

GENERIAMO SALUTE

***FITOEMBRIOTERAPIA
IN PEDIATRIA***



CEMON
GENERIAMO SALUTE

Primo incontro

Dottoressa Paola Beria

La Fitoterapia è intesa come "cura e prevenzione delle malattie mediante la somministrazione di farmaci vegetali"

La **FITOTERAPIA** è una branca della farmacoterapia che utilizza, con criteri scientifici, le piante medicinali e le loro preparazioni, a scopo curativo.

Nella definizione dell'**OMS**
(Organizzazione Mondiale della
Sanità) la Fitomedicina è una
medicina a tutti gli effetti, senza
aggettivi, e deve soggiacere alle
stesse leggi di rigore
scientifico che regolano la
medicina ufficiale.



Secondo una definizione dell'**OMS** nel 1980, si considera **pianta medicinale** ogni vegetale che contenga, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a fini terapeutici o preventivi.



Una stima dell'**OMS** ha valutato che le erbe curative rappresentano la principale risorsa terapeutica per due terzi della popolazione mondiale.

Da non dimenticare che la maggior parte dei farmaci in commercio derivano proprio dalle piante.

La Fitoterapia, quindi, non deve essere vista come un'alternativa alla medicina ufficiale ma come una risorsa in più per la salute.



Secondo **OMS** le fitomedicine:

- medicinali finiti.
- provvisti di etichetta.
- contengono come principi attivi esclusivamente delle piante o delle associazioni di piante allo stato grezzo sotto forma di preparati.
- comprendono anche succhi, gomme, frazioni lipidiche, oli essenziali e tutte le altre sostanze di questo genere.
- le fitomedicine possono contenere oltre ai principi attivi anche degli eccipienti.



Pertanto la **FITOTERAPIA** deve essere considerata una branca nobile e antica della farmacologia scientifica e non una semplice scuola di pensiero.



Non si distingue dalla medicina “classica” per metodologia diagnostica o basi terapeutiche.

Si distingue per l’utilizzo di estratti e prodotti derivati dalle piante medicinali che contengono più principi attivi nel loro “fitocomplesso”.

FITTOCOMPLESSO

È l'insieme delle sostanze inerti e regolatrici dell'attività farmacologica presenti nella pianta che hanno effetto coadiuvante all'attività del principio stesso.

- Riduzione effetti collaterali.
- Potenziamiento dell'efficacia del principio attivo.
- Molteplicità di azione.



- Fa riferimento agli stessi principi della medicina convenzionale basata su **prove di sicurezza ed efficacia terapeutica**, ma con rimedi di origine vegetale.
- Vengono assunti in **quantità ponderali**, commisurate al peso corporeo, come i farmaci di sintesi.
- Si può accostare all'uso dei farmaci convenzionali ma bisogna sempre attenersi sempre ai consigli di un esperto, per evitare conseguenze spiacevoli di interferenza.



Il rimedio fitoterapico è composto da sostanze naturali con cui l'organismo è in sintonia per **“affinità biologica”**.

La fitoterapia se ben utilizzata non ha tossicità.



Dottoressa Paola Beria

LE PIANTE OFFICINALI

Sono specie vegetali, spontanee o coltivate, che possono essere utilizzate per diversi scopi: medicinali, fitoterapici, erboristici, alimentari, liquoristici, aromatizzanti, igienici, per profumi e cosmetici.

Piante aromatiche sono particolarmente apprezzate in cucina o per la produzione di liquori.

Piante medicinali sono utilizzate in modo esclusivo per impieghi terapeutici, per produrre farmaci e integratori alimentari, per curare o prevenire situazioni fisiopatologiche.

DEFINIZIONE DI *PIANTA “MEDICINALE”*

Organismo vivente nel quale i suoi componenti sono legati tra loro per costituire un tessuto vivo e fisiologicamente attivo nel suo complesso



La materia prima nelle preparazioni erboristiche è la **droga**, la parte della pianta che contiene i principi attivi.

Le **droghe** principali sono:

- *la pianta intera*
- *le parti aeree*
- *le radici*
- *il bulbo*
- *i rizomi*
- *le foglie*
- *i fiori*
- *i semi*
- *le bacche*
- *tessuti meristematici*



PREPARAZIONI FITOTERAPICHE

- Idroliti - Tisane
- Tinture madri
- Tinture F.U.
- Estratti Fluidi
- Fitoembriderivati – Gemmoderivati
- Estratti Secchi
- Melliti
- Enoliti
- Acetoliti
- Oleoliti
- Oli essenziali



FITOEMBRIOTERAPIA

La Gemmoterapia è una branca della Fitoterapia.

Si avvale delle proprietà curative delle piante.

La Meristemoterapia utilizza solo tessuti vegetali composti da cellule giovani e in crescita della pianta.



I tessuti embrionali sono stati utilizzati per le loro proprietà nella tradizione medica di molte civiltà come ad esempio nella medicina Ayurvedica e in quella Mediterranea.



Santa Ildegarda di Bingen (1098-1178) consigliava le gemme di Carpino, Mela, Betulla, Ribes nero, Castagno, Frassino, Tiglio...



Il primo studioso di gemmoterapia
è stato Johan Wolfgang von Goethe
con l'opera fondatrice
"La metamorfosi delle piante", 1790.



Pol Henry

Il Dr. Pol Henry, medico belga, intorno al 1950, ha l'intuizione che i tessuti embrionali delle piante contengono differenti quantità e qualità di principi attivi, rispetto ai tessuti della pianta adulta.



Nei meristemi ci sono tutte le informazioni genetiche specifiche della specie.

Sono contenute nelle cellule embrionali, capaci di sviluppare tutte le potenzialità della pianta.

Parliamo di cellule indifferenziate e totipotenti, capaci di produrre tutto, come le staminali possono creare quelle specializzate.

Le cellule adulte differenziate perdono questa capacità quando la parte in accrescimento si è completamente formata.

In vitro una sola di queste cellule embrionali può ricostruire la pianta nella sua totalità.



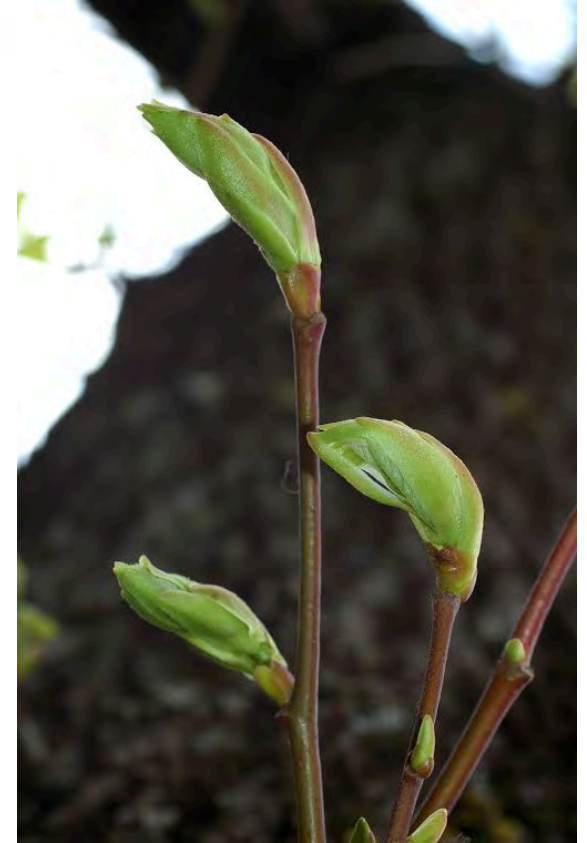
Le parti in accrescimento delle piante (gemme, germogli, semi, amenti, giovani radici e la loro corteccia) contengono principi attivi diversi, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, rispetto a quelli che si trovano nelle stesse parti quando sono del tutto formate.

