

GENERIAMO SALUTE

***FITOEMBRIOTERAPIA
IN PEDIATRIA***



CEMON
GENERIAMO SALUTE

Terzo incontro

Dottoressa Paola Beria
Dottoressa Paola Beria

APPARATO GENITALE FEMMINILE

L'apparato genitale femminile è il complesso di organi e strutture anatomiche, che ha lo scopo di controllare il meccanismo della riproduzione, dalla produzione delle cellule uovo a quella degli ormoni sessuali.

Gli organi e le strutture anatomiche sono divise in due categorie, a seconda che si trovino all'interno o all'esterno del corpo umano.

Gli organi e le strutture anatomiche situate all'interno sono: la vagina, la cervice uterina, l'utero, le tube di Falloppio e le ovaie.

Gli organi e le strutture anatomiche poste all'esterno sono: il monte di Venere, le grandi labbra, le piccole labbra, le ghiandole di Bartolini e la clitoride.



AMENORREA



L'amenorrea è l'assenza del ciclo mestruale nella donna in un periodo della vita in cui dovrebbe averlo.

Amenorrea primaria: quando la donna non ha ancora avuto la comparsa della prima mestruazione entro il sedicesimo anno di età.

Può essere provocata dalla mancanza di ovulazione quando, nonostante l'ovaio sia funzionante, non è raggiunto dai segnali ormonali che la inducono, oppure dalla presenza di un ovaio policistico, da anomalie nel setto vaginale, dall'imene non perforato, da cicatrici o aderenze nell'utero, da deficienza dell'attività della tiroide, da denutrizione, da anemia, da malattie infettive croniche.

Amenorrea secondaria: interessa le donne che avevano già avuto delle mestruazioni con cicli regolari e hanno un'interruzione per almeno sei mesi consecutivi.



Le cause vanno ricercate in alcuni farmaci, denutrizione, anoressia, eccesso di attività fisica non sorretto da un corretto apporto alimentare, sport agonistico, stress quotidiano, ansia, depressione, emozioni improvvise e violente, repentini cambiamenti climatici, malattie genetiche, osteoporosi, squilibrio tra gli estrogeni e l'asportazione chirurgica delle ovaie o dell'utero.

Lampone



Regolarizza ovaie
Muscolatura utero
Antispasm. rilassam.

Salice



Estrogenizzante
Stimolante asse
ipotalamo-ipofiso-surrenalico

Mirtillo rosso



Estrogenico
Attiva funzionalità
ovaie

Rosmarino



Fegato e vie biliari
Drenante epatico

Betulla pub



Diuretica
Depurativa
Antinfiammatoria

Lampone

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 2m, fino 2000m; originario Europa e Asia.
- Nelle macchie, brughiere, negli incolti sassosi e radure dei boschi.
- Ha grande vitalità, ricresce anche se bruciato, tagliato o estirpato.
- Rubus nome dato dai romani a rovi e rose selvatiche; idaeus dal monte Ida, Creta, dove nacque Giove, e pare fosse abbondante.
- Dioscoride indicava il decotto di foglie e fiori per i problemi dello stomaco e herpes Zoster.
- La droga sono i giovani getti.
- Agisce sulle alterazioni endocrine femminili. Corregge i disturbi ormonali dalla pubertà alla menopausa.
- Regolarizza e stimola la secrezione ovarica e ha azione antispasmodica a livello dell'utero.
- È il rimedio in caso di amenorrea, dismenorrea, sindrome premestruale, oligoamenorrea.
- La fragarina induce il rilassamento della muscolatura liscia uterina.
- È anche interessante per cistiti recidivanti e cisti ovariche.



Salice

- Famiglia delle Salicaceae.
- Albero di 25m, originario dell'Europa, ora anche in Asia e nord Africa.
- Vive vicino corsi acqua e vuole luce.
- Famoso come fonte originale ac. Salicilico.
- Salix deriva dal celtico sal-lis “vicino all'acqua”.
- Dioscoride scrive di mescolare le foglie con pepe e vino per alleviare il dolore della parte inferiore della schiena.
- La droga sono gli amenti, le gemme e la linfa.
- Gli amenti hanno attività estrogenizzante e stimolano l'asse ipotalamo-ipofiso-surrenalico. Sono particolarmente indicati nell'amenorrea, nella dismenorrea, sindrome premestruale, anche in premenopausa e sterilità da ipoestrogenoemia.
- Le gemme per l'insonnia, ansia, disturbi psicosomatici e per aumentare globuli rossi.
- Linfa in caso di congiuntivite e problemi degli occhi.



Mirtillo rosso



- Famiglia delle Ericaceae.
- Arbusto 60cm, Eurasia sett, fino circolo polare, Groenlandia, Russia, Giappone, America nord. In Italia sulle Alpi tra 1000-2000m raro su Appennini
- Vitis idaea = vite del monte Ida, a Creta, luogo sacro dove è nato Giove, dove in realtà non è presente.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha organotropismo per l'intestino, vie urinarie, vasi arteriosi, apparato genitale femminile e osteoarticolare.
- È antinfiammatorio, remineralizzante, normalizzante della funzione intestinale.
- Agisce quando l'intestino è perturbato, in caso di diarrea e di stitichezza.
- Ha proprietà astringenti e antisetliche, antispastiche e toniche.

Rosmarino

- Famiglia delle Lamiacee.
- Arbusto di 2m; Europa, Asia, Africa. Tipico della macchia mediterranea. Vive tra il livello del mare e gli 800 m.
- Era già noto nell'antico Egitto. I romani lo usavano per purificare al posto dell'incenso. Carlo Magno lo mise nel "Capitulare de villis", lo rende obbligatorio nei monasteri.
- Vive in terre secche e pietrose, non teme la siccità.
- Dal latino Rosmarinus, rugiada di mare.
- Organotropismo su fegato, colecisti, vie biliari, surrenali, gonadi maschili e femminili, metabolismo, sistema nervoso centrale.
- Depurativo, drena fegato e vie biliari, migliora la funzionalità intestinale.
- È antiossidante, epatoprotettore, colagogo, coleretico, antispasmodico.
- È efficace in tutte le forme allergiche croniche, intolleranze alimentari.
- È indicato anche come stimolante del sistema nervoso centrale, es memoria.



Betulla pubescente

- Famiglia delle Betulacee.
- Albero di 25m, Eurasia, clima freddo, 700-2200m.
- Terreni torbosi e umidi, crea humus.
- Dal celtico Betu o Beth, nome dell'albero. I celti lo dedicarono al primo mese dell'anno celtico. Pubescens per la leggera peluria setosa sulle foglie.
- I romani usavano i rami per fare cerchi ai tini e botti perché resiste all'umidità.
- La droga sono le gemme e gli amenti.
- Le gemme hanno azione sulle ossa, metabolismo generale, sistema reticolo endoteliale.
- Ha intensa attività diuretica e depurativa, per i tessuti infiltrati da eccesso di scorie.
- È antistaminica, antinfiammatoria, epatoprotettrice, tonico stimolante, è un ottimo drenante e prepara l'organismo all'azione di altri rimedi.
- Stimola la peristalsi intestinale.



Tisana – Decotto:

Alchemilla	Parte aerea	20g	<i>regolarizza ciclo</i>
Angelica	Radici	20g	<i>antispasmodica, calmante</i>
Artemisia vulg.	Parte aerea	20g	<i>regolarizza ciclo/flusso mestruale</i>
Achillea	Parte aerea	20g	<i>antinfiammatoria (azulene)</i>
Calendula	Fiore	20g	<i>antinfiammatoria</i>



Far bollire la miscela al 2% per 3 minuti e lasciare in infusione per 20 minuti. Bere 2 tazze da tè al giorno.



Tisana – Infuso

Achillea	Parte aerea	20g	<i>antinfiammatoria (azulene)</i>
Calendula	Fiori	20g	<i>antinfiammatoria</i>
Artemisia	Parte aerea	10g	<i>regolarizza ciclo/flusso mestruale</i>

Lasciare in infusione per 30 minuti. Bere 2 tazze da tè al giorno.



