome latino della pianta, *Hypericum perforatum*. Una preparazione comune è il macerato di iperico, ampiamente utilizzato nella cura della pelle per le sue proprietà lenitive e rigeneranti.

L'iperico è fototossico e può aumentare la sensibilità della pelle alla luce solare: evitare l'esposizione al sole dopo l'uso. Può interagire con farmaci come la pillola anticoncezionale, gli anticoagulanti, i farmaci per il cuore e gli antidepressivi, riducendone potenzialmente l'efficacia. Consultare un medico prima dell'uso, soprattutto se si stanno assumendo farmaci. È preferibile utilizzarlo per brevi periodi con pause per evitare effetti collaterali.

# Benefici per la salute

- Antidepressivo e ansiolitico naturale

Aiuta nelle forme lievi o moderate di depressione, stress, ansia e nervosismo. L'erba di San Giovanni è una nota pianta medicinale, spesso utilizzata nella medicina popolare per alleviare febbre, problemi al fegato e alla cistifellea. Tuttavia, il suo effetto contro la depressione è stato ampiamente studiato. Migliora l'umore e allevia la sensazione di stanchezza e apatia. Studi clinici hanno confermato l'effetto dell'erba di San Giovanni sugli stati depressivi e sulla depressione lieve o moderata. L'effetto antidepressivo si manifesta lentamente e i cambiamenti sono evidenti dopo due settimane. Oltre a migliorare l'umore, l'erba di San Giovanni riduce la sensazione di spossatezza, affaticamento e apatia. È raccomandata per le donne in menopausa. Può essere usata contro la depressione sotto forma di tisana o sotto forma di estratti e tinture. La pianta è meglio conosciuta per il suo macerato, popolarmente noto come erba di San Giovanni.

- Migliora il sonno

Ha un effetto calmante, aiuta a combattere l'insonnia e migliora la qualità del sonno.

- Contro dolore e infiammazione

Allevia reumatismi, sciatica, dolori muscolari e nevralgie. È utilizzato per ridurre le condizioni infiammatorie dell'organismo.

- Guarigione delle ferite e cura della pelle

Il macerato di iperico, noto anche come olio di iperico, è uno degli ingredienti essenziali di prodotti cosmetici di alta qualità. Il macerato di iperico è estremamente efficace sui danni cutanei; quindi, viene utilizzato nel trattamento di smagliature, cicatrici, rughe, pelle secca e danneggiata dal sole. Viene utilizzato per ustioni, ferite, contusioni, irritazioni cutanee ed eczemi. Lenisce le irritazioni ed è un ingrediente essenziale nei preparati erboristici naturali per il trattamento di infiammazioni nervose e muscolari, reumatismi, vene infiammate ed emorroidi.



## Benefici per la salute

È spesso usato come rimedio per la guarigione delle ferite e per trattare vari tipi di problemi cutanei, e viene applicato localmente su articolazioni e muscoli doloranti. Molti lo usano nella preparazione di preparati naturali per infezioni batteriche e fungine.

L'olio di iperico è adatto per i massaggi e aiuta anche in caso di dolori più intensi. Può essere assunto anche per via orale due volte al giorno, mentre la tisana all'iperico è estremamente utile anche per il mal di schiena causato da tensione.

In caso di nervi compressi, si consiglia di diluire due o tre gocce di olio di iperico in due cucchiaini di olio d'oliva o di mandorle e applicarle sulla zona dolorante ogni tre ore.

L'olio di iperico è considerato un'eccellente preparazione naturale perché lenisce efficacemente una vasta gamma di sintomi, da problemi cutanei come acne, cicatrici e scottature solari, lieve depressione e disturbi ginecologici. Aiuta con le cicatrici e la rigenerazione cutanea.

- Indigestione

Stimola la secrezione dei succhi gastrici e migliora la digestione. Allevia crampi e gonfiore allo stomaco.

- Proprietà antibatteriche e antivirali

Aiuta a combattere alcuni virus, come l'herpes.

Ha un effetto antisettico su infezioni cutanee e piccole ferite.

- Equilibrio ormonale

È usato per alleviare i sintomi della menopausa e della sindrome premestruale (PMS).