Esse sono particolarmente ricche in enzimi, vitamine, minerali, oligo-elementi, fattori di crescita, acidi nucleici (RNA DNA), ormoni vegetali, giberelline, auxine, cinetine, fitostimoline, che conferiscono al gemmoderivato particolare attività e proprietà.



I gemmoderivati contengono l'informazione genetica della pianta, oltre ai principi attivi contenuti nelle diverse parti (frutto, foglia, fiore, stelo, scorza, radice, semi, la linfa).

Il fitoembrioestratto di Tiglio non possiede solo le virtù sedative dei fiori, ma anche l'azione diuretica e drenante dell'alburno (parte legnosa più giovane, dove scorre la linfa grezza).



Errate preoccupazioni sulle Giberelline

Il caso: le Giberelline, capaci di stimolare l'accrescimento dei vegetali, potrebbero essere responsabili di un potenziale rischio cancerogeno?

Lo studio di Miklussak S., Schwartz E. et al. "Application of gibberelic acid (GA) alone or together with cytostatics in treatment of lung cancer, Neoplasma, 27(2):203-209, 1980.

Lo studio

La Gibberellina A3-GA è stata somministrato a 65 pazienti con cancro polmonare in trattamento chirurgico, chemioterapico o radioterapico in ambito ospedaliero. Da sola o con citostatici, con trattamento chirurgico e radioterapia.
La durata trattamento è stata di 5 anni.

Lo studio ha evidenziato risultati positivi sul miglioramento della qualità della vita dei pazienti con ridotta assunzione di farmaci oppiacei per il dolore.

L'articolo conclude dicendo che *grazie alla mancanza di tossicità dell'acido gibberellico, sarà possibile aumentare la posologia del trattamento di pazienti con varie forme tumorali al polmone per giungere a un dosaggio ottimale.*

L'acido gibberellico aumenta la trasformazione blastica dei linfociti T negli animali e può aumentare la fagocitosi dei macrofagi (*E. Campanini, Manuale pratico di gemmoterapia, II ed, Tecniche Nuove, 2005*)

Lo studio evidenzia che le sostanze contenute nei meristemi offrono nuove risorse medicinali e possibilità terapeutiche.

Molti mammiferi con metabolismo simile all'uomo si nutrono quasi prevalentemente di gemme e germogli e si ammalano meno di cancro di altre specie.

Es ovini e caprini, ghiotti di meristemi, sono i mammiferi meno colpiti dal cancro.

Il Panda mangia circa 12kg di germogli di bambù al giorno.

Gli asparagi, di cui ne consumiamo tonnellate l'anno, non hanno mai dato evidenze cancerogene.



Le donne cinesi, grandi consumatrici di germogli di soia, erano le meno colpite tumore alla mammella fino a quando non diventata transgenica.



Le giovani e benefiche verdure invernali sono ricche di ormoni della crescita (gibberelline e ac abscissico).

Anche i funghi contengono le gibberelline.



Nelle gemme oltre alla gibberellina c'è ac abscissico che è il suo inibitore fisiologico.

Le fitostimoline, utili per la cicatrizzazione dei tessuti come piaghe e ulcere, sono estratti acquosi di germogli di grano e non hanno effetti indesiderati.

Torniamo all'attività terapeutica

I gemmoderivati favoriscono la naturale tendenza all'autoguarigione.

Hanno azione drenante, capacità di dirigere le tossine corporee (da malattia, dieta o inquinamento) verso gli organi emuntori (reni, fegato, cute, ...), senza creare un superlavoro degli organi stessi.



AZIONE MOLTEPLICE

- Sono efficaci per "preparare il terreno" migliorando lo stato energetico e fisico degli organi interni.
- Rivitalizzano e tonificano gli organismi affaticati.
- Prevengono la degenerazione tissutale.
- Stimolano i processi riparativi.
- Armonizzano i processi biochimici dell'organismo.
- Hanno le specifiche proprietà fitoterapiche della pianta.



Agiscono con una attività di prevenzione o in caso di patologia già in atto.

Aumentano l'efficacia di ulteriori trattamenti (naturali e chimici).

Modificano gli squilibri in modo dolce e profondo.



VANTAGGI

- È un approccio terapeutico particolarmente sicuro.
- Assenza effetti tossici.
- Generalmente non presenta effetti collaterali.
- Utile in soggetti ipersensibili o con allergie o che stanno assumendo una terapia farmacologica.
- Utile per bambini, donne in gravidanza e allattamento, anziani.





I TESSUTI MERISTEMATICI

Amenti

Boccioli

Gemme

Germogli

Giovani getti

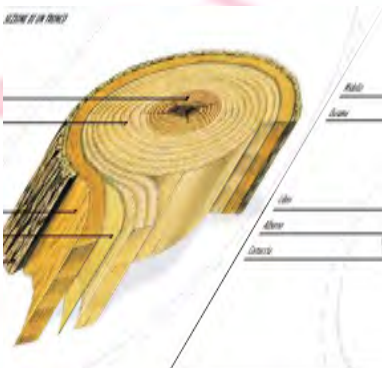
Giovani radici

Linfa

Radichette

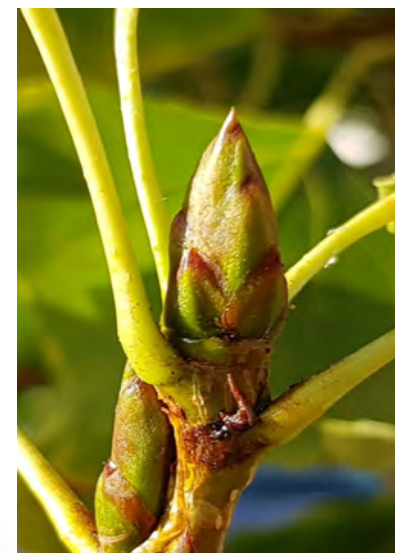
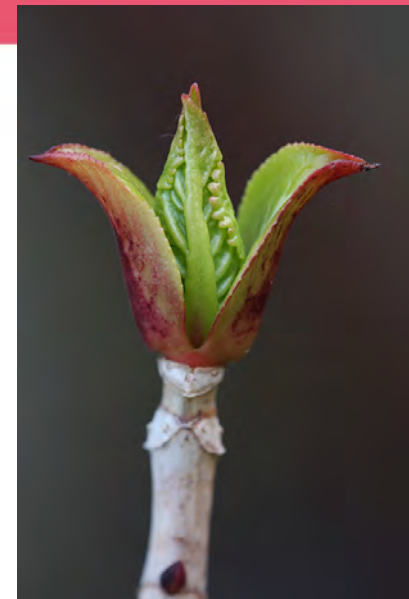
Scorza interna di giovane
ramo

Scorza interna di radice



Le GEMMIE devono essere:

- Fresche, crude e integre.
- Raccolte nel loro periodo balsamico.
- In assenza di manipolazione.
- In assenza di inquinanti.
- Macerazione a freddo quando sono ancora vitali.
- Assenza di sostanze tossiche.
- Mantenimento delle proprietà organolettiche e terapeutiche.
- Ricchezza di micronutrienti e antiossidanti.
- Ricchezza di principi attivi e metaboliti primari.



