

GENERIAMO SALUTE

***FITOEMBRIOTERAPIA  
IN PEDIATRIA***



***CEMON***  
GENERIAMO SALUTE

***Quinto incontro***

# SISTEMA NERVOSO

Il sistema nervoso è un complesso apparato di cellule e fibre nervose; regola il funzionamento dei nostri organi e le relazioni con l'ambiente che ci circonda.

È suddiviso in

A) il sistema nervoso centrale, il centro direzionale di tutto l'organismo. È formato dall'encefalo e dal midollo spinale.

B) il sistema nervoso periferico, costituito dalla rete di nervi che parte dal cervello e dal midollo spinale e collega i vari organi al sistema nervoso centrale.

C) il sistema nervoso autonomo o neurovegetativo, controlla tutti i muscoli involontari degli organi interni (cuore, visceri...)



# ANSIA



I disturbi d'ansia dei bambini vanno dall'ossessione all'ansia generalizzata, al panico, alle fobie.

La forma d'ansia tipica dell'infanzia è il disturbo d'ansia di separazione, con una sensazione di preoccupazione e attesa angosciante riguardo a possibili eventi spaventosi che potrebbero accadere. Il bambino ha grande bisogno di rassicurazione e di vicinanza, estrema paura per tutto, che si manifestano con umore irritabile, collera e lamentele. Può arrivare in momenti di particolare difficoltà, come le separazioni reali, ma anche solo per le vacanze o l'inserimento scolastico.

Il disturbo d'ansia generalizzato è più comune nei bambini più grandi ed è caratterizzato da crisi di angoscia.

Il disturbo da panico, solitamente si presenta verso la pubertà, è causato da una paura intensa associata a sintomi somatici, motori, vasomotori, neurologici e psichici che si sviluppino improvvisamente e rapidamente; alterazioni della frequenza cardiaca, sudorazione, tremori, vertigini, nausea, paura di morire e di impazzire ecc.

## Fico



Tranquillante  
Riequilibrante umore  
Neurosedativo

## Tiglio



Sedativo  
Lieve ipnotico  
Favorisce calma

## Biancospino



Tropismo cardiaco  
Regolarizza cuore  
Palpitazioni

## Salice



Insonnia  
Ansia  
Disturbi psicosomatici

## Fico

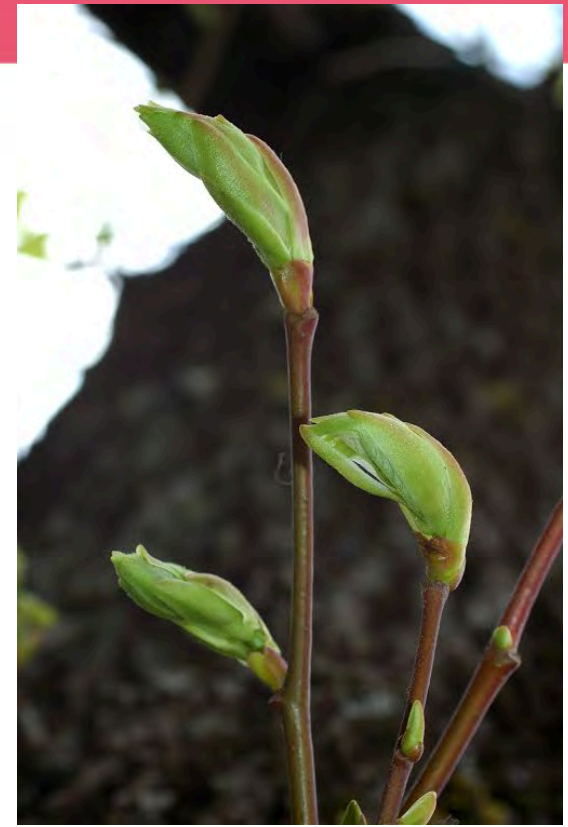
- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vite. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.





## 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.



## 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.



## 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 – Infuso rilassante*

Biancospino	Fiori	20g	<i>per tachicardia</i>	<i>insieme hanno proprietà antispastiche</i>
Arancio	Fiori	20g	<i>rasserenante</i>	
Tiglio	Fiori e brattee	20g	<i>rasserenante</i>	

Lasciare in infusione per 5 minuti. Filtra e dolcifica con miele. Bere una tazzina mattina, pomeriggio e sera. Fare un ciclo di 3 settimane.



## *Oli essenziali*

**Lavanda** antidepressivo, **Melissa** sbalzi d'umore, **Camomilla** calmante fisico e psichico, **Rosa** per pensieri positivi, **Arancio amaro** sedativo, per ansia ed insicurezza.



quellcheasemtrains2014

# SONNO



La buona qualità del sonno è importante perché durante il sonno viene secreto l'ormone della crescita e, pertanto, un bambino che dorme bene potrà sviluppare più facilmente le sue potenzialità fisiche e psichiche.

I disturbi del sonno nei neonati e nei bambini molto frequenti; il sonno ha uno sviluppo variabile a seconda del bambino e pertanto nella valutazione dei disturbi del sonno devono sempre essere tenute presenti le variazioni fisiologiche legate all'età e la maturazione del ritmo sonno-veglia.

Le cause possono essere di natura fisica dovute ai problemi delle vie respiratorie: apnea ostruttiva per tonsille molto grandi e infezioni frequenti, l'apnea dei neonati che dipende dalla postura, dai rigurgiti alimentari, dall'esposizione al fumo, etc.

Per quanto riguarda le cause legate alle paure, come il buio o la separazione dai genitori, queste possono comparire senza un apparente ragione o in seguito a un evento quale ad esempio l'inizio della scuola, un conflitto con un coetaneo, una separazione, un trasloco, etc.

