

# Fondamenti introduttivi alla ERBORISTERIA DOMESTICA



(immagine di  
laboratorio erboristico)

Illustrazione di alcune comuni  
**PIANTE OFFICINALI**  
di utilizzo semplice e sicuro

Per studiare l'utilizzo domestico delle seguenti piante officinali, dobbiamo conoscere

A) le principali e più semplici “forme fitoterapiche”, cioè le forme di estrazione ed uso delle piante

(vedi Pdf “Laboratorio Domestico”

[www.ambrosinaturalmedicine.eu](http://www.ambrosinaturalmedicine.eu),

“download gratuiti”);

B) dovremmo inoltre avere a disposizione uno o più testi di nostra fiducia di erboristeria, per approfondire le tematiche relative ad ogni pianta

(vedi bibliografia a fine del presente Pdf).

- In questo seminario che illustra alcune piante officinali comuni per l'uso domestico, sono menzionati i soli nomi volgari delle erbe, per semplificare l'apprendimento. Così come non vengono citati i principi attivi specifici delle piante medicinali. Per essi consultare i testi dedicati (vedi anche bibliografia).

# ALOE

- Parte usata: succo (mucillaggini, mucopolisaccaridi)
- Azioni: disinfiammante, antitumorale (per alcuni tumori, dimostrata da studiosi dell'Università di Padova)
- Preparazioni: mellito di Padre Zago

(ricetta su [www.ambrosinaturalmedicines.eu](http://www.ambrosinaturalmedicines.eu),  
“download gratuiti”)



# AGLIO

- Parte usata: bulbo.
- Azioni: ipotensiva, antielmintica.
- Uso: alimentare.



# BARDANA

- Parte usata: radice.
- Azioni: depurativa, antibiotica (batteri pelle).
- Uso: tisana, tintura.

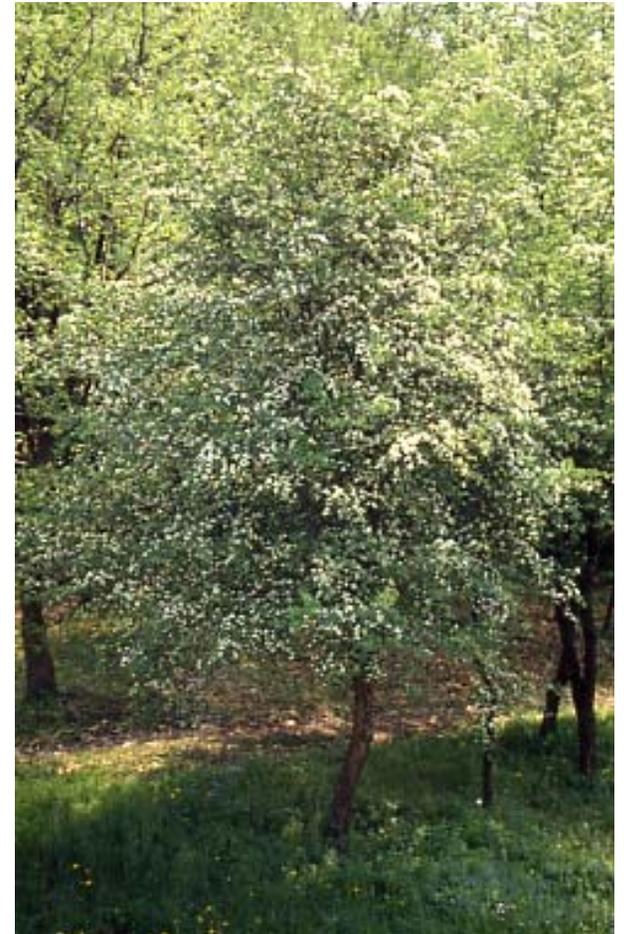




# BIANCOSPINO



- Parti usate: sommità fiorite e frutti.
- Azioni: ipotensiva, cardiotonica.
- Uso: tisana, tintura, alcolito, enolito.



# CALENDULA

- Parte usata: fiori.
- Azioni: cicatrizzante, coleretica (favorisce il flusso biliare), emmenagoga (equilibrante del ciclo mestruale).
- Uso: alimentare (insalata); tisana, tintura, alcolaturo, enolito, pomata.