Oli essenziali

La combinazione di Oli essenziali di **Camomilla romana** e **Melissa** e **Lavanda** è particolarmente efficace se si vuole regolare il flusso mestruale:

Le prime due stimolano la mestruazione, mentre la Lavanda è riequilibrante.

Massaggiare il basso ventre con 2 gocce di olio essenziale di **Salvia sclarea**, diluito in olio vegetale dona calma, serenità, è riequilibrante ormonale.



DISMENORREA

È un problema che colpisce molte donne fertili in ogni parte del mondo.

È anche detta mestruazione dolorosa poiché l'arrivo del ciclo è accompagnato da forti dolori.

Distinguiamo la dismenorrea *primitiva*, o idiopatica, tipica della donna prima di aver partorito, da quella *secondaria*, che si manifesta in donne che hanno già messo al mondo un figlio.

Le cause non sono del tutto note ma spesso sono da collegarsi a un alterata funzione ovarica o a una disfunzione dell'utero, alle cisti ovariche, a cerviciti, endometriosi, endometrite, fibromi, infezioni pelviche, polipi uterini, varici pelviche o a problemi di origine psicosomatica.

I sintomi, oltre al dolore al basso ventre associato a fitte ravvicinate e intense sia sotto forma di crampi sia come spasmi, sono il mal di schiena, la stanchezza, il nervosismo, gli sbalzi di umore, la diarrea, la nausea, la tensione mammaria, i capogiri, gli svenimenti.



Lampone



Correttore disturbi
Ormonali
Antispastico uterino

Tiglio



Ansiolitica
Antispasmodica
Sedativo

Ribes nero



Antinfiammatorio
Antidolorifico

Ippocastano



Stasi e congestione
venosa

Salice



Estrogenizzante
Stimolante asse
ipotalamo-ipofiso-surrenalico

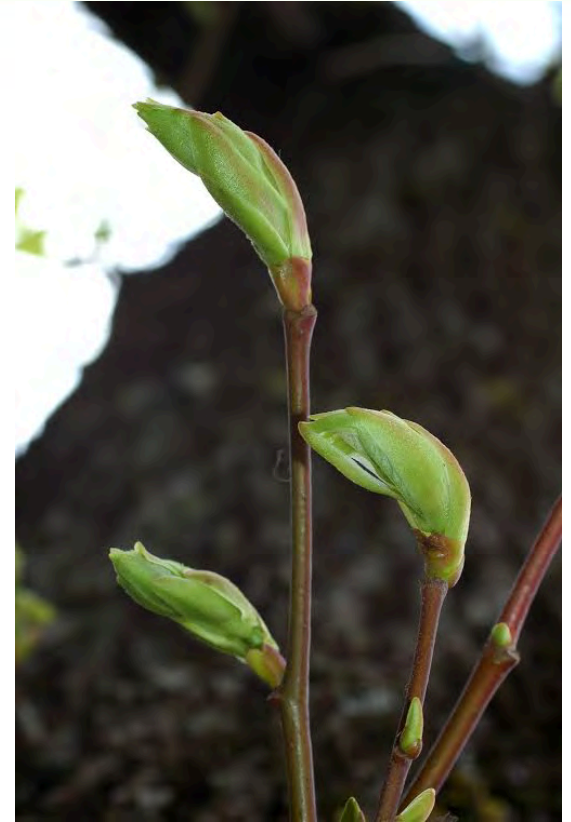
Lampone

- Famiglia delle Rosaceae.
- Arbusto spinoso di 2m, fino 2000m; originario Europa e Asia.
- Nelle macchie, brughiere, negli incolti sassosi e radure dei boschi.
- Ha grande vitalità, ricresce anche se bruciato, tagliato o estirpato.
- Rubus nome dato dai romani a rovi e rose selvatiche; idaeus dal monte Ida, Creta, dove nacque Giove, e pare fosse abbondante.
- Dioscoride indicava il decotto di foglie e fiori per i problemi dello stomaco e herpes Zoster.
- La droga sono i giovani getti.
- Agisce sulle alterazioni endocrine femminili. Corregge i disturbi ormonali dalla pubertà alla menopausa.
- Regolarizza e stimola la secrezione ovarica e ha azione antispasmodica a livello dell'utero.
- È il rimedio in caso di amenorrea, dismenorrea, sindrome premestruale, oligoamenorrea.
- La fragarina induce il rilassamento della muscolatura liscia uterina.
- È anche interessante per cistiti recidivanti e cisti ovariche.



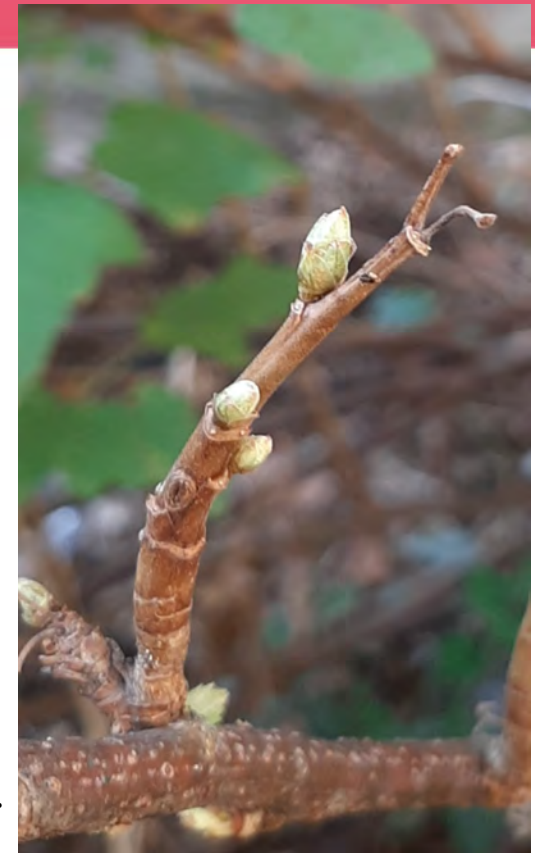
Tiglio

- Famiglia delle Tiliaceae.
- Albero di 35m, 600anni, in tutto emisfero boreale.
- Dal greco Ptilon= ala, ala del peduncolo che porta l'inflorescenza e i frutti.
- Noto x le sue proprietà presso gli antichi greci
Filira in greco = tiglio, nome della madre del centauro Chirone, esperto in arte medica.
- La droga sono le gemme.
- È sedativo, agisce sul tono dell'umore, ansia, agitazione, insonnia, paure, stress, iperemotività.
- Tonifica ed equilibra il sistema nervoso.
- È attivo su tutte le patologie legate allo stress.
- È antinfiammatorio, diuretico, antispasmodico, emicranie e cefalee muscolo-tensive, antispastico cardiaco.
- Efficace nelle coliche gassose e nei dolori della prima dentizione.



Ribes nero

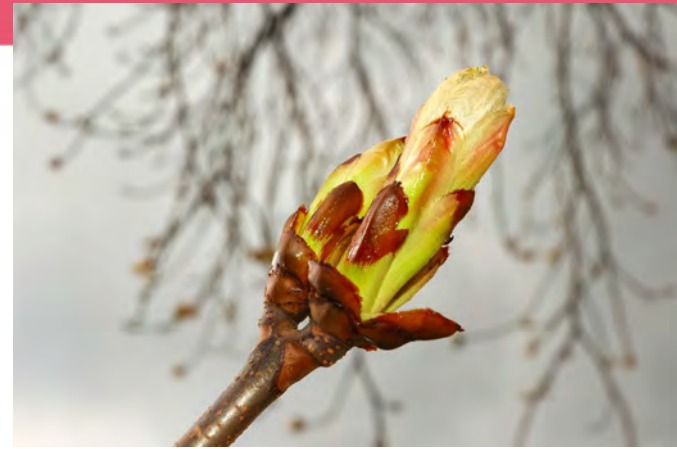
- Famiglia delle Saxifragaceae.
- Arbusto 2m; Europa e Asia centro-nord.
- Pianta pioniera, cresce all'ombra in terreno umido.
- Dall'arabo Ribas, nome di un rabarbaro acidulo.
- La droga utilizzata sono le gemme e i giovani getti non lignificati.
- Agisce su infiammazioni acute e croniche di ogni natura 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.