# TINTURA DI IPERICO

---

## Ingredienti:

- 200 g di fiori e boccioli freschi di iperico
- 1 L di alcol al 70% (ad esempio vodka o brandy)



---

Questa tintura ha molteplici applicazioni: aiuta ad alleviare l'ansia, la depressione, l'insonnia, i dolori articolari e muscolari, allevia efficacemente i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa.

## Istruzioni:

1. Schiacciare leggermente i fiori e i boccioli freschi per favorire il rilascio dei principi attivi.
2. Riempire un barattolo di vetro sterilizzato per circa  $\frac{2}{3}$  con il materiale vegetale.
3. Versare l'alcool sulle erbe fino a ricoprirle completamente.
4. Chiudere ermeticamente e conservare in un luogo buio per 4-6 settimane, agitando di tanto in tanto.
5. Filtrare con una garza o un colino a maglie strette e conservare la tintura in una bottiglia di vetro scuro.

## Utilizzi:

Assumere 15-30 gocce (circa mezzo cucchiaino) in acqua o tè, 2-3 volte al giorno. Evitare l'esposizione alla luce solare dopo l'uso a causa della potenziale fotosensibilità. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo altri farmaci senza prima consultare il tuo medico. Per l'assunzione orale di Iperico è richiesta estrema cautela, poiché interagisce con molti farmaci diversi.

# OLEOLITO DI IPERICO

---

## Ingredienti:

- 200 g di germogli freschi, fiori e, facoltativamente, foglie di iperico
- 1 litro di olio d'oliva
- Garza o cotone idrofilo



---

## Istruzioni:

1. Lascia appassire il materiale vegetale per alcune ore dopo la raccolta per ridurre l'umidità.
2. Schiaccia leggermente i boccioli e i fiori e mettili in un barattolo di vetro pulito, riempiendolo a metà.
3. Versa l'olio d'oliva sulle erbe fino a ricoprirle completamente.
4. Copri il barattolo con cotone idrofilo o un tessuto traspirante e lascialo in un luogo soleggiato per circa 4 settimane.
5. Mescola delicatamente il composto ogni pochi giorni.
6. Quando l'olio assume un colore rosso intenso, filtralo con una garza.
7. Conserva l'olio pronto in una bottiglia di vetro scuro in un luogo fresco.

## Utilizzi:

Applicare esternamente sulle zone cutanee interessate. Può essere utilizzato anche per massaggi rilassanti o per alleviare i dolori reumatici.

# EMULSIONE ALL'IPERICO

---

## Ingredienti:

- 10 g di base di fitocrema
- 20 g di olio macerato di iperico
- 50 g di idrolato di tea tree
- 4 gocce di olio essenziale di tea tree
- 4 gocce di olio essenziale di olivello spinoso



---

Una crema leggera e antinfiammatoria per irritazioni cutanee, arrossamenti e piccole infiammazioni.

## Istruzioni:

1. Mettere gli ingredienti della fase grassa (base di fitocrema e olio macerato di iperico) in un bicchiere resistente al calore.
2. In un contenitore separato, aggiungere la fase acquosa (idrolato).
3. Riscaldare entrambi i contenitori a bagnomaria a circa 60-70 °C.
4. Mescolare la fase grassa fino a completo scioglimento della fitocrema.
5. Versare lentamente la fase acquosa tiepida nella fase grassa, mescolando energicamente per formare l'emulsione.
6. A circa 50 °C, aggiungere gli oli essenziali e continuare a mescolare.
7. Una volta che la miscela si è raffreddata a 40 °C, versarla in un barattolo pulito.

## Utilizzi:

Applicare una piccola quantità sulla pelle pulita, secondo necessità, per calmare infiammazioni o irritazioni.

# PSEUDOEMULSIONE DI IPERICO

---

## Ingredienti:

- 10 g di cera d'api
- 60 g di olio macerato di iperico
- 30 g di idrolato di tea tree
- 4 gocce di olio essenziale di tea tree
- 4 gocce di olio essenziale di olivello spinoso



---

Una versione ricca e nutriente dell'emulsione, ideale per pelli molto secche o danneggiate.