# CAMOMILLA

- Parte usata: fiori.
- Azioni: rilassante, astringente.
- Uso: tisana, tintura, alcolaturo, enolito.

Nota: è la pianta più usata in tintura alcolica, dai *Medical Herbalists* inglesi (fitoterapeuti medici).



# CARCIOFO

- Parte usata: parte aerea, raccolta prima della fioritura.
- Azioni: depurativo epatico, aperitivo.
- Uso: alimentare; tisana, tintura, alcolaturo, enolito.



# CURCUMA

- **Parte usata:** polvere del rizoma.
- **Azioni:** antiossidante epatico.  
Disinfiammante delle mucose dell'apparato digerente. Blando lassativo.
- **Uso:** alimentare.



# EQUISETO

- **Parte usata:** parti aeree (*Equisetum arvense*)
- **Azioni:** rimineralizzante; diuretico.
- **Uso principale:** tisana, tintura, alcolaturo, enolito, compresse.



Fusti sterili  
(costituenti la parte  
utilizzata)



Fusti fertili (non utilizzati)

# CARDO MARIANO



- **Parte usata:** semi (botanica: frutti).
- **Azioni:** grande depurativo e protettivo del fegato. Azione normalizzante della pressione arteriosa, in soggetti ipotesis.
- **Uso:** tisana, tintura, alcolaturo, enolito, prodotti erboristici.

# EUCALIPTO

- **Parte usata:** foglie
- **Azioni:** balsamiche, pettorali.
- **Uso principale:** tisana, tintura, alcolaturo, enolito, prodotti erboristici, olio essenziale.





# GENZIANA



- **Parte usata:** radice. Pianta protetta. Si acquista in erboristeria. Può essere facilmente confusa con il Veratro, velenoso!
- **Azioni:** aperitiva, digestiva, febbrifuga.
- **Forma principale:** tintura, enolito, prodotti erboristici.

# IPERICO



- **Parte usata:** sommità fiorite. Periodo di raccolta preferenziale (in pianura): fine giugno.
- **Azioni:** antinfiammatorio, antidepressivo.
- **Uso principale:** tisana, tintura, alcolaturo, enolito, oleolito, pomata , prodotti erboristici.

# MALVA

- **Parte usata:** foglie e fiori.
- **Azioni:** emolliente, blanda lassativa.
- **Forma principale:** sommità fiorite in insalata, decotto, tintura , prodotti erboristici.



# MENTA



- **Parte usata:** foglie e fiori.
- **Azioni:** aperitiva, digestiva.
- **Forma principale:** sommità fiorite in insalata, tisana, tintura , prodotti erboristici. Olio essenziale.

# MELISSA

- **Parte usata:** sommità, foglie e fiori.
- **Azioni:** digestiva, rilassante.
- **Forma principale:** in insalata come alimento; tintura, enolito, prodotti erboristici. Olio essenziale.