Ippocastano

- Appartiene alla famiglia delle Sapindaceae.
- Albero di 30m, 250 anni, fino 1300m, originario boschi montagna Balcani e Asia occidentale, ora nelle regioni temperate di tutto mondo.
- Aesculus nome usato dai latini per una quercia poi dato da Linneo a questa pianta. Hippos= cavallo, castanum=castagno perché i turchi lo davano ai cavalli per la tosse.
- Dioscoride ne parla nella “materia medica”; nel XVII sec usato come febbrifugo, sostituto della china.
- La droga sono le gemme.
- Ha azione flebotonica, decongestionante venosa, antinfiammatoria vascolare.
- Agisce sul microcircolo e sulla parete dei vasi venosi con riduzione di varici, emorroidi, micro-emorragie e scomparsa del dolore.
- È indicato nelle dismenorree dovute a stasi e congestione venosa della pelvi e varici pelviche con algie lombo-sacrali.
- Ha anche azione nel polmone, antisclerotico delle mucose respiratorie e nell'insufficienza respiratoria di tipo enfisematosa.

Dottorssa Paola Beria



Salice

- Famiglia delle Salicaceae.
- Albero di 25m, originario dell'Europa, ora anche in Asia e nord Africa.
- Vive vicino corsi acqua e vuole luce.
- Famoso come fonte originale ac. Salicilico.
- Salix deriva dal celtico sal-lis “vicino all'acqua”.
- Dioscoride scrive di mescolare le foglie con pepe e vino per alleviare il dolore della parte inferiore della schiena.
- La droga sono gli amenti, le gemme e la linfa.
- Gli amenti hanno attività estrogenizzante e stimolano l'asse ipotalamo-ipofiso-surrenalico. Sono particolarmente indicati nell'amenorrea, nella dismenorrea, sindrome premestruale, anche in premenopausa e sterilità da ipoestrogenoemia.
- Le gemme per l'insonnia, ansia, disturbi psicosomatici e per aumentare globuli rossi.
- Linfa in caso di congiuntivite e problemi degli occhi.



Tisana per dolori mestruali

Calendula	Fiori	20g	<i>antinfiammatoria, antispasm., regola flusso</i>
Achillea millefoglie	Erba	20g	<i>antinfiam. (azulene), antispasm., rieq. ormonale</i>
Melissa	Foglie	10g	<i>antispasmodica, ansia e stress</i>

Fare un infuso lasciando in infusione per 5 minuti con un coperchio, filtrare e bere a sorsi la tisana ancora tiepida in quantità di 2-3 tazze da tè al giorno.



Tisana

Camomilla	60g	<i>antispasmodica sulla muscolatura liscia utero</i>
Salvia sclarea	40g	<i>regola flusso, estrogenica</i>

Fare un infuso lasciando in infusione per 5 minuti con un coperchio, filtrare e bere a sorsi la tisana ancora tiepida in quantità di 2-3 tazze da tè al giorno.





Oli essenziali

La **Salvia sclarea**, il **Cipresso**, la **Maggiorana**, la **Camomilla romana**, sono buoni antispasmodici e aiutano a ridurre i crampi uterini, mentre il **Ginepro** è un utile depurativo e disintossicante.

Azioni sulla componente psicologica



Dottoressa Paola Beria

LEUCORREA



La leucorrea si presenta con secrezioni vaginali di colore bianco-trasparente, di consistenza più o meno vischiosa e di odore leggero.

Le cause possono essere fisiologiche, poiché la secrezione del muco avviene per lubrificare il canale vaginale e proteggere la cavità uterina, oppure patologiche.

Tra le ragioni fisiologiche abbiamo la fase ovulatoria, il periodo postmestruazione, la gravidanza, la menopausa, lo stress eccessivo e l'eccitazione sessuale.

Le componenti patologiche sono legate all'infiammazioni degli organi genitali, a vaginiti o vulvovaginiti, alle infiammazione dell'utero, al tumore al collo dell'utero e al fibroma.

Spesso le perdite vaginali sono associate a prurito, bruciore e arrossamento dei genitali.

Occorre avere particolare cura nell'igiene intima, senza eccedere con lavande interne che vanno a impoverire la corretta flora vaginale.

Ontano nero



Azione su mucose
Antinfiammatorio

Erica



Vie urinarie
Diuretico
Disinfettante

Noce



Mucose
Antisettico
Antinfiammatorio

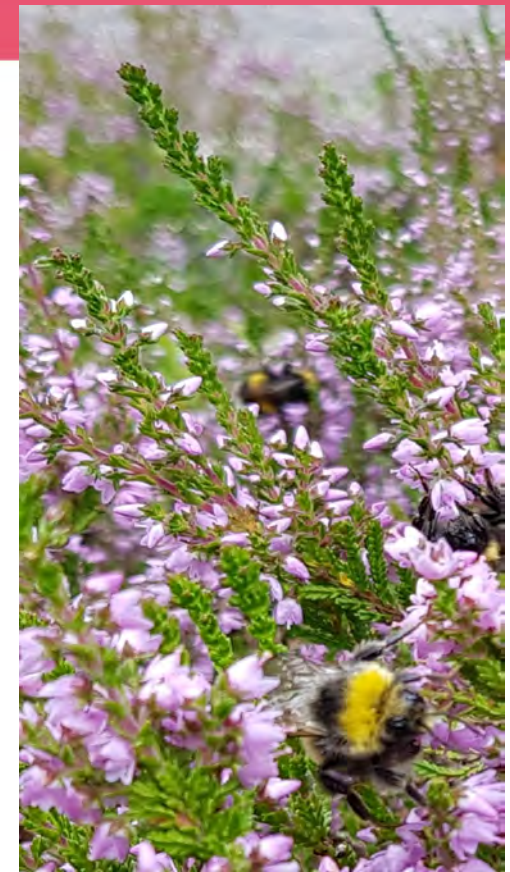
Ontano nero

- 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 cutanee.
- Agisce su ogni tipo di tessuto infiammato. È un rimedio particolarmente efficace nei processi febbrili.



Erica

- Famiglia delle Ericaceae
- Arbusto di 60cm, fino 2000m; regioni temperate emisfero settentrionale, in brughiere, lande, acquitrini, boscaglia.
- Le radici si intersecano e diventano un tessuto molto fitto che non permette a nulla di crescere.
- Dal greco calluno= spazzare perché si facevano scope.
- Dioscoride ne parla per trattare i morsi dei serpenti, Galeno scrive della sua capacità di indurre la sudorazione.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha organotropismo per le vie urinarie con azione antinfiammatoria, antisettica, disinfettante e diuretica del tratto urogenitale.
- Agisce anche nei processi infiammatori cronici e nelle malattie caratterizzate da suppurazione prolungata.
- Efficace in caso di cistiti anche recidivanti, leucorrea, litiasi renale ...



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, antisetico, antibatterico.
- 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.



Tisana –Decotto per lavande

Alchemilla Parte aerea 20g *antinfiammatoria, disinfettante*

Fare decotto all'8%. Far bollire per 5 minuti e lasciare in infusione per 10 minuti.
Usare come lavanda appena raffreddata per evitare contaminazione esterna.



Tisana – infuso

Eucalipto	Foglie	20 g	<i>antisettico, batteriostatico, deodorante</i>
Timo	Sommità	20 g	<i>antisettico, antifermentativo, antielmintico</i>
Bardana	Foglie	30 g	<i>antibiotica, cicatrizzante, depurativa</i>
Santoreggia	Sommità fiorite	30 g	<i>antisettica, antinfettiva, tonica</i>

Fare un infuso al 5% della miscela. Mettere in infusione per 10 minuti. Bere 2 tazze da tè al giorno.