III Macerato glicerico e il Fitoembrioestratto

Macerato glicerico 1D:

50% glicerina e 50% alcool 96°C

poi diluito alla 1 decimale con una soluzione di
20% acqua, 30% alcool 96°, 50% glicerina.



Fitoembrioestratto *fee*:

33% di acqua, 33% di alcool, e 33% di glicerina.



I SOLVENTI

Acqua estrae i derivati idrosolubili, sali minerali, flavonoidi idrosolubili, tannini, vitamine idrosolubili, acidi idrosolubili.

L'**alcool** estrae eterosidi, glicosidi, alcuni acidi.

Il **glicerolo** vegetale (cocco) estrae oli essenziali, fenoli, flavonoidi liposolubili, vitamine liposolubili, alcuni acidi.

Posologia Macerato glicerico 1D in pediatria

La gradazione alcolica è 38%.

Neonati	1-15 gocce/die	1/10 dose adulti
Lattanti	10-30 gocce/die	1/5 dose adulti
Terza infanzia	20-60 gocce/die	1/2 dose adulti
Adolescenza	30-100 gocce/die	2/3 dose adulti



Posologia *fee* in pediatria

I *fee* possono essere somministrati dai 2-3 anni di età.

La gradazione alcolica è 30%.

Regola generale 1 goccia per anno di età

Azione di terreno 1 goccia 2 volte al giorno.

Manifestazioni acute 3-5 gocce 3 o più volte al giorno.



IDROLITO O TISANA

Si ottengono usando come solvente l'acqua e seguendo uno dei due metodi indicati:



Infuso

Parti più delicate della pianta: fiori, parti erbacee e foglie.

Versare sulle parti sminuzzate della pianta dell'acqua bollente e lasciare in infusione, tenere coperto 10-15 minuti.

Filtrare e spremere il residuo solido rimasto sul filtro.

Decotto

Parti della pianta più dure: radici, semi, corteccia o legno.

Mettere le parti tagliate della pianta in un recipiente di insieme a dell'acqua fredda.

Portare a bollore, a fuoco lento, e mantenere dai 2 ai 15 min.

Lasciare intiepidire per circa 15 minuti, quindi filtrare.



OLI ESSENZIALI

Sono miscugli oleosi ottenuti dall'estrazione del materiale aromatico delle piante.

Sono solubili in olio e alcool ma non in acqua.

Sono sostanze attive che possono essere pericolose se male utilizzate.

Sono molto efficaci e agiscono velocemente.

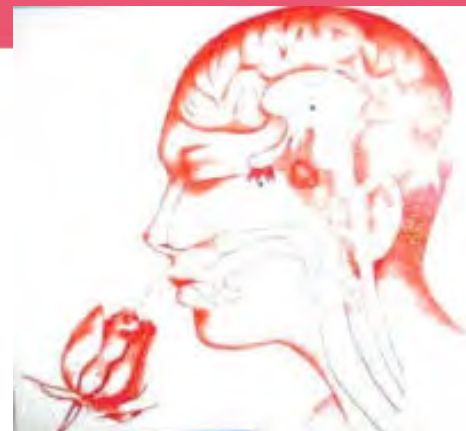
Devono sempre essere veicolati.

Attenzione alle dosi e utilizzo!



Agisce attraverso l'**olfatto**.

L'olfatto veicola il principio terapeutico dell'olio essenziale nei polmoni, penetrano nei capillari e si diffonde nei vasi sanguigni maggiori, e in tutto l'organismo.



Azione **topica**.

Le molecole degli oli essenziali hanno molta **affinità con i tessuti** del corpo umano, quindi riescono facilmente a penetrare nella cute entrano in circolo, attraverso il sangue o tramite la linfa e il liquido interstiziale.

Devono sempre essere veicolati.



Tutte le terapie analizzate sono
valide e attive
ma se utilizzate in sinergia tra di
loro danno risultati più rapidi ed
efficaci.



Perché per il bambino

I rimedi naturali favoriscono la naturale tendenza all'autoguarigione, aiutano l'organismo a reagire e fortificarsi, agendo sia sulle problematiche acute e sia su quelle croniche.

Le piante medicinali, infatti, oltre a svolgere un'efficace attività sintomatica, stimolano le capacità di reazione dell'organismo, operando non su un singolo organo ma su tutto il corpo.

Inoltre, i rimedi propri della Fitoterapia e soprattutto della Gemmoterapia sono particolarmente interessanti per la salute dei bambini poiché, oltre ad essere efficaci sono, se ben consigliati, esenti da tossicità.



APPARATO RESPIRATORIO RAFFREDDORE



Infiammazione delle mucose del tratto respiratorio superiore.

Procura bruciore, scolo nasale, mal di testa e, a volte, febbre.

Si presenta maggiormente nei mesi invernali.

I bambini sono colpiti più frequentemente degli adulti perché il loro sistema immunitario è più debole e in via di sviluppo.

Ribes nero



Ontano nero



Carpino



Antinfiam.
Cortison-simile
Corteccia surrenale

Processi febbrili
Infiammazioni
respiratorie

Antinfiammatoria
Anticatarrale
Mucose respiratorie

Betulla bianca



Immunostimolante
Remineralizzante
Tónico stimolante
Vie aeree

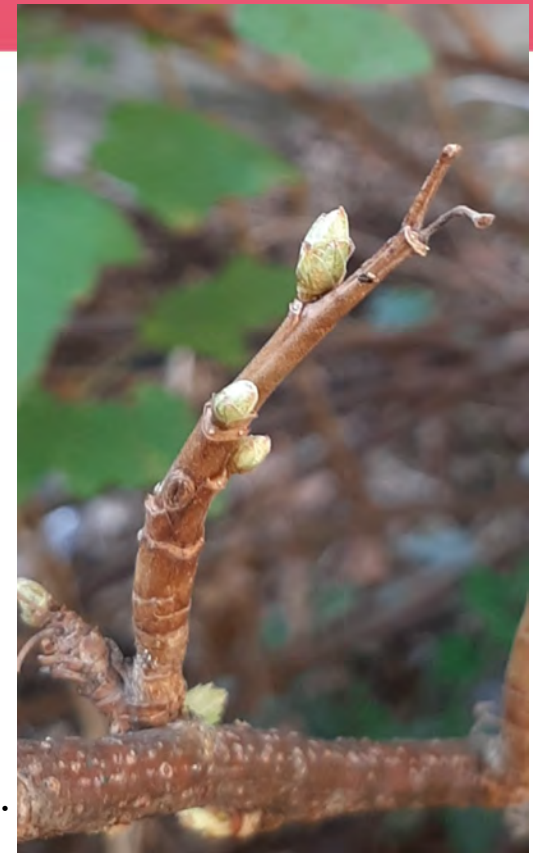
Rosa canina



Vitamina C
Immunostimolante
Antinfiammatoria

Ribes nero

- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.



Ontano nero

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 30m; vive 100 anni, vicino ai corsi d'acqua con Salice e Pioppo.
- Pianta pioniera, colonizza terreni alluvionati.
- Dal celtico *Alnus* = presso le rive e *Glutinosum* dal latino attaccaticcio, per rami e gemme vischiose.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo sulle mucose orali e digerenti, app cardio-vascolare, sistema nervoso centrale, app. osteoarticolare e app cutaneo.
- È attivo in tutte le infiammazioni subacute respiratorie, digestive, orali, vascolari, cardiache, osteoarticolari e cuanee.
- Agisce su ogni tipo di tessuto infiammato. È un rimedio particolarmente efficace nei processi febbrili.