## Tiglio



Sedativo  
Spasmolitico  
Induttore sonno  
Lieve ipnotico

## Fico



Asse cortico-ipotalamico  
Reflusso  
Tranquillante  
Neurosedativo

## Betulla bianca



Affaticamento intellettuale  
Memoria  
Concentrazione  
Favorisce sonno

## Salice



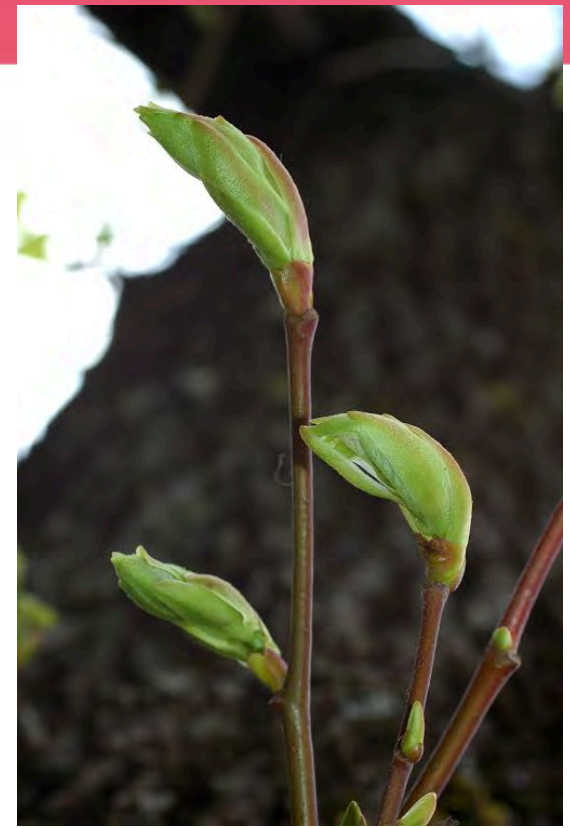
Insonnia  
Ansia  
Disturbi psicosomatici

Dottoressa Paola Beria



## 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.



## Fico

- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vite. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.



## 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 immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
  - Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
  - I semi sono indicati per l'affaticamento intellettuale, disturbi della memoria. Sono valide come aiuto per gli studenti poiché migliorano la concentrazione e favoriscono un buon sonno.
- Ottime durante la preparazione degli esami scolastici.



## 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 - Infuso*

Papavero Petali	20g	<i>forte calmante, induttore sonno</i>	<i>la sinergia induce il sonno e lo mantiene di notte</i>
Arancio Fiori	30g	<i>rasserenante</i>	
Tiglio Fiori e brattee	50g	<i>rasserenante</i>	

Fare un infuso al 2% e bere una tazzina prima di andare a dormire



## *Oli essenziali*

**Lavanda** calma i nervi e distende i muscoli, sedativo, **Mandarino** calmante fisico e psichico, per insonnia e irritabilità.



# DOLORI PSICOSOMATICI



Il disturbo psicosomatico è una patologia che non ha causa organica ma funzionale cioè l'organo è sano ma la sua funzione si altera per ragioni di tipo psicologico esprimendo un disagio globale. È un modo attraverso il quale i bambini richiedono attenzioni e affetto.

In linea di massima i disturbi psicosomatici dell'infanzia possono essere ricondotti a tre categorie: la digestione, la respirazione e la cute, quindi, coliche, eczema, vomito, asma, cefalea, emicrania, colite spastica, disturbi del sonno, etc.

È fondamentale non sottovalutarli poiché sono malattie vere e proprie che comportano disagi emozionali profondi, danni organici e dolori nei bambini.

Somatizzare vuol dire materializzare la paura, l'angoscia, la rabbia attraverso il corpo. L'emozione viene spostata su un organo o apparato e trova così una via di sfogo e un modo di richiamare attenzione e cure su di sé.

La “scelta” dell'organo e della malattia non è mai casuale perché il bambino inconsciamente sceglie il sintomo che meglio rappresenta, a livello simbolico, il suo disagio.

La cosa più importante è riuscire a cogliere il messaggio che il bambino ci sta inviando.