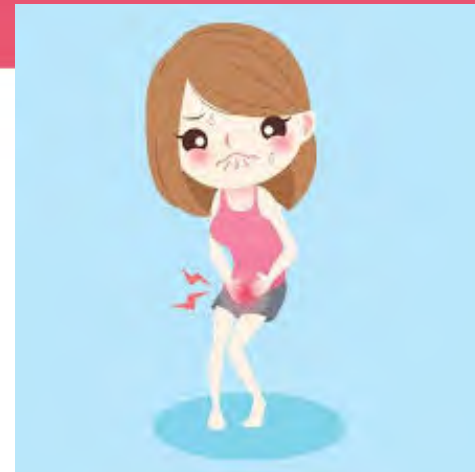
Oli essenziali

Mettere 8 gocce di olio essenziale di **Tea tree**, antifungino e antivirale, in 1 litro di decotto di Alchemilla e usare come lavanda.



PRURITO VULVARE

È un problema che riguarda la cute e le mucose della vagina e i genitali esterni.



Può essere provocato da infezioni, candidosi, vaginosi batterica, squilibri ormonali, allergie alimentari o a indumenti e detergenti, che alterano la flora microbica della vagina con sviluppo di microrganismi responsabili del problema.

Anche un'alimentazione ricca di zuccheri, l'alcool, lo stress, alcuni farmaci e l'indebolimento delle difese immunitarie possono essere responsabili del fastidio.

I sintomi, oltre al prurito, sono bruciore, perdite vaginali e arrossamento dei genitali esterni.

L'igiene delle zone intime che non deve essere carente ma nemmeno eccessiva perché entrambe vanno ad alterare la microflora.

PRURITO VULVARE

Cedro del Libano



Dermatosi
Eczemi
Dermoprotettivo

Ribes nero



Antiallergico
Antinfiammatorio
Acuto-cronico

Olmo



Tropismo cute
Normalizza secrezioni

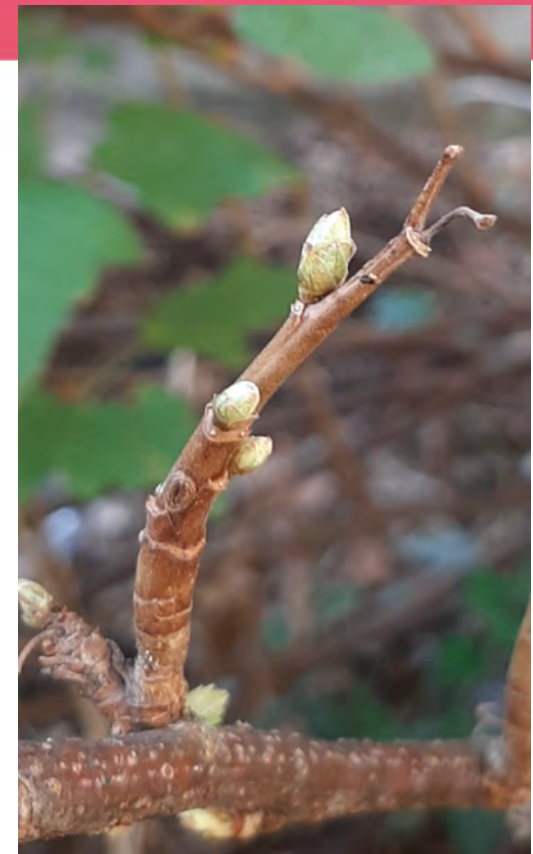
Cedro

- Famiglia delle Abietaceae.
- Albero 40m, fino 2000anni. Foreste montuose del Libano, Turchia SW.
- Dal greco Kedro = una specie di ginepro.
- Vitruvio scrive che i templi dell'Asia erano ricoperti del suo legno. Statua di Diana in Efeso. Plinio scrive che con l'olio si ungevano i libri per conservarli. Gli antichi Egizi usavano l'olio nelle imbalsamazioni e come incenso.
- La droga sono i giovani getti.
- È il gemmoderivato delle sindromi cutanee e mucosali di origine allergica o dismetabolica.
- Sindromi dermatologiche con eczemi secchi, recidivanti, dermatosi croniche con ipercheratosi da cute disidratata. Psoriasi.
- Anche per dermatiti allergiche squamose, seborroiche, infettate.
- Efficace in caso di prurito di vario genere.
- Inoltre è antisettico, espettorante, disinfettante respiratorio



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.



Olmo

- Famiglia delle Ulmaceae.
- Albero di 50m; 500 anni; Europa, Asia mediterranea, America nord.
- Nei boschi, siepi, zone incolte, vicino torrenti, fino a 1200m.
- Sacro per greci e romani; Plinio scrive dell'uso delle fibre della corteccia per cicatrizzare ferite, ulcere, ustioni, piaghe, ascessi, lebbra.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo per la cute, le mucose, il fegato.
- È dermoprotettivo e normalizza la secrezione delle ghiandole sebacee, agisce in svariate affezioni.
- È indicato nelle sindromi cutanee di tipo infiammatoria, soprattutto a carico delle ghiandole sebacee.
- Nell'acne giovanile e rosacea, dermatite seborroica, dermatiti e dermatosi umide e eczema con infiammazione e vesciche.
- Normalizza la secrezione seborroica del cuoio capelluto.



Tisana – Decotto per lavande e impacchi

Alchemilla	Parte aerea	40g	<i>antinfiammatoria e disinfettante</i>
Salicaria	Sommità	50g	<i>Tannini, antisettico, calmante</i>

Fare decotto al 5%. Far bollire per 5 minuti e lasciare in infusione per 10 minuti. Usare come lavanda appena raffreddata per evitare contaminazione esterna.



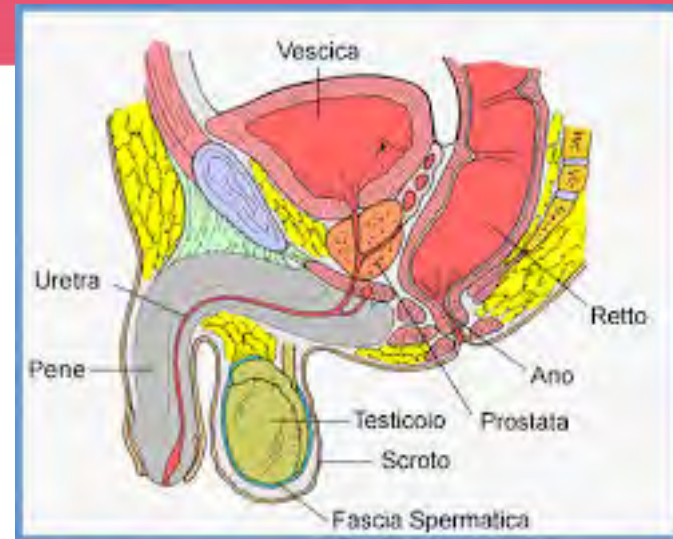
Oli essenziali

Oli essenziali di **Lavanda** e **Calendula** hanno proprietà calmanti e antinfiammatorie.



APPARATO GENITALE MASCHILE

L'apparato genitale maschile è l'insieme di organi e strutture che hanno la funzione di riproduzione sessuale. È un complesso di organi sia interni che esterni.



L'organo maschile è anche considerato come apparato urinario maschile, poiché dal pene fuoriesce sia lo sperma che l'urina.