Carpino

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 10-25m; vive 150-200 anni, nei boschi in Europa fino Caucaso e Iran.
- Albero sociale, sempre con faggi e querce.
- Dal celtico car=legno, pin=testa. Veniva usato per i giochi dei bovini. Betulus= le foglie sono come quelle delle betulle
- La droga sono le gemme.
- L'organospecificità è diretta al rinofaringe, alla trachea, alle mucose respiratorie, ai bronchi, ai polmoni, al midollo osseo e al fegato.
- Ha azione antinfiammatoria e antiscarroccale.
- Riduce gli spasmi delle prime vie respiratorie.
- È sedativo della tosse e cicatrizzante delle mucose affette da processi flogistici.
- Agisce anche in caso di piastrinopenia.



Betulla bianca

- Famiglia delle Betulaceae.
- Albero 25m; Alpi, Europa atlantica, Asia. Fino 2000m. In Italia cresce sulle Alpi, in Abruzzo e sull'Etna.
- Colonizza terreni incolti rigenerandoli.
- Dal celtico betul. Verrucosa, pendula (per i rami), alba.
- La droga sono le gemme, i semi e la linfa.
- Le gemme agiscono sulla flogosi delle mucose con ipersecrezione, sono attive nei processi infettivi.
- Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
- Hanno proprietà immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
- Le gemme sono balsamiche, colagoghe, antisettiche ed efficaci nei casi di astenia e costipazione.



Rosa canina

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 3m; Europa.
- Antenata del roseto moderno.
- Il nome “canina” deriva da Plinio il Vecchio: un soldato romano curato dalla rabbia con il decotto delle radici.
- La droga sono i giovani getti.
- È antinfiammatoria, agisce sulla flogosi localizzata e recidivante, è antiossidante, immunostimolante, antiallergica, vitaminizzante.
- Agisce sulle patologie apparato respiratorio. Sulle mucose delle prime vie respiratorie. Faringiti, otiti, tonsilliti, coliti che non si risolvono.
- Vitamina C nelle bacche fresche è 20 volte maggiore degli agrumi ma di difficile assunzione.
- Favorisce assorbimento Ca e Fe.



Tisana - decotto per sulfumigi e inalazioni:

Eucalipto	Foglie	10g	<i>alto contenuto O.E., antisettico, espettorante</i>
Pino sil.	Turioni	10g	<i>balsamico, mucolitico seni nasali e frontali</i>
Timo	Erba	5g	<i>facilita respirazione, antisettico, tonico</i>
Salvia	Foglie	5g	<i>Antisettica, balsamica, espettorante</i>

Decotto al 5%, bollire per 7 minuti. + NaHCO₃



Oli essenziali:

Eucalipto, Abete bianco, Pino mugo, Cembro, Niaouli, Limone e Lavanda. Proprietà antivirali, antisetliche, antibatteriche e fluidificanti.





APPARATO RESPIRATORIO TOSSE

È la ripetuta espulsione di aria dalla bocca.

È un meccanismo protettivo naturale per eliminare batteri, virus, polvere, allergeni, sostanze irritanti.

È un sintomo di diversi disturbi dell'apparato respiratorio.

A volte è il primo sintomo di alcune malattie come, ad esempio, l'asma.

Può essere secca se non ha emissione di espettorato o grassa se c'è emissione di espettorato.

Rende difficile il sonno, irrita il tratto respiratorio già infiammato.

Carpino



Antinfiammatorio
Anticattarrale
Sedativo tosse
Mucose respiratorie

Viburno



Sedativo tosse
Inibisce lo spasmo bronchiale
Anche per forme asmatiche
Azione su polmoni

Carpino

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 10-25m; vive 150-200 anni, nei boschi in Europa fino Caucaso e Iran.
- Albero sociale, sempre con faggi e querce.
- Dal celtico car=legno, pin=testa. Veniva usato per i giochi dei bovini. Betulus= le foglie sono come quelle delle betulle
- La droga sono le gemme.
- L'organospecificità è diretta al rinofaringe, alla trachea, alle mucose respiratorie, ai bronchi, ai polmoni, al midollo osseo e al fegato.
- Ha azione antinfiammatoria e antiscarroccale.
- Riduce gli spasmi delle prime vie respiratorie.
- È sedativo della tosse e cicatrizzante delle mucose affette da processi flogistici.
- Agisce anche in caso di piastrinopenia.



Viburno

- Famiglia delle delle Caprifogliaceae.
- Arbusto 3m, Eurasia temperata.
- Zone umide, limite boschi e siepi.
- Le foglie in autunno virano al rosso, i fiori sono bianchi come palle di neve sui rami, le drupe sono nere e tossiche.
- Dal latino Vincio= intrecciare, per i rami flessibili.
- La droga sono le gemme.
- Ha azione sulla muscolatura liscia, l'apparato respiratorio e sistema neurovegetativo.
- Ha proprietà antiallergiche respiratorie e cutanee.
- Inibisce il broncospasmo, rimedio di eccellenza per asma allergico, tosse, dispnea, rinite cronica.
- Sedativo polmonare.



Tisana – infuso:

Papavero	Fiore	25g	<i>sedativo tosse, antidolorifico, ipnoinducente</i>
Tiglio	Fiori e brattee	25g	<i>mucolitico, antinfiammatorio per tosse e catarro</i>
Viola tricolor	Parte aerea	10g	<i>espettorante, emolliente, salicilati</i>
Tasso barbasso	Fiori	20g	<i>lenitivo, rilassante, espettorante, tosse e catarro</i>
Malva	Sommità	20g	<i>emolliente antinfiammatoria (mucillagine)</i>

Infuso al 3%. Lasciare in infusione 5 minuti. Dolcificare con miele. Bere due tazze al giorno.



Oli essenziali:



Tosse secca: **Issopo** calma tosse, antinfiammatorio, antispasmodico, astringente, cicatrizzante, **Cipresso** antispastico, tosse convulsa, **Eucalipto e Tea tree** antisettici, antibatterici, antivirali, per infezioni respiratorie.

Tosse grassa: **Mirto** calma tosse, antisettico, previene infezioni, anticatarrale, tonico, **Eucalipto** espettorante, antisettico, antibatterico, antivirale, immunostimolante.



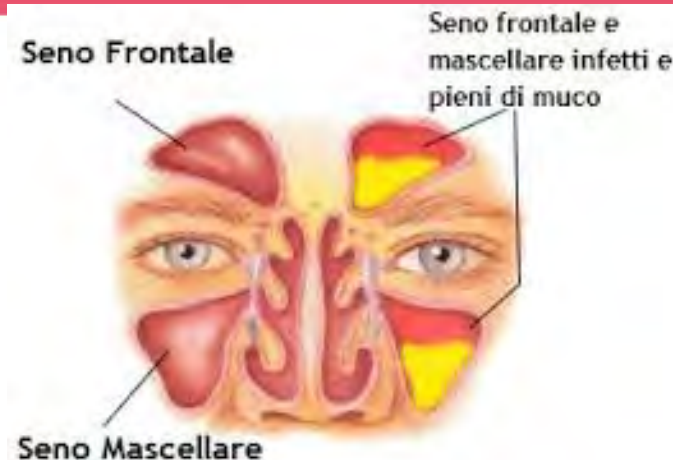
APPARATO RESPIRATORIO SINUSITE

Infiammazione dei seni paranasali.