Dottoressa Paola Beria

# DOLORI PSICOSOMATICI

## Ribes nero



Antinfiammatorio  
Antiallergico  
Cortison-simile  
Cortico-surrene

## Rosa canina



Vitamina C  
Difese immunitarie  
Antinfiammatorio

## Tiglio



Sedativo  
Spasmolitico  
Induttore sonno

## Fico

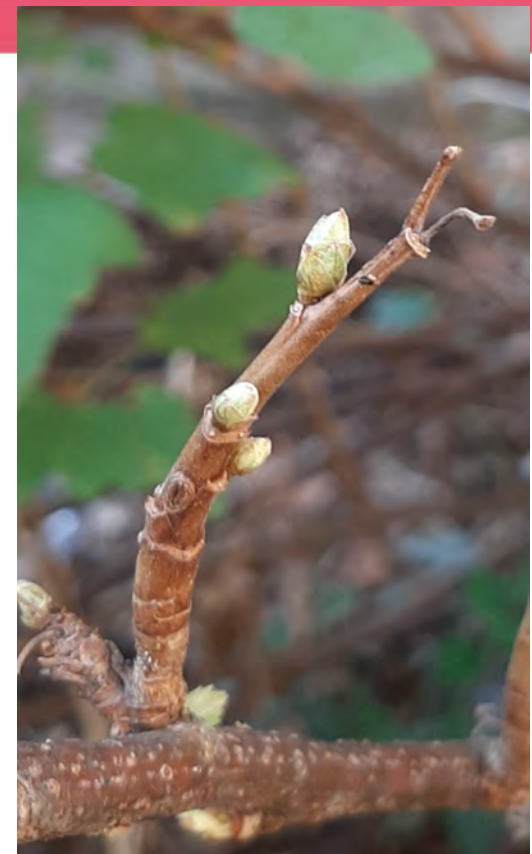


Asse cortico ipotalamico  
Reflusso  
Tranquillante



## 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.



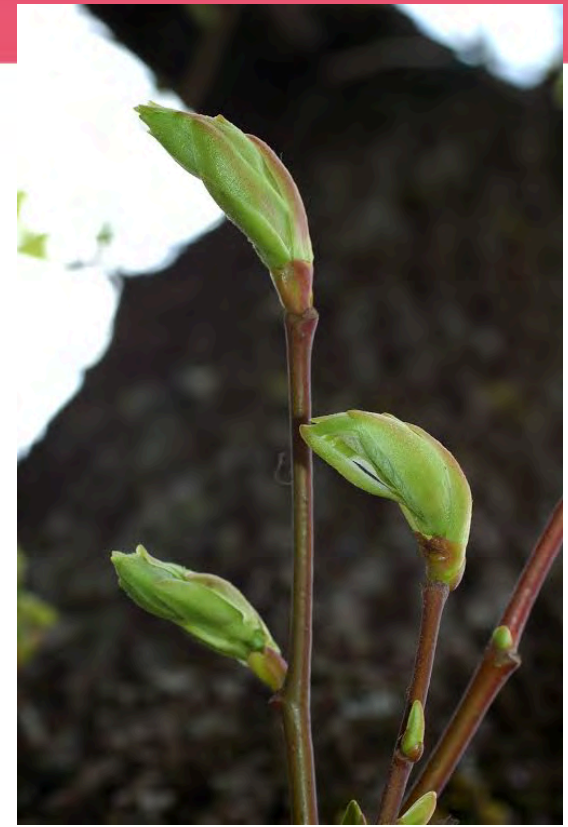
## Rosa canina

- 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.



## 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.



## Fico

- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vete. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.





## *Tisana antiemicranica*

Asperula	Sommità	30g	<i>antidolorifico</i>
Verbena	Sommità	30g	<i>tonica del sistema nervoso, antinevralgica</i>
Melissa	Sommità	20g	<i>per emicrania muscolo-tensiva</i>
Lavanda	Fiori	10g	<i>calmante</i>
Rosmarino	Rametti	10g	<i>fegato, digestione, stimolante, analgesico</i>

Fare un infuso al 2%, bere 2 tazze da tè al giorno



# DOLORI PSICOSOMATICI

## *Tisana per mal di stomaco*

Arancio	Foglie	30	<i>digestivo</i>
Arancio	Fiori	20	<i>calmante</i>
Menta	Foglie	25	<i>digestivo</i>
Melissa	Fiori	25	<i>antispastico</i>

Fare un infuso al 2%, bere 2 tazze da tè al giorno



## *Oli essenziali per emicrania*

**Menta piperita e Basilico** antidolorifici, **Melissa** calma ansia, **Rosmarino** stimola SN, **Origano** antibatterico.

## *Oli essenziali per mal di stomaco*

**Menta piperita** antidolorifico, digestivo.





# ANORESSIA



L'anoressia nervosa è, con la bulimia, uno dei più gravi disturbi del comportamento alimentare, è stata sempre considerata una malattia prevalentemente di origine adolescenziale-giovanile, e quindi in una età fra i 14 e i 18 anni ma di recente è stata osservata in età sempre più precoce, giungendo persino a verificarsi intorno agli 8-9 anni.

Le caratteristiche sono il rifiuto dell'introduzione di cibo, la ricerca ossessiva di magrezza fino alla cachessia, distorsione dell'immagine corporea, per cui il soggetto si vede grasso quando in realtà è magrissimo. I caratteri psicopatologici sono il perfezionismo e altre forme di ossessività e compulsività, ridotta autostima, incapacità a formare legami, paura della maturazione.

I sintomi fisici tipici dell'anoressia conclamata sono peso corporeo sotto i limiti della normalità, bassa temperatura corporea, amenorrea, bradicardia, fragilità di unghie e capelli, osteopenia, alopecia, seno poco sviluppato, aspetto debilitato oltre, nel caso di bulimia, ad erosione dei denti e ipertrofia delle ghiandole salivari.

L'insorgenza di anoressia nervosa in età infantile comporta danni sia fisici sia psichici più gravi di quanto non si osservi in età adolescenziale-giovanile, arrivando al ritardo e a volte il blocco permanente del normale sviluppo psico-fisico.

Dottoressa Paola Beria



## Fico



Asse cortico-ipotalamico  
Agisce su  
Stomaco e Duodeno  
Ansiolitico

## Tiglio



Favorisce la calma  
Ansia  
Sedativo  
Disturbi sonno

## Salice



Agitazione  
Ansia  
Problemi  
psicosomatici

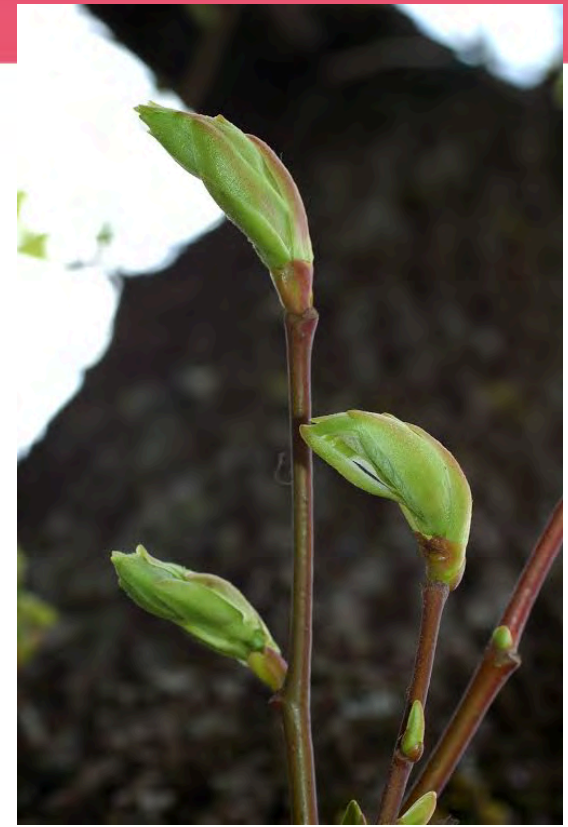
## Fico

- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vete. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.