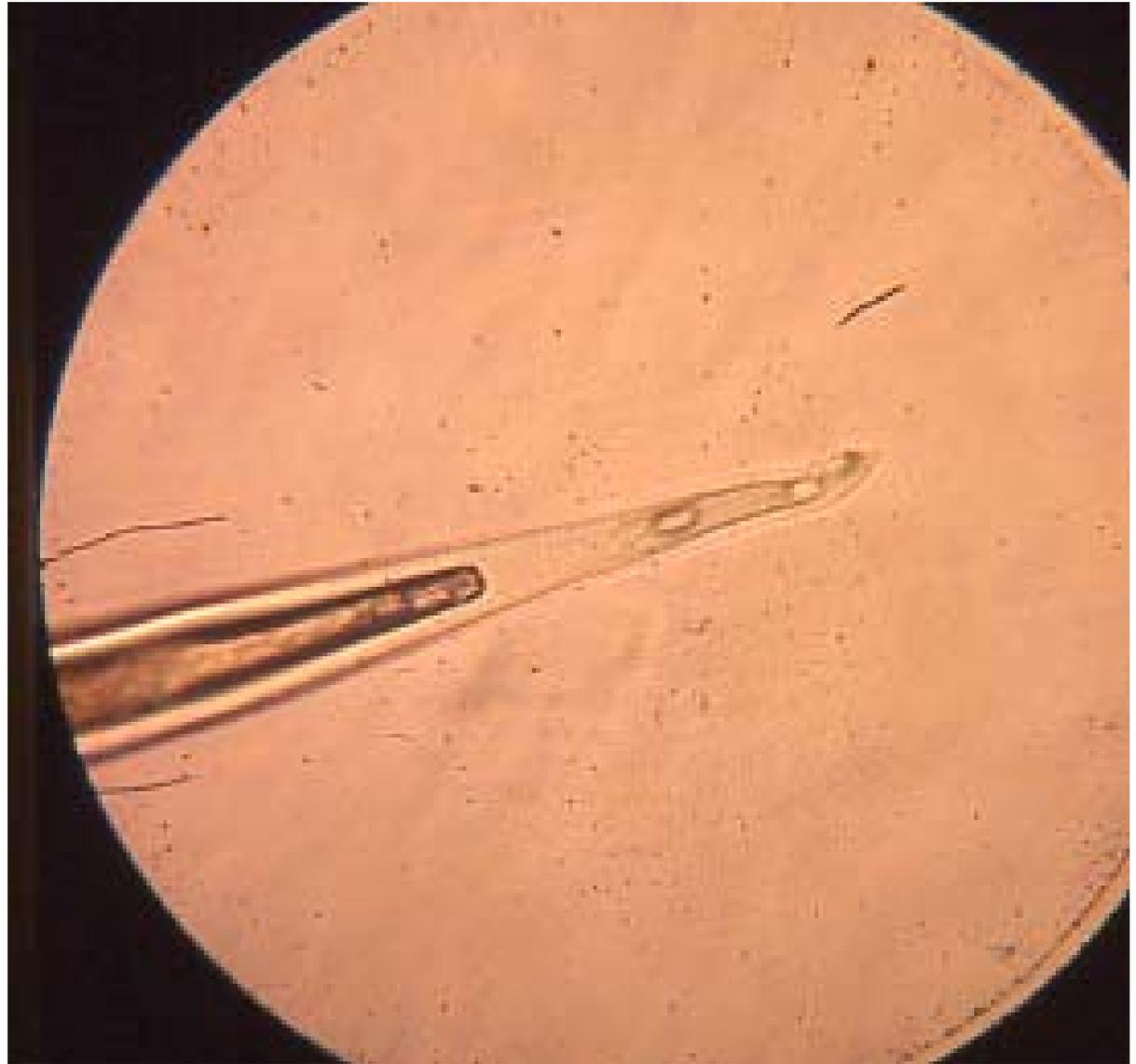




# ORTICA

- **Parte usata:** tutta la pianta.
- **Azioni:** depurativa, galattogena (aumenta la montata latte della nutrice), tonica.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare (foglie in insalata, risotto, polpette); tintura, tisana, enolito, prodotti erboristici.

- Aculeo di ortica, contenente “acido formico”.
- Sotto: ingrandito 45 volte.
- A destra: ingrandito 600 volte.



# RABARBAR



- **Parti usate:** radici, peduncoli delle foglie e fusti florali.
  - **Azioni:** coleretico (aumenta la produzione epatica di bile). Tónico e digestivo. Blando lassativo.
- Forme principali di utilizzo:** alimentare, tintura, enolito, liquore.

# ROSMARINO



- **Parti usate:** foglie e fiori.
- **Azioni:** coleretica (aumenta la produzione epatica di bile). Tonica.  
**Gemme:** tonico epatico.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare, tintura, gemmoderivato, enolito, olio essenziale.

# TARASSACO

- **Parte usata:** tutta la pianta.
- **Azioni:** diuretico e depurativo epatico.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare (foglie in insalata, risotto, polpette); tintura, enolito, prodotti erboristici.



# TIMO

- **Parte usata:** parti aeree.
- **Azioni:** tonico del sistema immunitario. Espettorante.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare (foglie in insalata, risotto, polpette); tintura, enolito, prodotti erboristici. Olio essenziale.



# TIGLIO

- **Parte usata:** brattee florali.
- **Azioni:** diaforetico (sudoriparo) e rilassante.
- **Forme principali di utilizzo:**  
the; tisana, tintura.



