



Erica vulgaris, 597.

 **DOTTORESSA**
Erika Pizzato
DIETISTA

NATUROPATA
FITOTERAPIA CLINICA
CULINARY NUTRITIONIST
CUCINA ANTIAGING

OBIETTIVO *FITOTERAPIA* ?

- Promuovere il mantenimento del benessere riattivando la forza di **guarigione** insita nell'organismo .
- Per queste proprietà preziose, la natura si inserisce, prima ancora che nel percorso di guarigione, nell'ottica di:

PREVENZIONE

FORME DI SOMMINISTRAZIONE:

- IDROLITI (INFUSI, DECOTTI, TISANE)
- TINTURE MADRI
- POLVERI IN CAPSULE O COMPRESSE
- ESTRATTI FLUIDI E SECCHI
- OLI ESSENZIALI

IDROLITI

Infusi: soluzioni di fitocomplessi di piante medicinali ottenute versando sulla droga contusa (s/f), acqua a 100°C, lasciando macerare il tutto, a fuoco spento, per un tempo che varia da 5 a 20 min. Si filtra il tutto e si beve, dolcificando se necessario.

Decotti: soluzioni di fitocomplessi di piante medicinali ottenute facendo bollire in acqua per un tempo più o meno lungo (da 5 a 30 min.) la droga contusa (s/f). L'ebollizione deve aver luogo a fuoco basso. Al termine si filtra e si beve, dolcificando se necessario.

TISANA:

Soluzioni acquose di fitocomplessi di più piante medicinali (5-6 piante max.). allo scopo di rinforzare l'effetto terapeutico della soluzione finale. Nella composizione bisogna tener conto:

1. RIMEDIO BASE : 2-3 droghe i cui P.A. sono specifici per il trattamento dell'affezione

2. L'ADIUVANTE : droga che rinforza per sinergismo l'azione farmaco-dinamica del rimedio base.

3. IL CORRETTORE : una o più droghe (Es: menta, liquirizia rad. Anice stellato, finocchio semi, camomilla fiori ecc.;) aggiunte al miscuglio per migliorarne le proprietà organolettiche (sapore, colore, odore).



Tisana coleretica e diuretica

Calendula fiori	g	40
Carciofo foglie	g	30
Cardo mariano semi	g	20
Rosmarino foglie	g	10

Versare un cucchiaino in una tazza di acqua bollente, lasciare in infusione 10-15 min., colare e bere dopo i pasti.

Tisana antiinfiammatoria gastrica



**Malva sylvestris L. (mucillagini,
antiinfiammatoria)**

Malva foglie g 40

Malva fiori g 10

Camomilla fiore g 30

Alloro foglie g 20

Un cucchiaino per tazza d'acqua bollente, infusione 10 minuti. Colare e bere una tazza dopo i pasti.

Tisana antiinfiammatoria delle vie urinarie



Ginepro bacche g 30

Uva ursina foglie g 30

Betulla foglie g 20

Stimmi di mais g 10

Parietaria foglie g 10

Un cucchiaino per tazza d'acqua bollente, infusione 10 min. Colare e bere tre tazze al giorno, meglio lontano dai pasti.

Juniperus communis L. (olii essenziali , p. attivi diuretici)

Tisana sedativa



Camomilla fiori g 40

Achillea fiori g 30

Tiglio fiori g 20

Melissa foglie g 10

Un cucchiaino per tazza
d'acqua bollente, infusione
15 min , colare e bere una
tazza a bisogno.

Matricaria recucita L. (p. attivi antinfiammatori , e sedativi)

Tisana diuretica



Rosa canina L. (diuretica ,vitaminica)

Rosa canina frutti g 40

Tarassaco radice g 20

Cicoria radice g 20

Gramigna radice g 10

Versare un cucchiaio in una
tazza d'acqua fredda, portare
all' ebollizione e lasciare in
infusione 10 min.

"Fu il Signore a far crescere le piante medicinali dalla terra e l'uomo saggio non le disprezza"

(Ecclesiaste XXXVIII, 4)

Ricordando però sempre che dovere del terapeuta e del medico è:

"PRIMUM NON NOCERE"