Sono rivestiti da una mucosa simile a quella delle fosse nasali, hanno la funzione di riscaldare, umidificare e filtrare l'aria che entra dal naso, passa nella trachea e arriva ai polmoni.

Le mucose diventano edematose e ostruiscono i dotti che portano ai seni paranasali, impedendo il normale drenaggio con conseguente congestione che porta alle infiammazioni batteriche.

Cefalea, mal d'orecchie, dolore ai denti e viso (fronte e guance), febbre, perdita dell'olfatto, alitosi.



Ontano nero



Antinfiammatorio
Anticattarrale
Febbre

Carpino



Antinfiammatorio
Anticattarrale
Mucose respirat.

Noce



Mucose
Antisettico
Antinfiammatorio
Per muco
Facilita sospensione
antibiotici

Ribes nero



Antinfiammatorio
Antiallergico
Cortison-simile
Corteccia surren.

Ontano nero

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 30m; vive 100 anni, vicino ai corsi d'acqua con Salice e Pioppo.
- Pianta pioniera, colonizza terreni alluvionati.
- Dal celtico *Alnus* = presso le rive e *Glutinosum* dal latino attaccaticcio, per rami e gemme vischiose.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo sulle mucose orali e digerenti, app cardio-vascolare, sistema nervoso centrale, app. osteoarticolare e app cutaneo.
- È attivo in tutte le infiammazioni subacute respiratorie, digestive, orali, vascolari, cardiache, osteoarticolari e cuanee.
- Agisce su ogni tipo di tessuto infiammato. È un rimedio particolarmente efficace nei processi febbrili.



Carpino

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 10-25m; vive 150-200 anni, nei boschi in Europa fino Caucaso e Iran.
- Albero sociale, sempre con faggi e querce.
- Dal celtico car=legno, pin=testa. Veniva usato per i giochi dei bovini. Betulus= le foglie sono come quelle delle betulle
- La droga sono le gemme.
- L'organospecificità è diretta al rinofaringe, alla trachea, alle mucose respiratorie, ai bronchi, ai polmoni, al midollo osseo e al fegato.
- Ha azione antinfiammatoria e antiscarroccale.
- Riduce gli spasmi delle prime vie respiratorie.
- È sedativo della tosse e cicatrizzante delle mucose affette da processi flogistici.
- Agisce anche in caso di piastrinopenia.



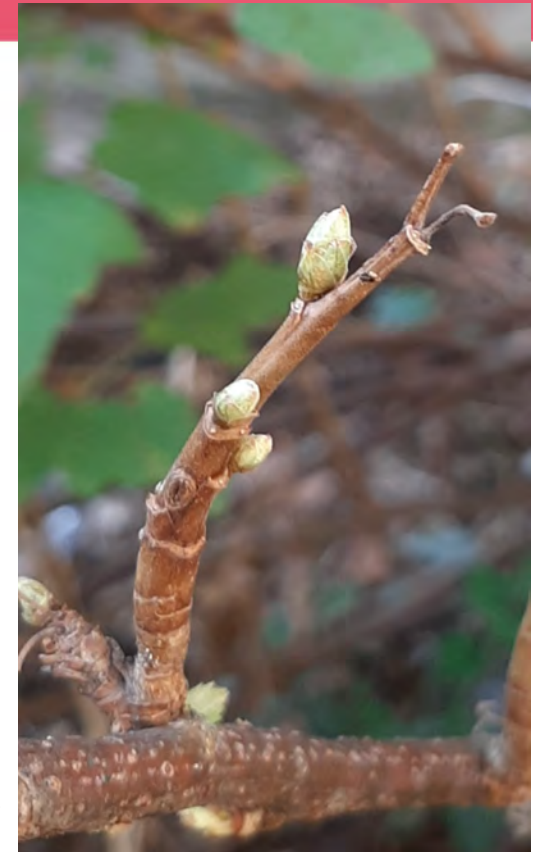
Noce

- Appartiene alla famiglia delle Juglandaceae.
- Albero 30-40m. Maestoso, vive fino 400 anni.
Europa, America, Asia.
- Solitario. Lo iuglone impedisce ad altre piante di crescere.
- Il frutto è ricco di acidi grassi insaturi, omega 3.
- Dal latino Iovis glans= ghianda di Giove.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo per cute, mucose, intestino, pancreas, le ghiandole linfatiche e il sistema immunitario.
- È antinfettivo, antinfiammatorio, antiseptico, antibatterico, cicatrizzante della cute.
- Indicato nelle mucose respiratorie infiammate, anche croniche, come sinusiti, mal di gola, otiti croniche suppurate.
- Migliora la flora batterica, agisce sulle disbiosi intestinali e parassitosi.



Ribes nero

- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.



Tisana – infuso per fumenti:

Eucalipto	Foglie	35g	I	
Pino	Turioni	20g	I	<i>ricchi di O.E., agiscono in profondità,</i>
Timo	Sommità	20g	I	<i>mucolitici sui seni frontali</i>
Lavanda	Sommità	15g	I	<i>antibatterici, antisettici, evitano che</i>
Rosmarino	Sommità	10g	I	<i>diventi purulenta</i>

Fare un infuso al 2%, bollire per 1-2 minuti e fare i fumenti.



Oli essenziali:

Eucalipto infezioni respiratorie, antisetico e espettorante, **Menta x piperita** decongestionante, antivirale, antibatterica, analgesica, **Malva** antinfiammatorio, emolliente e espettorante, **Rosmarino** mucolitico, antinfiammatorio, analgesico, tonico, ricostituente.



APPARATO RESPIRATORIO

FARINGITE



La faringite è comunemente chiamata mal di gola.

È l'infiammazione della faringe, parte interna della bocca fino all'esofago e alla laringe.

Può essere acuta o cronica; provoca dolore e difficoltà di deglutire.

Può essere di origine virale, batterica o anche causata dall'esposizione a inquinanti ambientali, polvere, aria secca.

Il dolore può essere accompagnato da rinite e otite.

FARINGITE

Carpino



Rinofaringe
Trachea, bronchi
Cicatrizzante
Antispasmodica

Ribes nero



Antinfiammatorio
Antiallergico
Cortison-simile
Stimola corteccia
surrenale

Rosa canina



Vitamina C
Sistema immunitario
Antinfiammatorio

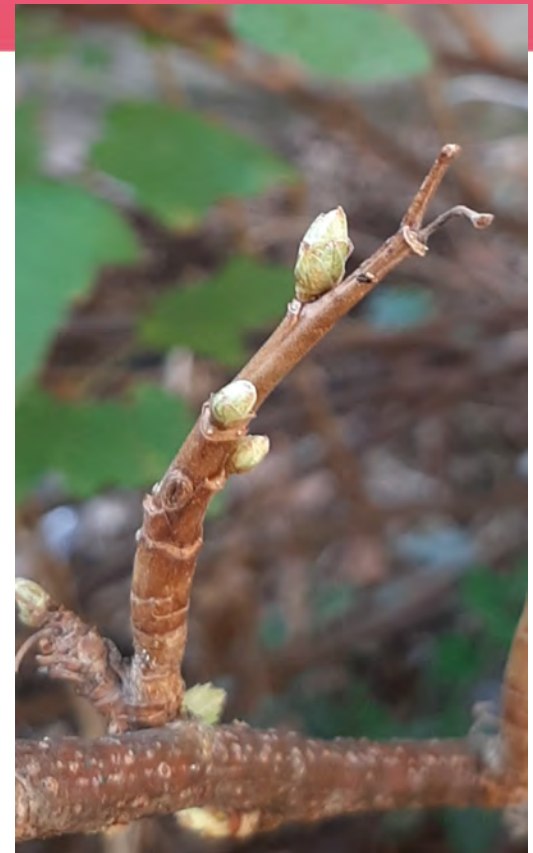
Carpino

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 10-25m; vive 150-200 anni, nei boschi in Europa fino Caucaso e Iran.
- Albero sociale, sempre con faggi e querce.
- Dal celtico car=legno, pin=testa. Veniva usato per i giochi dei bovini. Betulus= le foglie sono come quelle delle betulle
- La droga sono le gemme.
- L'organospecificità è diretta al rinofaringe, alla trachea, alle mucose respiratorie, ai bronchi, ai polmoni, al midollo osseo e al fegato.
- Ha azione antinfiammatoria e antiscarroccale.
- Riduce gli spasmi delle prime vie respiratorie.
- È sedativo della tosse e cicatrizzante delle mucose affette da processi flogistici.
- Agisce anche in caso di piastrinopenia.