## 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.



## 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 – Decotto*

Fieno greco	Semi	20g	<i>stimola l'appetito</i>
Iperico	Sommità	15g	<i>antidepressivo</i>
Genziana	Radice	5g	<i>digestivo</i>
Limone fresco	Frutto	30g	<i>per nervosismo, depurativo</i>

Fare un decotto al 5% e bollire per 3-5 minuti. Dolcificare con del miele. Bere una tazza da tè prima dei pasti.



## *Oli essenziali*

**Santoreggia** e **Ginepro** stimolano appetito. **Camomilla** sedativo, antispasmodico



quell'ichyseminario2014



# OBESITÀ



L'obesità è l'eccessivo accumulo di grasso corporeo che può portare ad effetti negativi sulla salute.

Il Ministero della Sanità Italiano definisce obeso un bambino il cui peso supera del 20% quello ideale, e in sovrappeso se lo supera del 10-20%.

L'obesità infantile è il risultato di diverse cause che interagiscono tra loro: un'eccessiva e cattiva alimentazione, una ridotta attività fisica e fattori di tipo genetico - familiare.

L'iperalimentazione nei primi due anni di vita causa un aumento in numero e volume delle cellule adipose, pertanto da adulti si avrà una maggiore predisposizione all'obesità e una difficoltà a scendere di peso o a mantenerlo nei limiti. Intervenire durante l'età evolutiva è quindi la garanzia di risultati migliori e duraturi.

L'esercizio fisico è di fondamentale importanza per il bambino che cresce, in quanto, oltre a farlo dimagrire, lo rende più attivo.

Può anche essere un problema di natura ereditaria o una conseguenza di fattori ambientali, come ad esempio le abitudini alimentari della famiglia.

Può anche derivare da conflitti psicologici, un'esperienza emotiva traumatizzante o periodi di grave stress emozionale quando il cibo viene utilizzato per riempire il vuoto interiore.

Dottorssa Paola Beria

# OBESITA'

## Faggio



Reni  
Adipe  
Diuretica  
Antisclerosi

## Fico



Ansiolitico  
cortico-diencefalico  
obesità psicosomatica

## Tiglio



Sedativo  
Ansia

## Ginepro



Epato-renale  
Aerofagia

## Rosmarino



Digestivo  
Carminativo  
Depurativo  
Diuretico

Dottoressa Paola Beria



## Faggio

- Famiglia delle Fagaceae.
- Albero 40m; 400anni. Fino 2000m. Europa, Americhe, Giappone, Cina. Principale albero dei boschi montani in Italia eccetto in Sardegna.
- Vive in climi umidi, all'ombra.
- Cresce in altezza velocemente ma non si radica bene.
- Forse dal greco faghein = mangiare, per i frutti di cui sono i ghiotti i maiali e gli orsi.
- La droga son le gemme.
- Ha organotropismo sul rene, apparato respiratorio, il tessuto adiposo, il tessuto interstiziale.
- È molto efficace nel drenaggio renale, è diuretico e antisclerosi.
- Nelle allergie riduce la liberazione di istamina.
- Stimola il sistema immunitario.



## Fico

- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vete. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.



## 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.



## Ginepro

- Famiglia delle Cupressacee.
- Arbusto, fino 15m, fino 2000m; Europa, dall'Asia SW fino Himalaya, Africa nord, America nord.
- Vive in terreni paludosi e pietrosi, resiste a freddo e siccità, vuole la luce.
- Dal celtico junepus = acre, aspro, per il sapore dei frutti.
- Catone nel "de re rustica" parla dell'azione diuretica se infuso nel vino.
- La droga sono i giovani getti.
- Ha un'azione a livello epatico, renale, del sangue e sistema osteo articolare.
- È antinfiammatorio e drenante della funzionalità epatica, elimina le scorie con alleggerimento epato-renale.
- È disintossicante degli epatociti, utile in caso di allergia.
- È tonico del rene, aumenta la diuresi e riduce uremia e uricemia.
- È indicato nell'aerofagia e ha azione regolatrice sul sistema neuro-vegetativo digestivo.





## 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.



## *Tisana-Decotto*

Betulla	foglie	40g	<i>Drenante</i>
Centella	parte aerea	20g	<i>Sistema venoso/linfatico</i>
Tarassaco	radice	30g	<i>Fegato</i>
Menta pip	foglie	10g	<i>Digestione, aromatizza</i>

Decotto al 2%, bollire 10min. Bere prima pasti



## *Oli essenziali*

**Mirto** per stress e per smagliature, **Eucalipto** sistema circolatorio e stimolante.





# STANCHEZZA MENTALE



La stanchezza mentale è una condizione di malessere del cervello sottoposto a carichi eccessivi legati allo stress o allo studio, al lavoro intellettuale.

Cali di energia, spossatezza, testa pesante, vuoti di memoria e umore mutevole possono capitare a tutte le età e in ogni momento dell'anno. Tuttavia ci sono alcuni periodi dell'anno in cui la stanchezza è più frequente, come in autunno e in primavera, quando subentrano mutamenti climatici, variazioni nel numero delle ore di luce e a volte persino cambiamenti di ritmi e stile di vita ai quali l'organismo può stentare a adattarsi in tempi brevi.

Il lavoro cerebrale, che produce una vera fatica come quello muscolare, deve essere proporzionato all'età e allo sviluppo fisico dell'organismo infantile.

Ad esempio, se l'impegno scolastico è eccessivo si possono avere disturbi nervosi quali l'insonnia e alcune nevralgie.

La sedentarietà produce danno sull'organismo infantile per una diminuzione di attività del ricambio.



## Betulla bianca



Affaticamento  
Nevrastenia  
Memoria  
Favorisce sonno

## Quercia



Antiastenia  
Surrenali  
Rivitalizzante

## Tiglio



Sedativo  
Spasmolitico  
Tranquillizzante

## Rosmarino



epatoprotettore  
stimolante del  
sistema nervoso

## 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 immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
  - Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
  - I semi sono indicati per l'affaticamento intellettuale, disturbi della memoria. Sono valide come aiuto per gli studenti poiché migliorano la concentrazione e favoriscono un buon sonno.
- Ottime durante la preparazione degli esami scolastici.