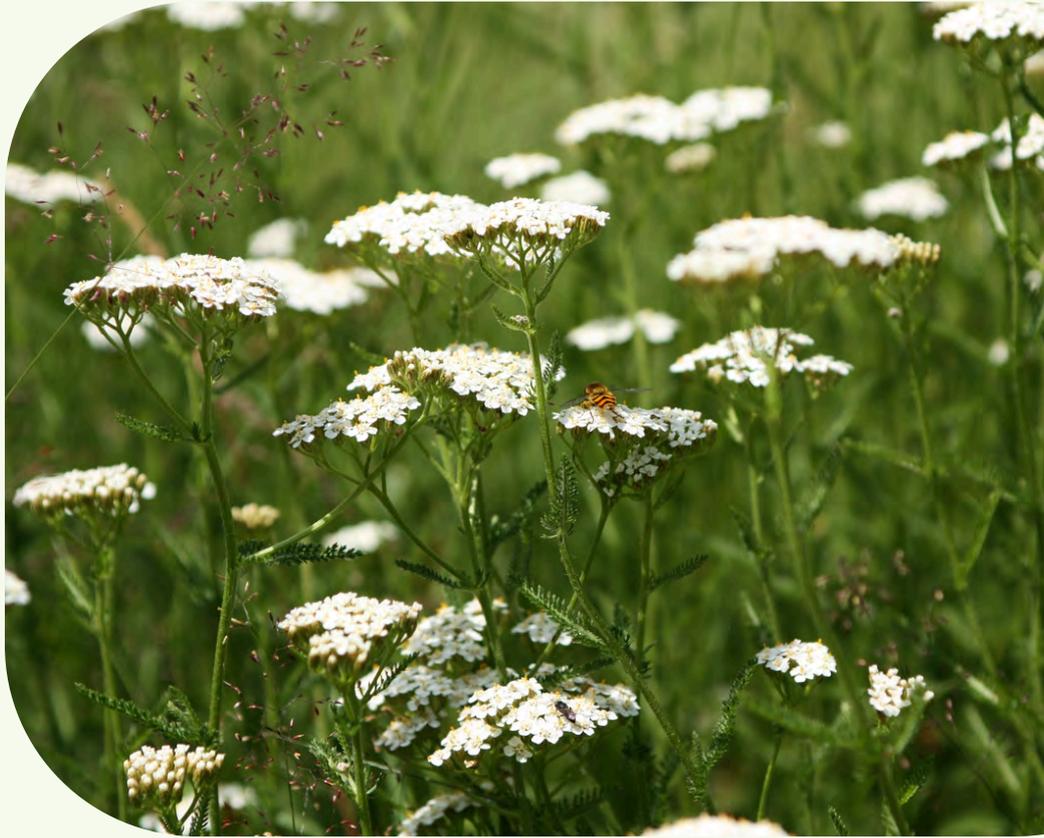
## Istruzioni:

1. Mettere gli ingredienti della fase grassa (cera d'api e olio macerato di iperico) in un bicchiere resistente al calore.
2. In un contenitore separato, aggiungere la fase acquosa (idrolato).
3. Riscaldare entrambi i contenitori a bagnomaria a circa 60-70 °C.
4. Mescolare la fase grassa fino a completo scioglimento della cera d'api.
5. Versare lentamente la fase acquosa tiepida nella fase grassa, mescolando energicamente per formare l'emulsione.
6. A circa 50 °C, aggiungere gli oli essenziali e continuare a mescolare.
7. Una volta che la miscela si è raffreddata a 40 °C, versarla in un barattolo pulito.

## Utilizzi:

Massaggiare delicatamente sulle zone interessate. Ottimo per pelle screpolata, cicatrici e per il sollievo dei tessuti più profondi.

*Achillea millefolium* L.)



# Breve descrizione

L'achillea, una delle piante medicinali più importanti, è nota per il suo ampio utilizzo e i numerosi benefici per la salute.

Questa pianta erbacea perenne della famiglia delle Asteraceae ha un fusto eretto e ramificato, alto dai 20 agli 80 centimetri. Le foglie sono di colore verde scuro, pennate. I fiori di achillea sono piccoli, bianchi o rosa chiaro, riuniti in infiorescenze a ombrella. Ha un profumo aromatico particolare.

Questa pianta è presente in tutta Europa e Asia. Cresce nei prati, nei pascoli, lungo le strade e su altre superfici incolte.