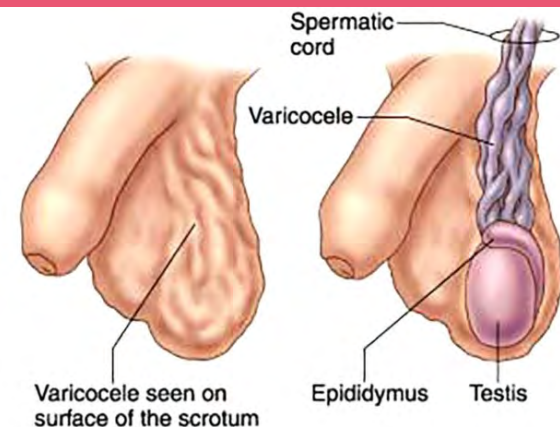
Comprende: i due testicoli, i due epididimi, i due dotti deferenti, le due vescicole seminali, la prostata, il pene, lo scroto e le due ghiandole bulbo-uretrali.

Il pene e lo scroto sono all'esterno del corpo umano, risultando visibili, mentre tutte le altre componenti sono racchiuse all'interno della pelvi e/o dello stesso scroto.

Nello scroto ci sono i testicoli, gli epididimi e il tratto iniziale dei dotti deferenti, mentre nella pelvi ci sono la prostata, le vescicole seminali, il tratto rimanente dei dotti deferenti e le ghiandole bulbo-uretrali.

VARICOCELE

È caratterizzato da un'alterazione del drenaggio venoso del testicolo, con conseguente comparsa di varici, che si possono palpare e osservare all'interno della borsa scrotale, subito al di sopra del testicolo o intorno ad esso.



In età pediatrica, viene prevalentemente osservato nei periodi prepuberale e puberale.

Spesso riguarda solo il testicolo sinistro ma può manifestarsi anche bilateralmente.

Nella maggior parte dei casi, il varicocele è asintomatico; più raramente ha disturbi, quali gonfiore e dolore scrotale, e può sfociare in complicanze, come l'atrofia testicolare e l'infertilità maschile.

Il meccanismo all'origine del varicocele non è ancora del tutto chiarito.

Un'ampia gamma di considerazioni anatomo-funzionali e di contributi endocrino-istologici portano alla conclusione che è multifattoriale (genetica e ambientale) la causa dell'insufficienza del sistema venoso testicolare a mantenere il normale flusso dal "basso verso l'alto". Sono stati descritti fattori costituzionali, ereditari ed anatomici.

Ippocastano



Stasi e congestione
Venosa

Ontano nero



Azione su
mucose
antinfiammatorio

Castagno

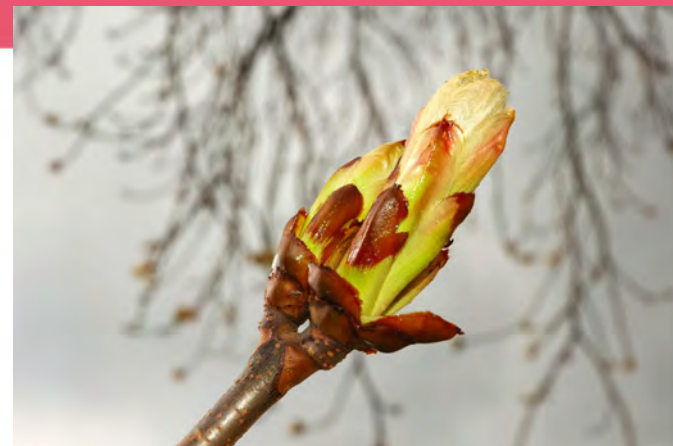


drenante vasi linfatici
circolazione venosa

Ippocastano

- Appartiene alla famiglia delle Sapindaceae.
- Albero di 30m, 250 anni, fino 1300m, originario boschi montagna Balcani e Asia occidentale, ora nelle regioni temperate di tutto mondo.
- Aesculus nome usato dai latini per una quercia poi dato da Linneo a questa pianta. Hippos= cavallo, castanum=castagno perché i turchi lo davano ai cavalli per la tosse.
- Dioscoride ne parla nella “materia medica”; nel XVII sec usato come febbrifugo, sostituto della china.
- La droga sono le gemme.
- Ha azione flebotonica, decongestionante venosa, antinfiammatoria vascolare.
- Agisce sul microcircolo e sulla parete dei vasi venosi con riduzione di varici, emorroidi, micro-emorragie e scomparsa del dolore.
- È indicato nelle dismenorree dovute a stasi e congestione venosa della pelvi e varici pelviche con algie lombo-sacrali.
- Ha anche azione nel polmone, antisclerotico delle mucose respiratorie e nell'insufficienza respiratoria di tipo enfisematosa.

Dottoressa Paola Beria



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.



Castagno

- Famiglia delle Fagaceae.
- Albero di 40m, maestoso, Mediterraneo, Asia minore, Caucaso, longevo può diventare plurimillenario.
- Il tronco diventa molto grande con gallerie dove ci si può nascondere.
- Il frutto in passato, ha rappresentato un'importante risorsa alimentare per le popolazioni rurali perché erano utilizzate soprattutto per la produzione di farina di castagne.
- Dal latino Castanea forse dalla città di Kastania in Tessaglia e Kastanis sul Ponto.
- La droga sono le gemme.
- Drenante dei vasi linfatici degli arti inferiori.
- Turbe della circolazione linfatica e venosa.
- Efficace in caso di Edemi linfatici, varici, ulcere varicose, cellulite, emorroidi, crampi.



Tisana - decotto

Cipresso	Bacche	45	<i>insufficienza venosa, antispastico</i>
Borsa Pastore	Pianta	35	<i>antiemorragica, circolazione venosa</i>
Equiseto	Parte Aerea	20	<i>diuretico, mineralizzante, capillari-protettore</i>

Fare un decotto mettendo 10 g in 300 ml di acqua. Bollire 10 minuti, lasciare in infusione 5 minuti. Bere 2-3 tazzine al giorno con miele.



Tisana – Infuso di Achillea

Metter 10 g di Achillea pianta in 250 ml di acqua bollente.

Lasciare in infusione 25 minuti e bere 2-3 tazzine al giorno.

Achillea è spasmolitica, febrifuga, antinfiammatoria, regola la circolazione del sangue.



Oli essenziali

L'**Eucalipto** ha azione sull'apparato genitale maschile.



Il **Geranio**, il **Limone** e il **Cipresso** hanno azione sulla circolazione venosa.



ORCHITE



Orchite è il termine con cui si indica l'infiammazione di uno od entrambi i testicoli, generalmente dovuta a virus (parotite) o batteri (infezioni urinarie e malattie sessualmente trasmissibili).

Insorge spesso come complicanza della parotite, meglio conosciuta come orecchioni.

Si stima che circa un maschio su tre colpito da questa malattia dopo la pubertà sviluppi un'orchite acuta, che solo in una piccola percentuale dei casi determina sterilità (più probabile quando vengono colpiti entrambi i testicoli)

I sintomi includono dolore, vistoso gonfiore del testicolo, edema ed arrossamento dello scroto. La sintomatologia dolorosa può accompagnarsi ad ematuria, eiaculazione di sangue ed ingrossamento dei linfonodi inguinali.

Ribes nero



Antinfiammatorio
Antidolorifico

Ontano nero



Antinfiammatorio
delle mucose
Antipiretico

Betulla bianca



Immunostimolante
Remineralizzante
Tonico stimolante

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.



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.



Tisana- infuso

Fare impacchi freddi con infusi di **Timo** o di **Camomilla**.

Non vanno applicati direttamente sullo scroto ma l'impacco va fatto con un panno imbevuto dell'infuso e posto sulla zona.



Oli essenziali

L'olio essenziale di **Lavanda**, calmante, antidolorifico, olio essenziale di **Menta**, calmante, antispasmodica, antibatterica, olio essenziale di **Limone**, antinfiammatorio, antibatterico, antivirale.



APPARATO URINARIO

L'apparato urinario è l'insieme di organi e strutture finalizzati all'escrezione dell'urina.