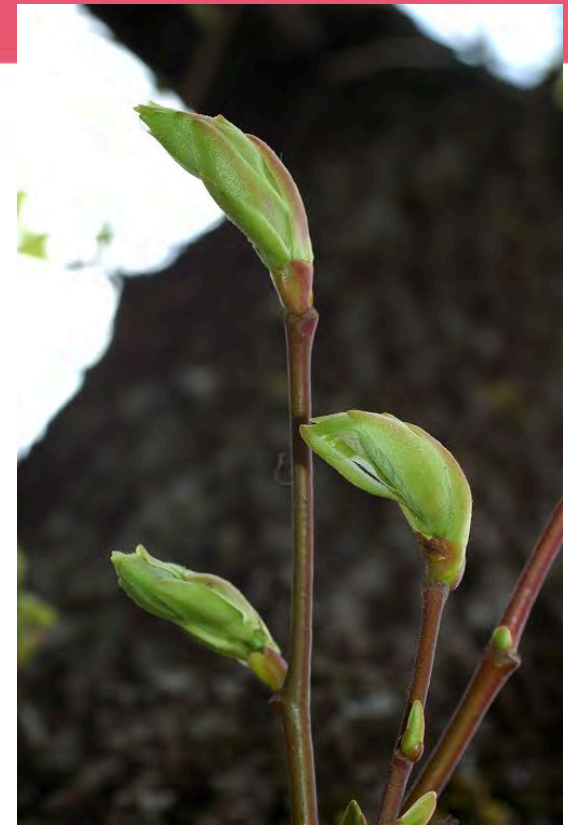
## Quercia

- 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.





## 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.



## *Tisana – Infuso tonificante*

Romarinoff.	Foglia	35g	<i>stimola le ghiandole surrenali</i>
Timo	Erba	25g	<i>tonifica</i>
Tè nero	Foglia	20g	<i>stimolante</i>
Issopo off.	Fiore	20g	<i>stimola il sistema nervoso</i>

Fare un infuso al 2% e bere una tazza da tè 2 volte al giorno.



## *Oli essenziali*

**Rosmarino e Salvia** per lucidità e vivacità. **Rosmarino e Basilico** per memoria.





# IPERATTIVITÀ



Parliamo di bambini che appaiono agitati, che non stanno mai fermi, che sono costantemente in movimento ovunque si trovino, dalla scuola, alla strada, in casa, sui mezzi di trasporto, e che per questo sono bambini difficili da gestire per i genitori e per chi sta loro intorno anche perché spesso non viene fatta una diagnosi esatta del problema e quindi gli interventi scelti possono essere inutili o anche peggiorare la situazione.

Naturalmente bisogna distinguere il caso in cui il bambino risponde a precisi criteri clinici e allora si tratterà di una vera patologia organica che avrà bisogno di una cura precisa.

Spesso, però, si è in presenza di un bambino semplicemente più irrequieto degli altri che non ha bisogno di complicate terapie ma di poche regole ferme, di più tempo per il gioco (bisogna sempre rispettare e aspettare i tempi di maturazione del bambino) e spazi più ampi in cui muoversi, ad esempio giochi all'aria aperta invece di giochi al chiuso.



## Tiglio



Ansiolitico  
Antispasmodico  
Sedativo

## Biancospino



Antispasmodico  
Sedativo  
Tropismo cardiaco

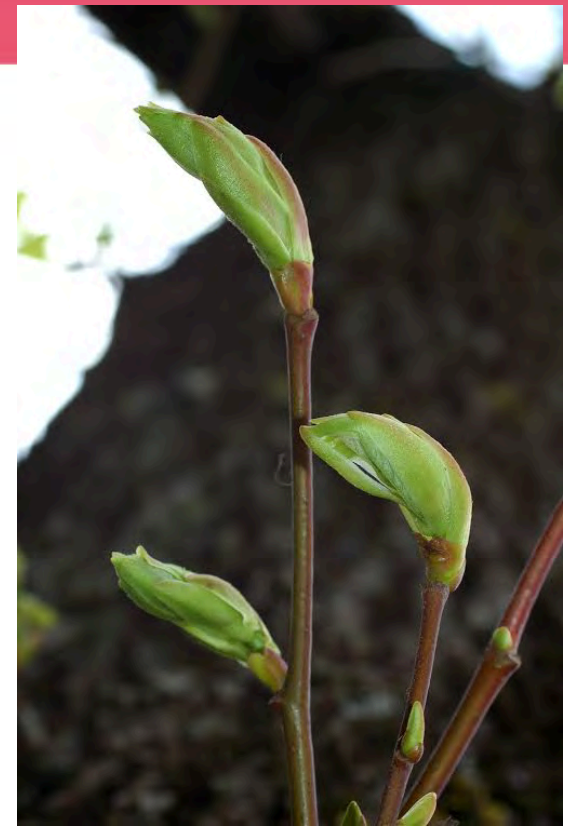
## Salice bianco



Ansia  
Insonnia  
Disturbi psicosomatici

## 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.



## 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.



## 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 tranquillizzante*

Biancospino	Sommità fiorite	In parti uguali	<i>ansia, palpitazioni</i>
Lavanda	Fiori	In parti uguali	<i>sedativa</i>
Melissa	Sommità	In parti uguali	<i>ansiolitica, sedativa</i>
Iperico	Sommità fiorite	In parti uguali	<i>ansiolitico, insonnia</i>
Sambuco	Fiori	In parti uguali	<i>ipotensivo</i>

Fare un infuso al 3% e assumere 2-3 tazze da tè al giorno.



# IPERATTIVITA'

## *Oli essenziali*

**Lavanda** e **Melissa** associate a **Camomilla** e/o **Arancio** amaro per riequilibrare il sistema nervoso iperattivo, da utilizzare negli oli da massaggio.