# SALVIA

- **Parte usata:** parti aeree.
- **Azioni:** digestiva, galattofora (allontana il latte della nutrice), cicatrizzante.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare (foglie in insalata, risotto, polpette); the, tintura, enolito.



# SERENOA

- **Parte usata:** bacche.
- **Azione:** disinfiammante nell'ipertrofia prostatica comune.
- **Forme principali di utilizzo:** prodotti erboristici.



# VALERIANA

- **Parte usata:** radici.
- **Azioni:** rilassante.
- **Forme principali di utilizzo:** tintura, tisana, prodotti erboristici.



# ZENZERO

- **Parte usata:** rizoma.
- **Azioni:** eupeptico, digestivo, astringente.
- **Forme principali di utilizzo:** alimentare tintura, enolito; prodotti erboristici.



## Laboratorio Domestico

- Non temere, per le comuni preparazioni realizzabili a casa, non ti serve avere chissà quale attrezzatura...
- Gli attrezzi della tua cucina e della tua cantina sono sufficienti; certe volte può servirti un torchietto di acciaio inox, che trovi facilmente su “ebay”, per poche decine di euro; possono essere utili anche contenitori di vetro ambrato o di plastica atossica.



# Bibliografia di base

- Tra i moltissimi presenti sul mercato, si segnalano
- Minelli, Sangiorgi. “Fitoterapia”, CEA. Testo base per lo studio professionale della fitoterapia (non illustrato)
- AA.VV. : “Le Erbe”, Ed. Fratelli Fabbri (illustrato)
- Selezione del Reader’s Digest : “Segreti e Virtù delle Piante Medicinali” (illustrato)
- Per coltivare le piante medicinali nell’orto di casa, o in colture agricole professionali:
- McVicca Jekar. “L’Erbario”, Ed. Logos, 2009.
- D’angelillo, Gadda, Montefinale: “Come avviare un’attività di coltivazione di piante aromatiche e officinali”. Con CD-ROM Ed. Genesis.

## Altri testi di alimentazione e naturopatia, sono qui riportati:

- A. Speciani, L. Speciani: “Guida Pratica alla Dieta GIFT”, Tecniche Nuove, 2006 (8a ristampa).
- (Nota: GIFT significa: Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono. Vedi anche: [www.eurosalus.it](http://www.eurosalus.it)).
- A. Speciani, L. Speciani: “Dieta GIFT, Dieta di Segnale”, Rizzoli, 2009 (testo di approfondimento del precedente; comunque, la “Guida pratica” è già sufficiente per l’uso pratico, mentre quest’ultimo testo è arricchito di numerosi riferimenti scientifici e una ricca bibliografia aggiornata).
- R. Beliveau – D. Gringas (Oncologi dell’Università di Montreal; con prefazione del Prof. Umberto Veronesi): “L’Alimentazione Anti-Cancro”, Sperling & Kupfer, 2006.
- M. Murray, J. Pizzorno, L. Pizzorno: “Enciclopedia della Nutrizione”, Tecniche Nuove 2009.
- M. Murray, J. Pizzorno, Joiner-Bey Herb: “Guida Clinica alla Medicina Naturale”, Tecniche Nuove 2009 (testo professionale).
- B. Brigo: “La Medicina Naturale dalla A alla Z”, Tecniche Nuove, 2006 (Dizionario per la ricerca rapida di termini e argomenti).
- **Nota:** I testi indicati sopra fanno parte della bibliografia di formazione del Master *post-lauream* in Naturopatia, strutturato dall’Università “La Sapienza” di Roma (informazioni sul sito: [www.chinesis.org](http://www.chinesis.org)).
- Per iniziare a conoscere la cucina naturale: G. Lonazzi: “ABC dell’Alimentazione Naturale”, Ed AAM-Terranuova, 2007 ([www.herboristica.com](http://www.herboristica.com), menù: “libri”)
- Allen Carr: “E’ Facile Controllare il Fumo, Se Sai Come Farlo”, Ed. EWI, 2007 (7.000.000 milioni di copie vendute nel mondo).
- Allen Carr: “E’ Facile Controllare l’Alcool, Se Sai Come Farlo”, Ed. EWI, 2007.