L'Achillea è una pianta medicinale versatile con una ricca composizione chimica che contribuisce alle sue numerose proprietà curative. Contiene oli essenziali come il camazulene e il cineolo, noti per i loro effetti antinfiammatori e antimicrobici.

La presenza di flavonoidi come l'apigenina e la luteolina fornisce un supporto antiossidante, mentre i tannini contribuiscono al rassodamento dei tessuti e alla guarigione delle ferite.

L'achillea contiene anche sostanze amare, come l'achilleina, che possono stimolare la digestione, insieme ad acidi organici e vitamina C (acido ascorbico) per favorire il benessere generale. Ha un sapore leggermente amarognolo e un profumo gradevole e aromatico.

I fiori e le foglie sono le parti della pianta più comunemente utilizzate, sia fresche che essiccate, nella preparazione di tisane, tinture, oli e impacchi.

L'achillea deve essere usata con moderazione, poiché un uso eccessivo può causare irritazione gastrica, soprattutto nei soggetti sensibili. Le persone allergiche alle piante della famiglia delle primule (Asteraceae) dovrebbero evitare l'uso dell'achillea, poiché potrebbe scatenare reazioni allergiche.



# Benefici per la salute

- Migliora la digestione

Stimola la secrezione dei succhi gastrici, riduce gonfiore e crampi, favorisce la digestione e allevia infiammazioni gastriche, dolori addominali e inappetenza.

- Allevia i disturbi mestruali

Allevia dolori e irregolarità del ciclo mestruale. Ha un effetto positivo sul riequilibrio ormonale, contribuisce alla regolazione del ciclo mestruale e allevia i dolori addominali che molte donne avvertono durante le mestruazioni. È utile anche in caso di mestruazioni abbondanti grazie alle sue proprietà astringenti.

- Effetto cicatrizzante ed antinfiammatorio

È utilizzata per accelerare la guarigione di ferite, graffi e tagli. Riduce l'infiammazione cutanea e aiuta in caso di eczema o eruzioni cutanee. Oltre alle sue proprietà cicatrizzanti, è anche in grado di bloccare il flusso di sangue che fuoriesce da tagli, ferite e screpolature. Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, l'estratto è utile per l'applicazione topica in caso di acne, dermatite, pelle screpolata, piccole ferite e punture di insetti.

- Migliora la circolazione

Viene utilizzato per stimolare il flusso sanguigno e ridurre le vene varicose. È un ottimo rimedio naturale per il trattamento di emorroidi sanguinanti e vene varicose. Inoltre, grazie all'elevata concentrazione di minerali che contiene, l'achillea è un buon tonico, ideale per sostenere l'organismo durante i cambi di stagione.

- Regola la pressione sanguigna

Aiuta in caso di lieve aumento della pressione sanguigna.



## Benefici per la salute

- Combatte le infezioni

Grazie alle sue proprietà antisettiche, viene utilizzato per l'irrigazione e la disinfezione delle ferite, e aiuta anche in caso di infezioni del tratto urinario e delle vie respiratorie.

- Lenisce e rilassa

Un lieve effetto sedativo lo rende utile in caso di insonnia, stress e ansia, favorisce il rilassamento e allevia l'ansia.

Possibili usi:

- Infuso di achillea: Bevetelo in caso di problemi digestivi, disturbi mestruali o come lieve sedativo. L'achillea è usata per stimolare l'arrivo delle mestruazioni. Poiché stimola il lavoro dei muscoli dell'apparato riproduttivo femminile, se ne sconsiglia il consumo durante la gravidanza, per non stimolare le contrazioni muscolari.

Attenzione: a causa degli effetti dell'achillea, le donne in gravidanza e in allattamento non dovrebbero consumare infuso di achillea, ma si possono utilizzare impacchi di achillea durante l'allattamento.

In particolare, l'achillea può aiutare in caso di mastite, un'infezione al seno che si verifica più spesso nelle madri che allattano. Grazie alle sue proprietà antibatteriche e antinfiammatorie, un impacco di foglie può aiutare ad alleviare il dolore al seno. Per le madri che allattano e soffrono di mastite, si consiglia di alternare impacchi freddi e caldi: quelli freddi alleviano il dolore, mentre quelli caldi hanno un effetto positivo sulla circolazione.