*In caso di sindrome ansiosa:*

Mettere nel diffusore l'olio essenziale di **Lavanda** per un'azione sedativa e ansiolitica.

Per il massaggio mettere: olio essenziale di **Geranio** 2gocce, olio essenziale di **Lavanda** 2gocce, olio essenziale di **Sandalo** 2gocce e olio essenziale di **Ylang Ylang** 1goccia il tutto in 15ml di olio vegetale.



Dottoressa Paola Beria

## Curiosità

### *Cuscino della tranquillità*

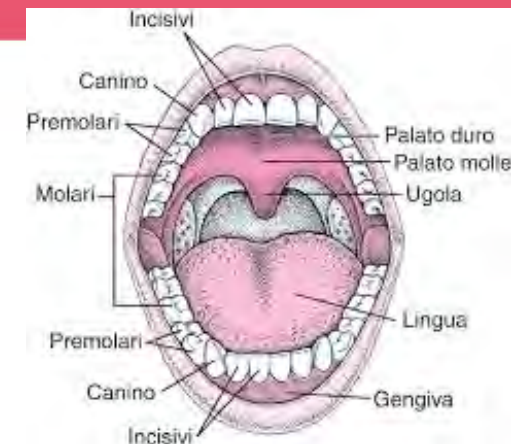
Rosa	Boccioli	100g
Arancio amaro	Fiori	100g
Tiglio	Fiori e brattee	200g
Verbena odorosa	Foglie	100g

Mettere tutto in un sacchetto di tela dentro la federa per respirare il profumo durante il sonno.



Dottoressa Paola Beria

# LA BOCCA



La bocca o cavo orale è l'orifizio attraverso cui gli animali si cibano.

È sorretta da un arco scheletrico che si articola in una porzione mascellare (superiore) e una mandibolare (inferiore), ognuno dei quali è dotato di denti. Nella parte anteriore è delimitata dalla presenza delle labbra e in quella posteriore dalla gola.

Parte iniziale del canale digerente, essa svolge anche funzioni respiratorie, fonatorie e digestive. È anche la sede dell'organismo che è deputato alla percezione del gusto. È lubrificata nella sua parte interna dall'azione delle ghiandole salivari.

Dall'alto verso il basso vi sono: il labbro superiore, la gengiva superiore, l'arcata dentaria superiore, il palato (duro anteriormente, molle posteriormente), l'ugola, le due tonsille, la lingua, l'arcata dentaria inferiore, la gengiva inferiore e il labbro inferiore.



# ERUZIONE DENTARIA



L'eruzione dei primi dentini nella maggior parte dei casi è accompagnata da fastidiosi sintomi generali e locali quali gengive gonfie e infiammate, salivazione abbondante, irritabilità, malessere generale, sonno disturbato, in alcuni casi febbre, sfoghi cutanei, diarrea e inappetenza.

L'inizio della dentizione è solitamente intorno ai 6 mesi, quando spunta il primo incisivo inferiore, ma può capitare in alcuni casi che questo processo inizi già il secondo mese di età del bambino.

In un secondo momento i denti da latte cadono e vengono sostituiti da quelli permanenti. Non tutta la dentizione permanente va a sostituire il dente da latte, infatti il 1°-2° e 3° molare non sostituiscono nessun dente deciduo.

I nuovi denti permanenti seguono un processo di maturazione secondario, infatti, anche se lo smalto è completamente formato al momento dell'eruzione, la superficie resta porosa e tenera, non completamente mineralizzata. L'indurimento è completato nel cavo orale in circa due anni. Durante questo periodo, fino al raggiungimento della mineralizzazione completa, i nuovi denti permanenti sono molto suscettibili alla carie. I fluoruri presenti nel cavo orale contribuiscono a indurire lo smalto dei nuovi denti permanenti e a proteggerli dalla carie.

Dottorssa Paola Beria

## Abete bianco



Fissa Ca  
Rimineralizzante

## Ribes nero



Antinfiammat.  
Antidolorifico

## Quercia



Cicatrizza mucosa  
Tonifica legamenti  
alveo-dentari

## Tiglio



Sedativo  
Ansia

## 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

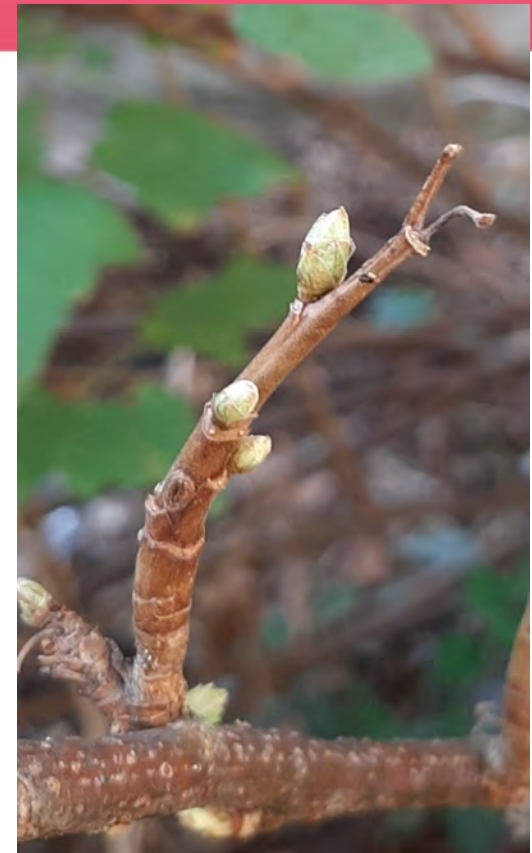
- Famiglia delle Fagaceae.
- Albero di 50m, più di 1000anni, tutto emisfero sett., nei boschi, foreste. In Italia ci sono molte specie.
- Cresce lentamente, fruttifica dopo 50 anni, ha bisogno di molto spazio. Terreno umido. Le radici a fittone si radicano bene.
- Dal celtico Kaer quer = bell'albero.
- 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.