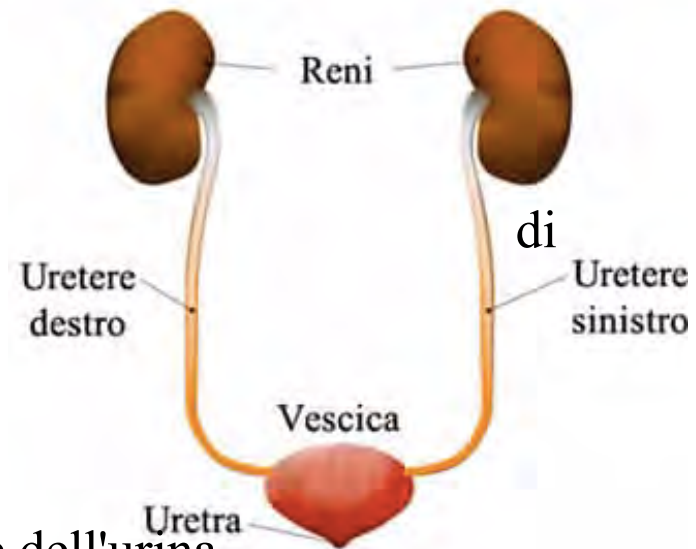
È formato dai reni, dagli ureteri, dalla vescica e dall'uretra.

I 2 reni provvedono principalmente alla produzione dell'urina.

Gli ureteri sono i condotti che consentono all'urina di passare dai reni alla vescica urinaria.

L'uretra è il canale che mette in comunicazione la vescica con l'orifizio (meato) uretrale.

La vescica urinaria, dalla forma simile a una sfera, raccoglie l'urina prodotta dai reni.



CISTITE

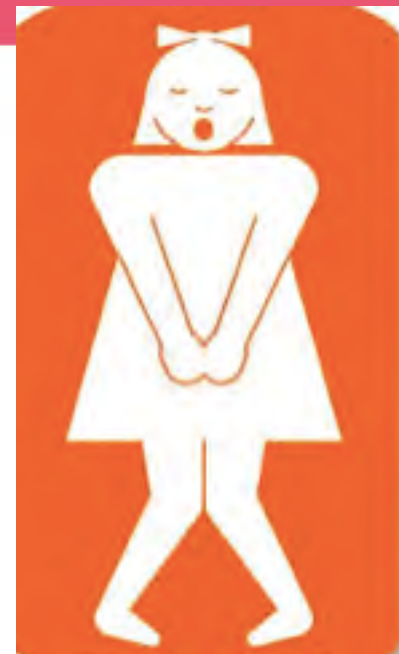
La cistite è causata da un'infezione alla vescica, nella maggior parte dei casi, di origine batterica.

La contaminazione batterica spesso è di origine intestinale o linfatica ed ematica per cui occorre assicurare un buon transito intestinale e una corretta igiene intima, volti a limitare il trasporto di batteri intestinali e fecali verso la zona genitale.

Le donne sono più soggette dell'uomo alla cistite in quanto l'uretra femminile è più corta ed è vicina al retto e alla vagina con conseguente facilità di contaminazione.

È bene notare che la presenza di batteri nella vescica non è un fatto anomalo ma, d'altra parte, se la mucosa e la stessa urina perdono le loro proprietà batteriostatiche e si sviluppa l'infezione, ciò è indice di carenza delle proprie difese.

Un'origine, spesso sottovalutata ma comune, è lo stress che porta a un abbassamento delle difese immunitarie con conseguente proliferazione batterica.



Rosa canina



Vitamina C
Difese Immunitarie
Antinfiammatorio

Mirtillo rosso



Vie urinarie, a. genitale
Rimineralizzante
Antinfiammatorio

Erica



Vie urinarie
Diuretica
Disinfettante

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.



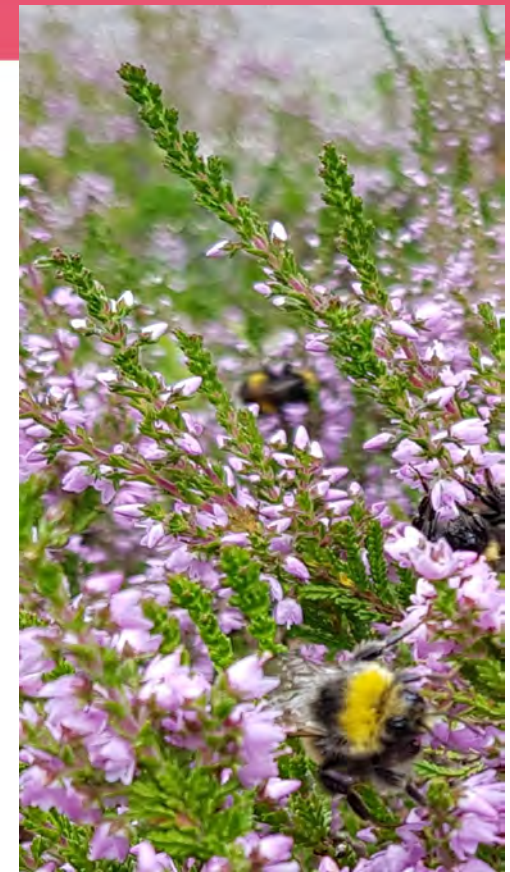
Mirtillo rosso

- Famiglia delle Ericaceae.
- Arbusto 60cm, Eurasia sett, fino circolo polare, Groenlandia, Russia, Giappone, America nord. In Italia sulle Alpi tra 1000-2000m raro su Appennini.
- Vitis idaea = vite del monte Ida, a Creta, luogo sacro dove è nato Giove, dove in realtà non è presente.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha organotropismo per l'intestino, vie urinarie, vasi arteriosi, apparato genitale femminile e osteoarticolare.
- È antinfiammatorio, remineralizzante, normalizzante della funzione intestinale.
- Agisce quando l'intestino è perturbato, in caso di diarrea e di stitichezza.
- Ha proprietà astringenti e antisettiche, antispastiche e toniche.



Erica

- Famiglia delle Ericaceae
- Arbusto di 60cm, fino 2000m; regioni temperate emisfero settentrionale, in brughiere, lande, acquitrini, boscaglia.
- Le radici si intersecano e diventano un tessuto molto fitto che non permette a nulla di crescere.
- Dal greco calluno= spazzare perché si facevano scope.
- Dioscoride ne parla per trattare i morsi dei serpenti, Galeno scrive della sua capacità di indurre la sudorazione.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha organotropismo per le vie urinarie con azione antinfiammatoria, antisettica, disinfettante e diuretica del tratto urogenitale.
- Agisce anche nei processi infiammatori cronici e nelle malattie caratterizzate da suppurazione prolungata.
- Efficace in caso di cistiti anche recidivanti, leucorrea, litiasi renale ...



Tisana per cistiti

Uva-ursina	Foglia	70g	<i>antinfiammatoria, antisettica, vie urinarie</i>
Mirtillo	Foglia	20g	<i>antisettico, inibisce adesione colibacilli a vescica/intest.</i>
Carvi	Frutto	10g	<i>disinfettante, antispastico</i>

Fare un infuso al 5%. Lasciare in infusione 10 minuti e assumerne 1/3 di tazza 3 volte al giorno.



Tisana- Decotto per cistiti

Mela	Buccia	40g	<i>depurativa, energetica</i>
Orzo	Semi	15g	<i>remineralizzante, antinfiammatorio</i>
Malva	Foglie	30g	<i>emolliente, antinfiammatoria</i>
Liquirizia	Radice	15g	<i>antinfiammatorio</i>



Far bollire per 10 minuti e lasciare riposare per altri 10 minuti, filtrare e bere una tazza
3 v/g



Oli essenziali

Gli oli essenziali più indicati per la cura della cistite sono **Cayeput e Tea tree** sono antifungini e antivirali.



ENURESI



Consiste nella perdita involontaria e completa di urina in un'età in cui la maggior parte dei bambini ha ormai acquisito il controllo degli sfinteri e cioè intorno ai 5-6 anni di vita.