Ribes nero

- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.



Rosa canina

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 3m; Europa.
- Antenata del roseto moderno.
- Il nome “canina” deriva da Plinio il Vecchio: un soldato romano curato dalla rabbia con il decotto delle radici.
- La droga sono i giovani getti.
- È antinfiammatoria, agisce sulla flogosi localizzata e recidivante, è antiossidante, immunostimolante, antiallergica, vitaminizzante.
- Agisce sulle patologie apparato respiratorio. Sulle mucose delle prime vie respiratorie. Faringiti, otiti, tonsilliti, coliti che non si risolvono.
- Vitamina C nelle bacche fresche è 20 volte maggiore degli agrumi ma di difficile assunzione.
- Favorisce assorbimento Ca e Fe.



Tisana per gargarismi:

Rovo	Foglia	50g	<i>antinfiammatorio (tanino), depurativo, calmante</i>
Noce	Foglia	50g	<i>forte antinfiammatorio (molto tannico), antibatterico. antisettico, cicatrizzante.</i>
Acqua		1l	

Far bollire la miscela per 3 minuti. Usare per gargarismi 3 volte al giorno



Oli essenziali:

Menta x piperita decongestionante, antivirale, antibatterica,
Arancio amaro sedativo, antinfiammatorio, antibatterico,
Eucalipto infezioni respiratorie, antisettico, espettorante.



APPARATO RESPIRATORIO

OTITE

Infiammazione acuta o cronica dell'orecchio esterno, medio o interno.

L'otite esterna: causata da un trauma o introduzione di acqua.
Dolore, prurito e secrezione.

L'otite media: causata dalla mancato drenaggio delle secrezioni del naso che si raccolgono nell'orecchio. Dolore per la pressione e infezione. Tipica dei bambini piccoli, come complicanza del raffreddore, tonsilliti, sinusiti.

Tosse, rinorrea, mal di gola, vomito, diarrea.

L'otite interna: peggioramento di una media o da malattia infettiva o intossicazione. Vertigini, vomito, nausea, diminuzione udito.



Ontano nero



Antinfiammatorio
Anticattarrale
Febbre

Betulla bianca



Difese immunitarie
Febbre
Infezione vie aeree
Remineralizzante

Ribes nero



Antinfiammatoria
Antiallergica
Cortison-simile
Cortico-surrene

Rosa canina



Vitamina C
Difese immunitarie
Antinfiammatorio

Ontano nero

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 30m; vive 100 anni, vicino ai corsi d'acqua con Salice e Pioppo.
- Pianta pioniera, colonizza terreni alluvionati.
- Dal celtico *Alnus* = presso le rive e *Glutinosum* dal latino attaccaticcio, per rami e gemme vischiose.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo sulle mucose orali e digerenti, app cardio-vascolare, sistema nervoso centrale, app. osteoarticolare e app cutaneo.
- È attivo in tutte le infiammazioni subacute respiratorie, digestive, orali, vascolari, cardiache, osteoarticolari e cuanee.
- Agisce su ogni tipo di tessuto infiammato. È un rimedio particolarmente efficace nei processi febbrili.



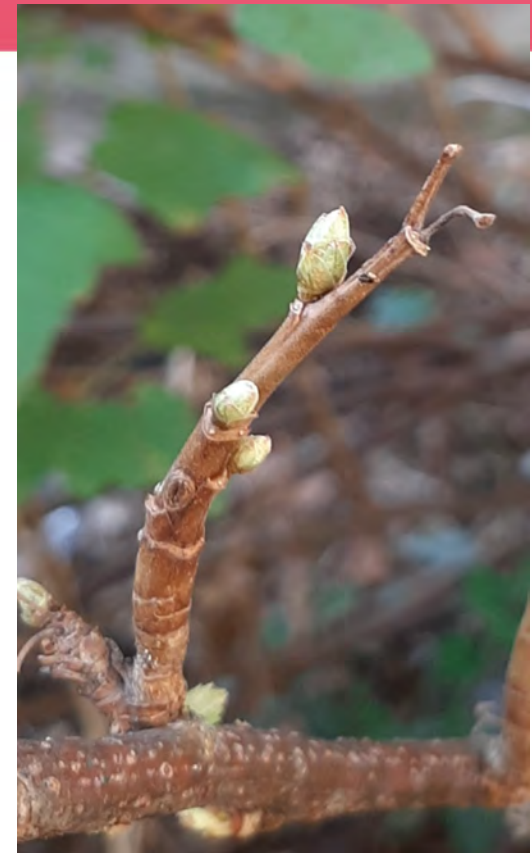
Betulla bianca

- Famiglia delle Betulaceae.
- Albero 25m; Alpi, Europa atlantica, Asia. Fino 2000m. In Italia cresce sulle Alpi, in Abruzzo e sull'Etna.
- Colonizza terreni incolti rigenerandoli.
- Dal celtico betul. Verrucosa, pendula (per i rami), alba.
- La droga sono le gemme, i semi e la linfa.
- Le gemme agiscono sulla flogosi delle mucose con ipersecrezione, sono attive nei processi infettivi.
- Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
- Hanno proprietà immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
- Le gemme sono balsamiche, colagoghe, antisettiche ed efficaci nei casi di astenia e costipazione.



Ribes nero

- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.



Rosa canina

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 3m; Europa.
- Antenata del roseto moderno.
- Il nome “canina” deriva da Plinio il Vecchio: un soldato romano curato dalla rabbia con il decotto delle radici.
- La droga sono i giovani getti.
- È antinfiammatoria, agisce sulla flogosi localizzata e recidivante, è antiossidante, immunostimolante, antiallergica, vitaminizzante.
- Agisce sulle patologie apparato respiratorio. Sulle mucose delle prime vie respiratorie. Faringiti, otiti, tonsilliti, coliti che non si risolvono.
- Vitamina C nelle bacche fresche è 20 volte maggiore degli agrumi ma di difficile assunzione.
- Favorisce assorbimento Ca e Fe.





Tisana per inalazioni:

Eucalipto	Foglie	50 g	<i>ricco di O.E. per zona otorino-laringoiatra</i>
Menta	Foglie	25 g	<i>antinfiammatoria, antisettica, espettorante</i>
Eufrasia	Erba	25 gI	<i>contrasta i muco vischioso di occhi e orecchio</i>

Mettere 50 g della miscela in 500 ml di acqua bollente e fare subito l'inalazione.
Fare 4-5 inalazioni al giorno.