## 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.



## 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 – Decotto di chiodi di garofano per mal di denti*

Far bollire 5 chiodi di garofano in una tazza di acqua calda per 10 minuti. Usare questo decotto per fare sciacqui alla bocca

*Anestetico locale e antisettico*



## *Ricetta - uso topico per dolore/infiammazione*

Diluire 1 cucchiaino di **Calendula** T.M. in 2 cucchiaini di acqua.

*Antinfiammatoria, cicatrizzante.*



## *Oli essenziali*

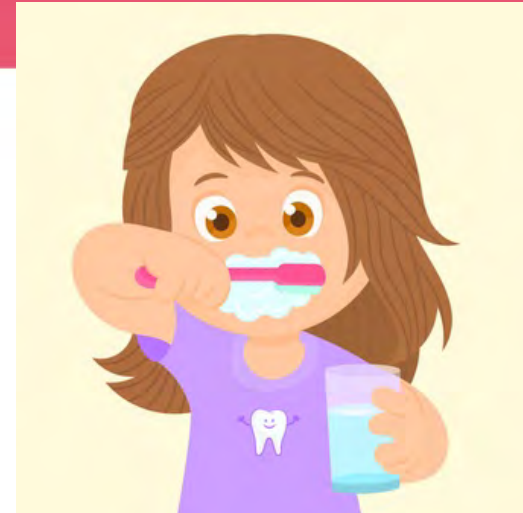
Massaggiare delicatamente con una miscela composta da 10ml di olio denso e 1 goccia di olio essenziale di **Camomilla**, calmante e antinfiammatoria.



Dottoressa Paola Beria



# Carie



La carie è una malattia infettiva, provocata da batteri, che causa la dissoluzione dei tessuti duri del dente quali lo smalto e la dentina.

La presenza di un dente cariato inizialmente non comporta dolore ma quando il processo si spinge in profondità si avverte dolore al dente e ipersensibilizzazione a temperatura ed alcuni cibi come gli zuccheri.

Gli alimenti che facilitano la carie sono quelli ad alto contenuto di carboidrati semplici e complessi, come glucosio, saccarosio, fruttosio. Ma, ancora più dannosi, sono i cibi dalla consistenza viscosa come marmellata, caramelle gommosi, miele, cioccolato, che aderiscono ai denti e aumentano la loro permanenza nel cavo orale favorendo lo sviluppo degli acidi della flora batterica.

La prima prevenzione è una corretta alimentazione equilibrando l'assunzione delle proteine e dei carboidrati, delle vitamine e dei sali minerali.

Inoltre dopo ogni pasto, è fondamentale una corretta igiene orale spazzolando i denti almeno tre volte al giorno con uno spazzolino per raggiungere meglio le zone più difficili del cavo orale.

Dottorssa Paola Beria

## Abete



Fissa Ca nelle ossa  
Rimineralizzante

## Betulla bianca



Antinfiammatoria  
Antinfettivo

## 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 immunostimolanti, drenanti, remineralizzanti, tonico-stimolanti e antistamminiche.
  - Sono particolarmente indicate per bambini e adolescenti.
  - I semi sono indicati per l'affaticamento intellettuale, disturbi della memoria. Sono valide come aiuto per gli studenti poiché migliorano la concentrazione e favoriscono un buon sonno.
- Ottime durante la preparazione degli esami scolastici.





## *Tisana*

Salvia    Foglie    3g    *antinfiamm. per gengive, antisettico, cicatrizzante*

Fare un infuso da foglia fresca o secca al 2%, lasciare in infusione per 10-15min e poi usare per fare risciacqui.

N.B. la salvia è utile anche per gola, l'alito, le gengive sanguinanti, lesioni in bocca.  
Infuso nell'aceto x gargarismi x gola infiammata.



## *Oli essenziali*

L'olio essenziale di **Origano** è un potente antibatterico naturale.



# AFTE



L'afte o stomatite è un'ulcera all'interno del cavo orale causata dalla rottura della mucosa, può rivelarsi molto fastidiosa per i bambini, infatti, la loro minore tolleranza al dolore li rende pazienti meno tranquilli soprattutto perché il disagio che reca è realmente sgradevole e doloroso.

Esistono varie tipologie di stomatite che possono colpire la bocca e vanno da quella erpetica a quelle batteriche e allergiche. La più frequente è quella aftosa, che si presenta con delle dolorose aree biancastre sulla parete interna del cavo orale e nei pressi del labbro, può essere accompagnata anche dall'infiammazione e rigonfiamento dei linfonodi sotto la mandibola.

I sintomi inizialmente sono di bruciore o prurito su un punto della membrana mucosa orale, dopo un paio di giorni, il sito diventa rosso e si forma una bolla o vescicola che, quindi, si rompe per dare origine ad una piccola ulcera aperta che causa dolore e fastidio durante l'alimentazione.

In questi casi si rivela molto efficace intervenire con opportuni rimedi naturali, ricordando che è una patologia destinata a guarire spontaneamente entro al massimo dieci giorni.

## Ontano nero



Antinfiamm.  
Attivo su  
Mucose

## Quercia



Cicatrizza mucosa  
Tonico

## Betulla pub



Tonico  
Rimineralizz.  
Drenante

## Rosa canina



Antinfiammat.  
Antiallergico  
Difese Immunit.



## 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 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. [Dottoressa Paola Beria](#)



## 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.



## 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 popolare per stomatiti- gengiviti*

Altea	Radice	35g	<i>calmante, antinfiammatoria</i>
Malva	Foglie	35g	<i>emolliente antinfiammatoria (mucillagine)</i>
Salvia	Foglie	30g	<i>antinfiamm. per gengive, antisettico, cicatrizzante</i>

Fare un infuso al 7%, lasciar macerare 15 minuti e poi portare a lieve bollore. Fare 3-4 sciacqui al giorno.



## *Oli essenziali*

Oli essenziali di **Mirto**, **Eucalipto**, **Santoreggia** e **Tea tree** sono antinfiammatori, **Arancio amaro**, **Basilico** e **Geranio** sono anti afte.