- Impiastri e bagni: utilizzati per ferite, eruzioni cutanee e problemi della pelle.
- Olio di achillea: per massaggi o per il trattamento di vene varicose e problemi circolatori.
- Tintura: utilizzata come integratore per regolare la digestione e rafforzare il sistema immunitario.



# TINTURA DI ACHILLEA

---

## Ingredienti:

- 200 g di fiori di achillea
- 1 L di alcol al 70% (ad esempio vodka o brandy)



---

## Istruzioni:

1. Tritare i fiori di achillea e metterli in una bottiglia di vetro.
2. Versare l'alcool e chiudere la bottiglia.
3. Conservare in un luogo caldo per 30 giorni, agitando di tanto in tanto.
4. Trascorsi 30 giorni, filtrare la tintura con una garza e conservarla in una bottiglia di vetro scuro.

## Utilizzi:

Per uso interno: 20-30 gocce in poca acqua, 2-3 volte al giorno prima dei pasti (per favorire la digestione, alleviare i disturbi mestruali, migliorare la circolazione).

Per uso esterno: diluire con acqua (1:5) e utilizzare per lavare le ferite o come impacco per ustioni o lesioni cutanee.

Note: Sconsigliato alle donne incinte, alle madri che allattano e alle persone allergiche alle piante della famiglia dell'achillea. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.

# OLEOLITO DI ACHILLEA

---

## Ingredienti:

- 200 g di achillea millefoglie tritata (fiori e foglie)
- 1 L di olio d'oliva o di girasole



---

## Istruzioni:

1. Mettere 200 g di achillea tritata in un litro di olio d'oliva o di girasole.
2. Mettere a bagnomaria e cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso.
3. Filtrare.

## Utilizzi:

Il macerato è adatto sia per uso esterno che interno. Viene utilizzato per la cura della pelle (ferite, eczema, pelle secca), per massaggi (dolori muscolari, aiuta in caso di artrite e vene varicose) e per la cura del cuoio capelluto contro forfora e irritazioni.

# MISCELA DI TINTURE PER LE VENE VARICOSE

---

## Ingredienti:

Parti uguali delle seguenti tinture:

- Tintura di Achillea
- Tintura di Iperico
- Tintura di Calendula

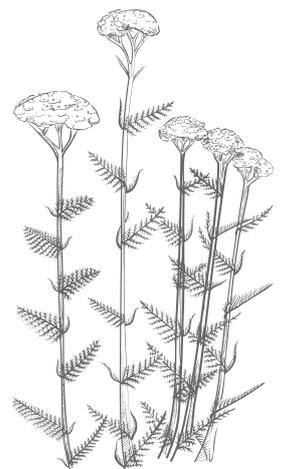


## Istruzioni:

1. Mescolare le tinture in una bottiglia di vetro pulita.
2. Conservare in un luogo fresco e buio.

## Utilizzi:

Utilizzare la miscela per risciacquare o massaggiare delicatamente sulle zone con vene varicose visibili 1-2 volte al giorno. Non usare tinture alcoliche se stai assumendo farmaci senza prima consultare il tuo medico.



# BALSAMO PER VENE VARICOSE (A BASE DI TINTURA)

---

## Ingredienti:

- 100 ml di miscela di tintura (achillea, iperico, calendula)
- 1 kg di lanolina (o altra base neutra per unguento)



---

Un unguento lenitivo per favorire la circolazione e alleviare gonfiore o fastidio nelle vene varicose.

## Istruzioni:

1. Sciogliere delicatamente la lanolina a fuoco basso.
2. Aggiungere con cautela la miscela di tintura (fare attenzione, poiché l'alcol è infiammabile).
3. Continuare a riscaldare fino a quando l'alcol non sarà evaporato (non ci saranno più fumi o odori).
4. Versare la miscela ancora calda in barattoli o lattine puliti.
5. Lasciare raffreddare e solidificare il balsamo prima di chiudere i contenitori.

## Utilizzi:

Applicare sulle zone interessate 1-2 volte al giorno.