Dottoressa Paola Beria

Oli essenziali:

Lavanda ed **Eucalipto** per liberare dal muco i canali auricolari e le vie respiratorie, antibatterici e antisettici.



APPARATO RESPIRATORIO

ASMA

Affezione delle vie respiratorie caratterizzata da una difficoltà più o meno grave nella respirazione.

Provoca costrizione ed edema delle vie aeree e aumento della secrezione di muco che ostruisce le vie respiratorie più piccole.

L'aria entra ed esce dai polmoni in modo difficoltoso e il respiro diventa affannoso.

Spesso è di origine allergica.

Altrimenti è legata alle infezioni del tratto respiratorio, allo sforzo fisico, a disturbi psicologici.

Sintomi: costrizione del torace e difficoltà a respirare.



Ribes nero



Antinfiammatorio
Antiallergico
Cortison-simile
Cortico surrene

Rosa canina



Vitamina C
Difese immunit
Antinfiammatorio

Viburno



Spasmolitico
Antiallergico
Forme asmatiche
Anche sui polmoni

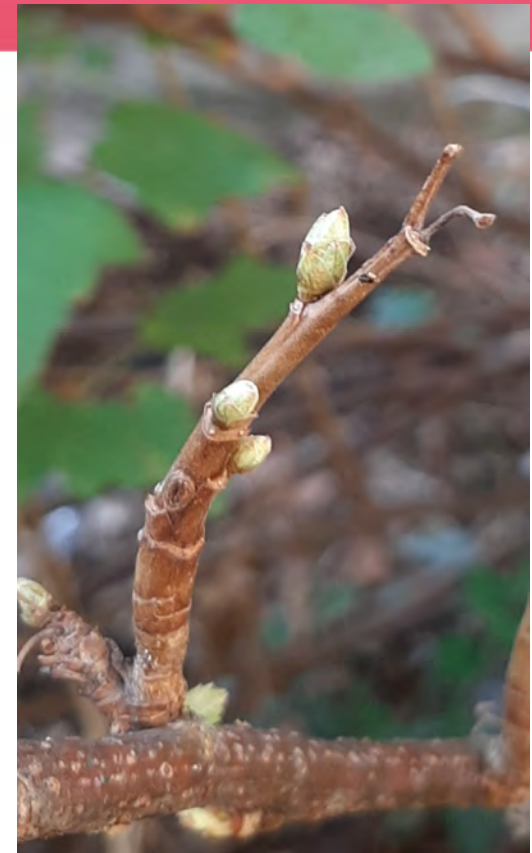
Biancospino



Antispasmodico
Sedativo
Tropismo cardiaco

Ribes nero

- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.



Rosa canina

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 3m; Europa.
- Antenata del roseto moderno.
- Il nome “canina” deriva da Plinio il Vecchio: un soldato romano curato dalla rabbia con il decotto delle radici.
- La droga sono i giovani getti.
- È antinfiammatoria, agisce sulla flogosi localizzata e recidivante, è antiossidante, immunostimolante, antiallergica, vitaminizzante.
- Agisce sulle patologie apparato respiratorio. Sulle mucose delle prime vie respiratorie. Faringiti, otiti, tonsilliti, coliti che non si risolvono.
- Vitamina C nelle bacche fresche è 20 volte maggiore degli agrumi ma di difficile assunzione.
- Favorisce assorbimento Ca e Fe.



Viburno

- Famiglia delle delle Caprifogliaceae.
- Arbusto 3m, Eurasia temperata.
- Zone umide, limite boschi e siepi.
- Le foglie in autunno virano al rosso, i fiori sono bianchi come palle di neve sui rami, le drupe sono nere e tossiche.
- Dal latino Vincio= intrecciare, per i rami flessibili.
- La droga sono le gemme.
- Ha azione sulla muscolatura liscia, l'apparato respiratorio e sistema neurovegetativo.
- Ha proprietà antiallergiche respiratorie e cutanee.
- Inibisce il broncospasmo, rimedio di eccellenza per asma allergico, tosse, dispnea, rinite cronica.
- Sedativo polmonare.



Biancospino

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso 3m. Vive nella boscaglia. Europa, Nord Africa, Asia occid.
- Dal greco Kratalos= duro, forte, per la durezza del legno. Biancospino per l'aspetto in primavera con i tanti fiori bianchi.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha organotropismo per il cuore.
- Ha proprietà ipotensive, sedative del SN, antispasmodiche, cardiotoniche, miorilassanti.
- Indicato nell'alterazione del ritmo cardiaco, tachicardia, palpitazioni, nelle aritmie minori, in caso di ansia, nervosismo, stress e insonnia.
- Può essere usato a lungo, ha un elevato grado di sicurezza.





Tisana-decotto:

Eucalipto	Foglie	20g	<i>espansione polmonare</i>
Liquirizia	Radice	10g	<i>antinfiammatorio polmonare</i>
Timo	Sommità	10g	<i>antibatterico, antinfettivo, tonico</i>
Maggiorana	Sommità	30g	<i>coadiuva il Timo, antispasmodica, ansia</i>

Mettere in 500 ml di acqua 10g della miscela e bollire per 7 minuti. Filtrare e bere 1 tazza da te 2 volte al giorno.



Oli essenziali:

Issopo, **Mirto** proprietà balsamiche, antinfiammatorie, antispasmodiche e **Niaouli** fluidificante, espettorante, antisettica, immunostimolante.



APPARATO RESPIRATORIO

TONSILLITE

Infiammazione acuta o cronica delle tonsille palatine, piccoli ammassi di tessuto linfatico ai lati della faringe.

Nella prima infanzia proteggono le vie respiratorie poi subiscono una progressiva atrofia.

L'infiammazione è virale, raramente batterica.

Possono comparire macchie sulle tonsille.

Sintomi: dolore a deglutire, infiammazione alle orecchie, febbre, gonfiore delle tonsille e linfonodi del collo, alitosi.



TONSILLITE

Abete bianco



Remineralizzante
Fissazione Ca
Metabolismo P-Ca
Crescita tessuti

Betulla bianca



Remineralizzante
Tonico
Rinofaringiti infanzia
Ipertrofia ghiandolare

Rosa canina



Vitamina C
Difese immunitarie
Antinfiammatorio

Abete bianco



- Famiglia delle Abietaceae.
- Albero 65m. Conifera antica, vive 250 anni, in Europa, tra i 500- 2000m.
- Rigenera il terreno e protegge con il sottobosco acido lamponi, mirtilli e sorbi.
- Il tronco cresce rapidamente verso l'alto, poi i rami, la radice centrale è profonda, le radici laterali delimitano il territorio. Non si radica.
- Pectinatus=aghi come un pettine, restano sulla pianta 7-10 anni.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo sull'apparato scheletrico, midollo osseo, tessuto linfatico.
- Remineralizzante, stimola la crescita, aiuta la fissazione del calcio nelle ossa. Per i disturbi della dentizione.
- Indicato in pediatria soprattutto per adenoiditi, tonsilliti, rinofaringiti recidivanti.

Betulla bianca

- Famiglia delle Betulaceae.
- Albero 25m; Alpi, Europa atlantica, Asia. Fino 2000m. In Italia cresce sulle Alpi, in Abruzzo e sull'Etna.
- Colonizza terreni incolti rigenerandoli.
- Dal celtico betul. Verrucosa, pendula (per i rami), alba.
- La droga sono le gemme, i semi e la linfa.
- Le gemme agiscono sulla flogosi delle mucose con ipersecrezione, sono attive nei processi infettivi.
- Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
- Hanno proprietà immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
- Le gemme sono balsamiche, colagoghe, antisettiche ed efficaci nei casi di astenia e costipazione.