L'enuresi **primaria** è quando il bambino non ha ancora acquisito il controllo della vescica; la capacità di trattenere l'urina è parte del normale processo di sviluppo durante l'accrescimento, quindi, è indice di un ritardo nello sviluppo delle competenze minzionali. Quando i bambini bagnano accidentalmente il letto nel corso della notte è enuresi notturna, se bagnano i vestiti durante il giorno è enuresi diurna.

Il disturbo tende a risolversi spontaneamente.

L'enuresi **secondaria** è quando, nonostante siano trascorsi almeno sei mesi dal momento in cui il bambino ha sviluppato il controllo della pipì, riprende a bagnare il letto. Alla base del disturbo c'è spesso una componente emotiva, il bambino tende a regredire nel suo sviluppo tornando a fare la pipì a letto come quando era più piccolo.

Esiste poi una forma **sintomatica**, come conseguenza di una malattia, ad esempio nel caso di un'infezione urinaria.

Abete bianco



Crescita tessuti
Rimineralizzante
Metabolismo Ca

Quercia



Intestino
Genito urinario
Tonico stimolante

Tiglio



Comp psicolog.
Ansia, stress
Circolatorio,
intestino

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.



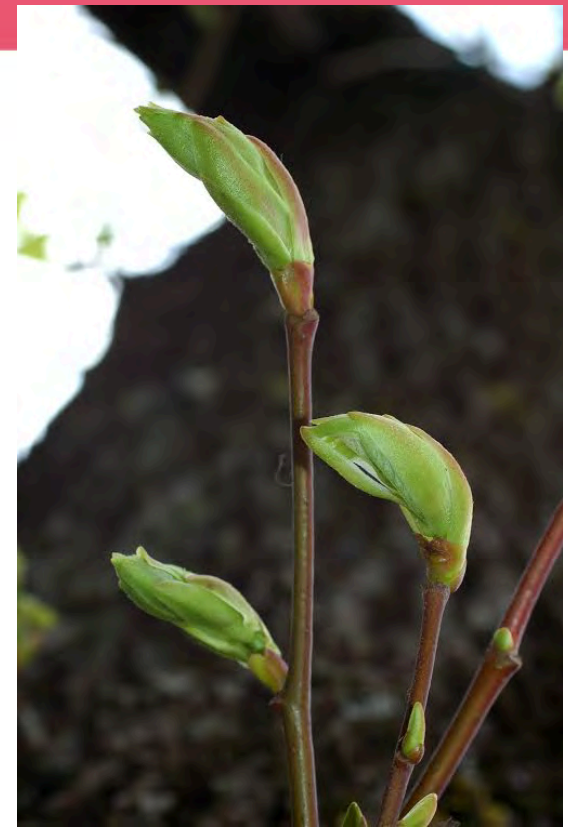
Quercia

- Famiglia delle Fagaceae.
- Albero di 50m, più di 1000anni, tutto emisfero sett., nei boschi, foreste. In Italia ci sono molte specie.
- Cresce lentamente, fruttifica dopo 50 anni, ha bisogno di molto spazio. Terreno umido. Le radici a fittone si radicano bene.
- Dal celtico Kaer quer = bell'albero.
- Nell'Antico Testamento è espressione di potenza divina, era sacra per i Druidi.
- La droga sono le gemme.
- Ha organotropismo per la corteccia delle ghiandole surrenaliche, apparato genitourinario, mucosa intestinale.
- Utile negli stati di affaticamento, convalescenza, è rivitalizzante, in caso di stress.
- Stimola la peristalsi intestinale.



Tiglio

- Famiglia delle Tiliaceae.
- Albero di 35m, 600anni, in tutto emisfero boreale.
- Dal greco Ptilon= ala, ala del peduncolo che porta l'inflorescenza e i frutti.
- Noto x le sue proprietà presso gli antichi greci
Filira in greco = tiglio, nome della madre del centauro Chirone, esperto in arte medica.
- La droga sono le gemme.
- È sedativo, agisce sul tono dell'umore, ansia, agitazione, insonnia, paure, stress, iperemotività.
- Tonifica ed equilibra il sistema nervoso.
- È attivo su tutte le patologie legate allo stress.
- È antinfiammatorio, diuretico, antispasmodico, emicranie e cefalee muscolo-tensive, antispastico cardiaco.
- Efficace nelle coliche gassose e nei dolori della prima dentizione.



Tisana – Infuso di Erica:

Erica	Sommità	10g	<i>antisettica, astringente, antinfiammatoria</i>
Tiglio	Fiori e brattee	10g	<i>rilassante</i>

Mettere in acqua bollente e lasciare riposare per 10 minuti. Filtrare e bere una tazzina tiepida, dolcificata con miele, la mattina.



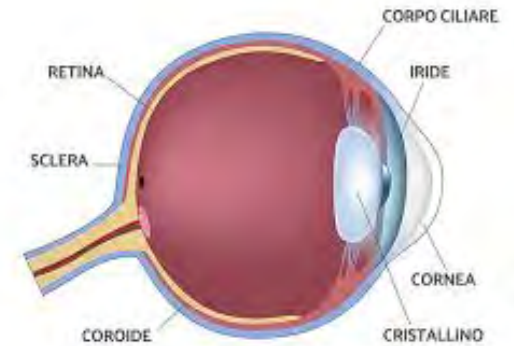
Oli essenziali

Mettere nel diffusore poche gocce di olio essenziale di **Cipresso**, antidepressivo.

Azioni sulla componente psicologica es Fiori di Bach.



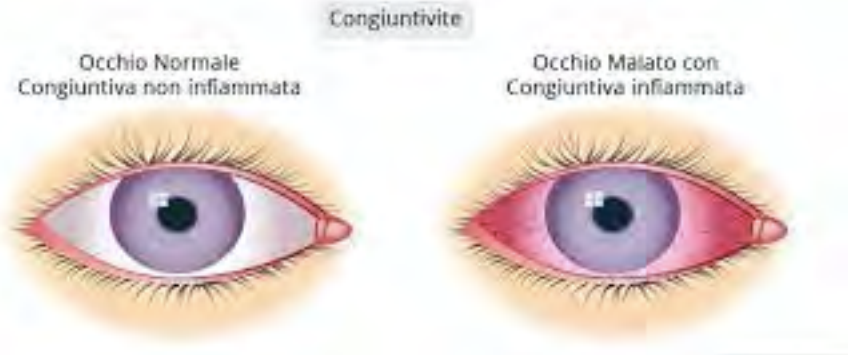
OCCHI



L'occhio, o bulbo oculare, è l'organo di senso esterno dell'apparato visivo, che ha il compito di ricavare informazioni sull'ambiente circostante attraverso la luce.

L'occhio raccoglie la luce che gli proviene dall'ambiente, ne regola l'intensità attraverso un diaframma (l'iride), la focalizza attraverso un sistema regolabile di lenti per formarne un'immagine sulla retina e trasforma questa immagine in una serie di segnali elettrici che attraverso il nervo ottico vengono inviati al cervello per l'elaborazione e l'interpretazione.

CONGIUNTIVITE



È un processo infiammatorio della sottile membrana trasparente che ricopre la palpebra e parte del bulbo oculare, la congiuntiva.

Il sintomo caratteristico è il rossore degli occhi; quando la congiuntiva subisce un attacco, che sia infettivo, irritativo o allergico, i vasi sanguigni del bulbo oculare si infiammano e provocano l'arrossamento della sclera, la parte bianca dell'occhio.

Altri sintomi sono la lacrimazione, che spesso è abbondante, e la fotofobia, l'ipersensibilità e l'intolleranza alla luce.

La forma virale è caratterizzata dal caratteristico ingrossamento dei linfonodi periauricolari e sottomandibolari con emissione di sostanze acquose dall'occhio.

La forma batterica è la più frequente nei bambini ed è facilmente riconoscibile dall'emissione di un muco appiccicoso giallastro dall'occhio di consistenza più spessa di quella virale, queste secrezioni tendono ad incollare le ciglia rendendo difficile l'apertura delle palpebre.