# ALITOSI



L'alito cattivo è l'odore sgradevole che si emette durante la respirazione, le cause più comuni nei bambini sono legate ad un'igiene orale non corretta o un'infezione anche banale delle vie respiratorie.

In età pediatrica, comunque, la causa principale di alitosi è sicuramente la scarsa igiene orale che, nei primi anni, è piuttosto diffusa soprattutto perché i bambini non hanno ancora molta dimestichezza con spazzolino e dentifricio e per questo residui di cibo possono facilmente restare nella bocca, fermentare e quindi emanare un odore acre. Per rimediare è bene aiutare i bambini più piccoli nel lavare i denti e insegnar loro il corretto modo di spazzolarli, ma soprattutto controllare che li lavino al termine di ogni pasto.

Anche un semplice raffreddore o a uno stato infiammatorio che provoca un ristagno delle secrezioni sono responsabili di un alito con un odore dolciastro, in questo caso, la causa è, invece, legata alle secrezioni di muco. Pertanto quando il bambino ha un'infezione delle vie respiratorie in corso, è buona regola mantenere pulito il naso, con lavaggi o aerosol, in base alle indicazioni del pediatra. E poi aspettare semplicemente che passi.



## Ribes nero



Antinfiammatorio  
Antiallergico  
Cortison-simile  
Cortico-surrene

## Ontano nero



Antinfiammatorio  
Attivo sulle mucose

## Limone



die

Regola eq acido-base  
Turbe dispeptiche

## Fico

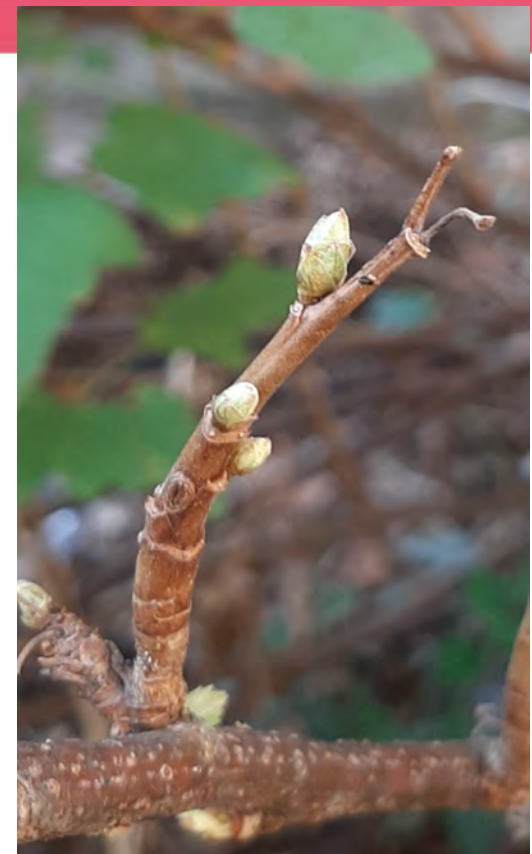


Asse cortico-  
Disturbi gastrici



## 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.



## Limone

- Famiglia delle Rutaceae.
- Albero di 10m, in tutto il mondo sub tropicale pare arrivi dall'Himalaya.
- È un ibrido, dall'incrocio tra arancio amaro e cedro.
- Citrus da Citro, antica città della Giudea; Limon dal persiano limun nome con cui chiamavano limoni e cedri.
- Era noto ai romani come da raffigurazioni nei mosaici a Cartagine e affreschi a Pompei.
- La droga sono le gemme e la scorza interna di giovane ramo.
- Regola il metabolismo basale e l'equilibrio acido-base.
- È attivo sull'asse cortico-diencefalico.
- Fluidifica il sangue, agisce sul fegato, colesterolo, sull'apparato cardio-vascolare, apparato oculare, sistema nervoso centrale.
- Agisce nelle intossicazioni alimentari e da farmaci.
- Efficace sull'apparato gastroenterico.



## Fico

- Famiglia delle Moraceae.
- Albero di 12m, tipico del Mediterraneo. Originario dell'Asia minore.
- Vive tra 0-800m, radici profonde, il fiore è piriforme, il frutto zuccherino, simbolo di fertilità.
- Albero biblico con Ulivo e Vite. Citato nel vecchio testamento come medicinale.
- Dal greco Sikos= fico; carica perché arriva dalla Caria, regione dell'Asia minore.
- La droga sono le gemme.
- Agisce sulle funzioni digestive e ha azione regolatrice sulle dinamiche viscerali rette dall'asse cortico-diencefalico.
- Normalizza la secrezione dei succhi gastrici.
- Mantiene la funzionalità e permeabilità dell'intestino e ripristina la flora batterica.
- Per gastriti, dispepsie, disfagie, bruciore di stomaco, turbe dispeptiche, gastroduodeniti ...
- È efficace anche nelle manifestazioni psicosomatiche viscerali con spasmi a livello gastrointestinale.





## *Tisana – Decotto per gargarismi*

Mirto      Foglie      5g    *antinfiammatorio, astringente, antisettico*

Bollire per 5 minuti in 250 ml di acqua e fare gargarismi più volte al giorno



## *Tisana – Infuso profumato*

Anice verde	semi	40g	<i>aiuta digestione, riduce fermentazione</i>
Salvia	Foglie	30g	<i>antisettica, antinfiammatoria, diuretica</i>
Timo	Sommità	30g	<i>antinfettivo</i>

Lasciare in infusione per 15 minuti in una tazza di acqua bollente 3g della miscela.



## *Oli essenziali*

Tutti i giorni fare risciacqui con olio essenziale di **Menta piperita** 1 goccia in un bicchiere d'acqua.

Per gargarismi: in un bicchiere di acqua mettete 5 gocce di olio essenziale di **Limone** per sciacqui prolungati alla bocca, da due a tre volte al giorno.



*Le piante non sono stupide. Hai mai visto  
un'edera avvinghiarsi a un cactus?*

*Lupo Alberto*