Rosa canina

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 3m; Europa.
- Antenata del roseto moderno.
- Il nome “canina” deriva da Plinio il Vecchio: un soldato romano curato dalla rabbia con il decotto delle radici.
- La droga sono i giovani getti.
- È antinfiammatoria, agisce sulla flogosi localizzata e recidivante, è antiossidante, immunostimolante, antiallergica, vitaminizzante.
- Agisce sulle patologie apparato respiratorio. Sulle mucose delle prime vie respiratorie. Faringiti, otiti, tonsilliti, coliti che non si risolvono.
- Vitamina C nelle bacche fresche è 20 volte maggiore degli agrumi ma di difficile assunzione.
- Favorisce assorbimento Ca e Fe.



Tisana- infuso interno ed esterno:

Cipresso	Bacche	20g	<i>O.E. e resine, mucolitico</i>
Piantaggine	Foglie	30g	<i>antinfiammatoria, antiscorbutica, mucillagini</i>
Salvia	Foglie	30g	<i>antinfiammatoria, balsamica</i>
Timo	Foglie	20g	<i>O.E. antivirale, espettorante, antisettico, tonico</i>



Mettere 3g della miscela in 150ml di acqua bollente e lasciare in infusione per 15 minuti. Bere 2-3 tazze al giorno ben calda.

la stessa tisana fare gargarismi 2-3 volte al giorno.



Dottorssa Paola Beria

Oli essenziali:

Bergamotto antisettico, rilassante, **Timo*** antinfettivo, **Tea tree** infezioni respiratorie, antisettico, antibatterico, immunostimolante.



FEBBRE



È un aumento della temperatura corporea, oltre i valori normali che oscillano tra 36 e 37°C.

È un segnale di autodifesa dell'organismo contro l'infezione batterica o virale.

La temperatura alta ostacola la sopravvivenza di virus e batteri, favorisce la produzione di globuli bianchi e aumenta la loro capacità di uccidere i microrganismi nocivi.

Può essere causata dalle malattie da raffreddamento, disidratazione, reazioni allergiche.

Se persiste può essere collegata anche a patologie molto serie.

Ontano nero



Antinfiammatorio
Febbre

Betulla bianca



Depurativo
Drenante
Tonico

Ribes nero



Antinfiammatorio
Antiallergico
Antidolorifico
Inibisce flogosi

Ontano nero

- Famiglia delle Betulaceae.
- Pianta 30m; vive 100 anni, vicino ai corsi d'acqua con Salice e Pioppo.
- Pianta pioniera, colonizza terreni alluvionati.
- Dal celtico *Alnus* = presso le rive e *Glutinosum* dal latino attaccaticcio, per rami e gemme vischiose.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo sulle mucose orali e digerenti, app cardio-vascolare, sistema nervoso centrale, app. osteoarticolare e app cutaneo.
- È attivo in tutte le infiammazioni subacute respiratorie, digestive, orali, vascolari, cardiache, osteoarticolari e cuanee.
- Agisce su ogni tipo di tessuto infiammato. È un rimedio particolarmente efficace nei processi febbrili.

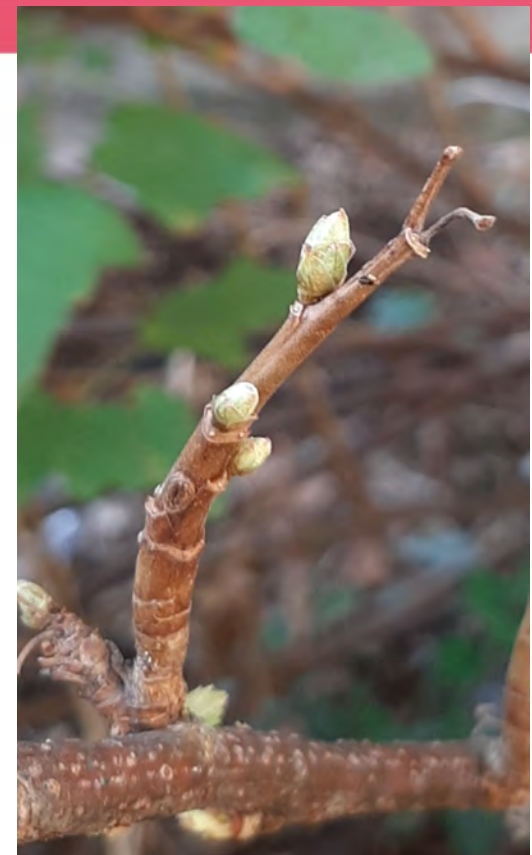


Betulla bianca

- Famiglia delle Betulaceae.
- Albero 25m; Alpi, Europa atlantica, Asia. Fino 2000m. In Italia cresce sulle Alpi, in Abruzzo e sull'Etna.
- Colonizza terreni incolti rigenerandoli.
- Dal celtico betul. Verrucosa, pendula (per i rami), alba.
- La droga sono le gemme, i semi e la linfa.
- Le gemme agiscono sulla flogosi delle mucose con ipersecrezione, sono attive nei processi infettivi.
- Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
- Hanno proprietà immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
- Le gemme sono balsamiche, colagoghe, antisettiche ed efficaci nei casi di astenia e costipazione.



Ribes nero

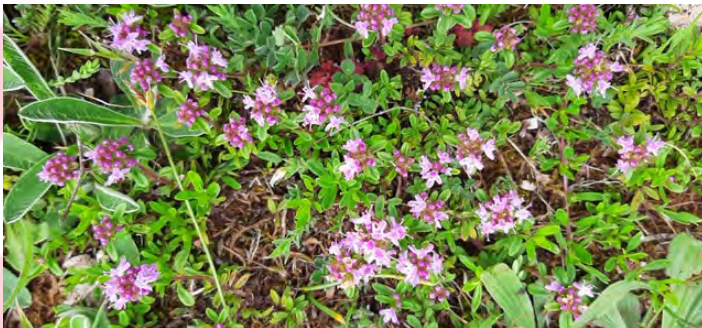


- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura e origine.
- Nel XVIII secolo era noto come “panacea universale” per le sue proprietà terapeutiche antiallergiche, antidolorifiche, antinfiammatorie, è stimolante immunitario e ha azione cortison-simile con attività diretta sulla corteccia surrenalica.
- Migliora la resistenza alla fatica, al freddo, allo stress, all'infiammazione.
- L'azione antinfiammatoria è molto vasta, rapida e non comporta gastro lesività tipica dei FANS e dei derivati cortosteroidi.

Tisana – infuso:

Sambuco	Fiore	50g	<i>febrifugo, antinfiammatorio, tonico, diuretico</i>
Timo serpillio	Sommità	25g	<i>antisettico, protettore vie respiratorie</i>
Spirea	Sommità	25g	<i>acido salicilico, antinfiammatoria, antipiretica</i>

Fare un infuso al 2%. Lasciare in infusione 5 minuti. Bere due tazzine al giorno.



Oli essenziali:

Eucalipto e **Limone** da mettere in acqua fredda dove si immerge un panno per fare impacchi su caviglie e polpacci.



*Nella natura tutto il mondo è una
farmacia che non possiede neppure un
tetto.*

Paracelso







Dottorssa Paola Beria