ALLERGICA



VIRALE



BATTERICA



Sia la congiuntivite virale sia quella batterica possono essere connesse al raffreddore e ai sintomi di un'infezione respiratoria come ad esempio del mal di gola.

La congiuntivite allergica colpisce entrambi gli occhi ed è legata ad un fattore allergico, come ad esempio la polvere. Ha come conseguenza un forte prurito, una lacrimazione intensa e un'inflammatione degli occhi, accompagnati da starnuti e naso che cola.

Ribes nero



Antiallergico
Antinfiammatorio

Mirtillo nero



Antiossidante
Protegge gli occhi e
migliora il microcircolo
della retina

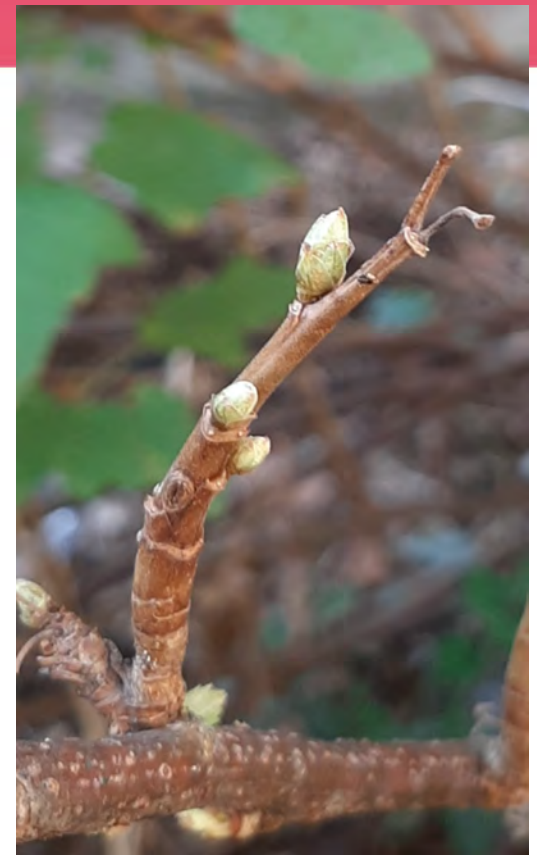
Rosa canina



Difese immunitarie
Antinfiammatorio

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.



Mirtillo nero

- Famiglia delle Ericaceae.
- È un arbusto del sottobosco montano tra i 400-500m. Europa centro settentrionale.
- Le bacche sono ricche di antociani, antiossidanti.
- Dioscoride lo raccomanda per la dissenteria.
- Come tutte le ericacee ha potere antibiotico.
- La droga sono i giovani getti.
- Agisce sul microcircolo con attività vasoprotettrice, riduce la permeabilità di capillari venosi e arteriosi. In caso di fragilità capillare.
- Migliora la nictalopia, minore capacità visiva notturna, aumenta il potere di adattamento oculare e i disturbi del campo visivo.
- Ha proprietà antisetliche, astringenti.
- Agisce anche nelle disbiosi intestinali, nei problemi dell'apparato urinario, è drenante renale, ipoglicemizzante.



Tisana per impacchi

Rosa gallica	Petali	20g
Eufrasia	Erba	20g
Camomilla	Capolini	20g
Fiordaliso	Fiori	20g
Altea	Fiori	20g

calmante, antinfiammatorio

decongestionante

calmante, antinfiammatorio (azulene)

decongestionante, per arrossamento occhi

calmante, anti prurito, antinfiammatoria

Mettere un cucchiaino della miscela in 300ml di acqua bollente e tenere in infusione per 15 minuti. Filtrare bene e fare dei lavaggi.



Oli essenziali

Mettere nel diffusore poche gocce di olio essenziale di **Limone**, disinfettante.

MAI VICINO AGLI OCCHI!



ORZAIOLO E CALAZIO



L'**orzaiolo** è un ascesso purulento che si forma sul bordo delle palpebre ed è causato da un'infezione batterica della famiglia degli stafilococchi.

È un grumo rosso pieno di pus, simile a un brufolo, situato lungo il bordo della palpebra che risulta gonfia e dolente al crescere della tumefazione.

Può essere infettivo pertanto bisogna fare molta attenzione affinché l'infezione e il gonfiore non si diffondano alla zona circostante dell'occhio.

Il **calazio** è una piccola neoformazione caratterizzata dall'infezione delle ghiandole di Meibomio, che si trovano all'interno delle palpebre e contribuiscono, col loro secreto, alla formazione delle lacrime.

Provoca gonfiore delle palpebre, accompagnato da arrossamento, dolore, secrezione e infiammazione della congiuntiva.

La causa spesso è una cattiva alimentazione.

Ribes nero



Antiallergico
Antinfiammatorio

Rosa canina



Difese immunitarie
Antinfiammatorio

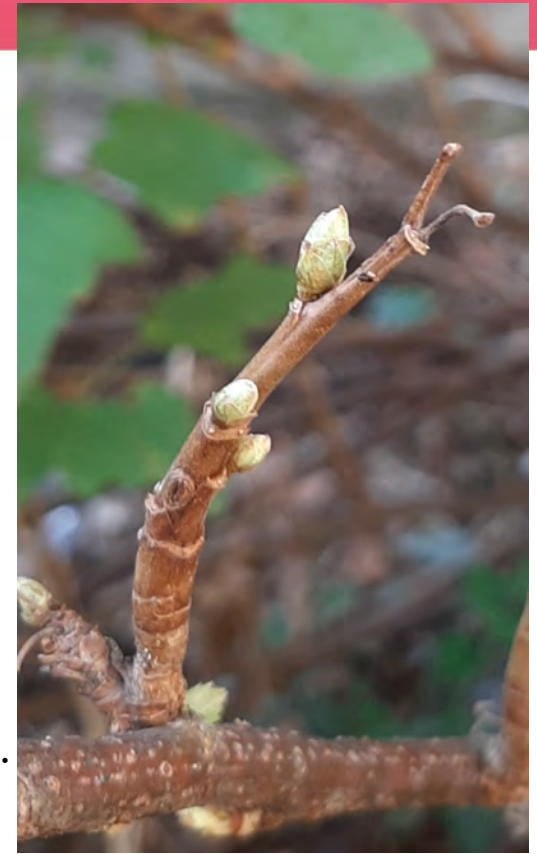
Olivello spinoso



Tonico
Rinforza SI
Antinfettivo

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.



Olivello spinoso

- Famiglia delle Eleagnaceae.
- È un arbusto di 3m; Eurasia.
- Ha fiori maschili e femminili su piante diverse, rami spinosi.
- Specie pioniera di terreni difficili e acidi, si adatta al freddo e caldo intensi.
- Le bacche sono ricche di vitamina C.
Detto limone dei paesi nordici.
- Hippophae da hippos = ippopotamo phos= luce,
antica Grecia era usato come foraggio per i cavalli per rendere il pelo lucido.
- Rinforza e stimola il sistema immunitario.
- Ha azione tonica, vitaminizzante, antinfiammatoria e antinfettiva.
- In convalescenza, per contrastare i colpi di freddo, le infezioni delle vie respiratorie recidive, le allergie.
- Aiuta nell'adattamento nei cambi di stagione.



Tisana – Infuso per impacchi

Camomilla	Sommità 10g	<i>antinfiammatorio (azulene)</i>
Basilico	Foglie 5g	<i>disinfiammante</i>
Timo	Sommità 5g	<i>antinfettivo, antibiotico</i>

Lasciare in infusione per 10 minuti in una tazza d'acqua bollente. Fare bagni tiepidi locali mattina e sera.



Oli essenziali

Mettere nel diffusore poche gocce di olio essenziale di **Limone**, disinfettante e olio essenziale di **Lavanda**, calmante.

MAI VICINO AGLI OCCHI!



*Troverai di più nei boschi che nei libri.
Gli alberi e le pietre ti insegneranno ciò
che non si può imparare da maestri.*

San Bernardo