# BALSAMO PER VENE VARICOSE (A BASE DI OLIO)

---

## Ingredienti:

- 100 g di macerato oleoso di iperico
- 100 g di macerato oleoso di achillea
- 100 g di macerato oleoso di calendula
- 100 g di cera d'api
- 8 gocce di olio essenziale di cipresso (venotonico)
- 6 gocce di olio essenziale di cedro dell'Atlante (supporto linfatico)
- 4 gocce di olio essenziale di eucalipto limone (antinfiammatorio)



---

Un balsamo ricco e antinfiammatorio a base di oli macerati e oli essenziali, ideale per la cura a lungo termine delle vene varicose e per il nutrimento della pelle.

## Istruzioni:

1. Mescolare gli oli macerati e la cera d'api in un contenitore resistente al calore.
2. Sciogliere delicatamente il composto a bagnomaria fino a completa liquefazione.
3. Togliere dal fuoco e aggiungere gli oli essenziali mescolando.
4. Versare in barattoli o scatole sterilizzati e lasciare raffreddare completamente prima di sigillare.

## Utilizzi:

Massaggiare delicatamente sulle zone interessate una o due volte al giorno per favorire la circolazione e alleviare il fastidio.

# Bibliografia

1. Acta Plantarum. (n.d.). <https://www.actaplantarum.org/>
2. Boon, H. (2014). *The Complete Herbal Guide: A Natural Approach to Healing the Body*. DK Publishing.
3. Britannica. (n.d.). Rosemary | Description, Plant, Spice, Uses, & Facts. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/plant/rosemary>.
4. Byrdie. (2023, July 20). Can Rosemary Water Boost Hair Growth? Experts Explain the Potential Benefits. <https://www.byrdie.com/rosemary-water-for-hair-8741133>
5. Chevallier, A. (n.d.). *The Encyclopedia of Medicinal Plants: A Practical Reference Guide to the Medicinal Properties of Herbs*. DK Publishing.
6. Chestnut School of Herbal Medicine. Davis, A. (2024, October 11). The medicinal benefits of lemon balm. <https://chestnutherbs.com/the-medicinal-benefits-of-lemon-balm/>
7. Gardenia.net. (n.d.). Lemon balm (Melissa officinalis). <https://www.gardenia.net/plant/melissa-officinalis>
8. Gladstar, R. (2001). *Herbal Medicine: A Practical Guide to the Medicinal Uses of Plants*. Storey Publishing.
9. Green, J. (2000). *The Herbal Medicine-Maker's Handbook: A Home Manual*. Crossing Press.
10. Green, J., & Keville, M. (2009). *The Essential Guide to Medicinal Herbs: From the Science of Phytochemistry to Herbal Healing*. Harmony.
11. Grow Forage Cook Ferment. (n.d.). How to make lemon balm tincture. <https://www.growforagecookferment.com/lemon-balm-tincture/>
12. Hoffmann, D. (1996, April 4). *The Complete Illustrated Holistic Herbal: Safe and Practical Guide to Making and Using Herbal Remedies*. Element.
13. Livingston, S. (2025, February 18). *Eucalyptus Benefits Guide*. Publifye ebook.
14. McIntyre, A. (2010). *The Complete Herbal Tutor: A Structured Course to Practical Herbalism*. Gaia Books.
15. Medical News Today. (2023, May 15). Rosemary: Health benefits, precautions, and drug interactions. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370>
16. Medical News Today. (n.d.). The health benefits of eucalyptus. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266580>

# Bibliography

17. PubMed. (n.d.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
18. ScienceDirect. (2023). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.): A review of its phytochemistry, therapeutic applications, and health benefits. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221080332300129>  
X
19. Sussex Herbalist. (n.d.). Making lemon balm tincture. <https://www.sussexherbalist.co.uk/herbal-medicine/making-lemon-balm-tincture/691/>
20. The Herb Society of America. (n.d.). Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.). [https://www.herbsociety.org/file\\_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c](https://www.herbsociety.org/file_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c)
21. Verywell Health. (2023, June 5). 10 Essential Oils Proven to Enhance Hair Growth and Health. <https://www.verywellhealth.com/10-essential-oils-for-hair-growth-and-health-8729697>
22. Worwood, V. A. (2016). *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*. New World Library.

# Herbal manual



Co-funded by  
the European Union

[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)