



## Acerola MALPIGHIA PUNICIFOLIA

**PARTI USATE:** FRUTTI

**Proprietà:** dai frutti della pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in Vitamina C (fino al 25%). Essenziale in molti processi ossidativi, ad esempio sintesi di collagene e di carnitina, la Vitamina C favorisce anche l'assorbimento del ferro a livello intestinale. È inoltre importante per le funzioni del sistema immunitario e migliora la resistenza alle infezioni, sia batteriche che virali. La Vitamina C possiede una buona azione antiossidante, in associazione con Vitamina A, Vitamina E e Selenio.

**Associazioni consigliate:** con la Propoli e la Rosa Canina nel trattamento delle

malattie infettive delle prime vie aeree. Con l'Echinacea e l'Uncaria nella prevenzione delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Avvertenze d'uso:** può facilitare la formazione di calcoli renali a causa dell'eccessiva escrezione di ossalato.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come curativo e preventivo nelle malattie infettive delle prime vie aeree, nei casi di ipovitaminosi C di qualsiasi origine.

## Acido Folico

**Proprietà:** l'acido folico è una Vitamina del gruppo B, essenziale per la formazione e la maturazione dei globuli rossi e dei globuli bianchi, le cui fonti naturali più significative sono i vegetali a foglia verde e la frutta cruda. Un apporto adeguato di questa Vitamina attraverso l'alimentazione è consigliato alle donne in gravidanza e durante l'allattamento, condizioni nelle quali si ha un fabbisogno quotidiano fisiologicamente aumentato. La sua carenza porta ad un'anemia simile a quella da carenza di Vitamina B12.

**Possibili interazioni:** dosi abbondanti possono contrastare l'effetto anticonvulsivante dei barbiturici mentre i contraccettivi orali ne riducono l'assorbimento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

gravidanza e allattamento, condizioni di stress o debilitazione, uso di contraccettivi orali.

## Acidophilus Lactobacilli FERMENTI LATTICI

**Proprietà:** il lactobacillus acidophilus è un batterio normalmente presente nell'intestino ed è considerato utile all'economia della flora batterica intestinale. Si trova soprattutto nel latte e nei suoi derivati, in particolare nello yogurt. È in grado di interagire con le popolazioni di bifidobatteri per favorire i processi immunitari intestinali e facilitare l'assorbimento di molte sostanze presenti nei cibi, tra cui flavonoidi e antocianosidi. Combatte la putrefazione dei residui alimentari nell'intestino e ostacola la proliferazione dei germi potenzialmente dannosi, evitando che diventino dominanti.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ripristino della flora batterica intestinale durante le terapie antibiotiche, gonfiori gastrici ed intestinali, diarrea, acne. Contribuisce alla formazione di Vitamine del gruppo B.

## Agar Agar GELIDIUM ARMANSII, GELIDIUM CARTILAGINEUM

**Proprietà:** derivato di alcune alghe della famiglia delle gelidiacee, l'agar agar si presenta come fibra mucillaginosa, in grado di formare un gel omogeneo e piuttosto tenace. Il suo utilizzo in fitoterapia è legato all'effetto protettivo che esercita a livello della mucosa gastrica e intestinale. A dosaggi più elevati può essere efficace per favorire il transito intestinale. Grazie alla capacità di idratarsi, aumenta la massa fecale e si comporta da purgante meccanico, senza effetti collaterali.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

stipsi (per l'azione di tipo meccanico), colon irritabile, gastrite.



## Aglione ALLIUM SATIVUM

PARTI USATE: BULBO

**Proprietà:** dal bulbo dell'aglio si ricava l'estratto secco titolato in allina. L'effetto ipotensivo di questa pianta è legato alla sua capacità di indurre vasodilatazione - in particolare nelle arterie del distretto cutaneo - inoltre è in grado di ridurre fortemente l'aggregazione piastrinica. L'aglio svolge anche un'efficace azione di riduzione del colesterolo, sia bloccandone la sintesi sia aumentandone la perdita con le feci. In questo modo aiuta a combattere la progressione dell'aterosclerosi.

**Associazioni consigliate:** con l'Olio di pesce per il trattamento delle ipercolesterolemie lievi o moderate, con la Vite Rossa per la prevenzione dell'aterosclerosi.

**Possibili effetti indesiderati:** dosi elevate possono provocare nausea, vomito e diarrea. Sono anche state osservate reazioni allergiche in forma di dermatiti da contatto.

**Avvertenze d'uso:** è sconsigliato nei pazienti anemici e in quelli con ulcera peptica e/o gastrite acuta; da usare con prudenza in caso di allergie di qualsiasi origine. Non è consigliabile in gravidanza e durante l'allattamento.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'azione dei farmaci antiaggreganti piastrinici, anticoagulanti e ipotensivi, in particolare di quelli ad azione vasodilatatoria.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ipertensione arteriosa e dislipidemie lievi o moderate, come preventivo della malattia aterosclerotica.



## Agnoscato VITEX AGNUS CASTUS

PARTI USATE: FRUTTI

**Proprietà:** dai frutti dell'agnoscato si ottiene l'estratto secco titolato in agnuside. Questo estratto risulta particolarmente utile per combattere i disturbi neurovegetativi della menopausa o i sintomi che compaiono in molte donne prima delle mestruazioni, caratterizzati da dolori nella zona inguinale, tensione dolorosa al seno e malessere generale. Questa azione è dovuta alla sua capacità di inibire la secrezione di prolattina.

**Associazioni consigliate:** con l'Olio di Borragine e con la

Boswellia nel trattamento della sindrome premestruale.

**Possibili effetti indesiderati:** rari disturbi epigastrici.

**Avvertenze d'uso:** sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

disturbi correlati alla menopausa, dismenorrea e sindrome premestruale (dolori in vicinanza del ciclo mestruale).

## Alga marina o Fucus FUCUS VESCICULOSUS

**PARTI USATE:** TALLO

**Proprietà:** dal tallo del fucus si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in iodio totale. Utilizzato per la sua azione dimagrante e come anticellulite, il fucus è un'alga che fornisce iodio, in grado di essere captato dalla tiroide che lo utilizza per la sintesi degli ormoni tiroidei. Il fucus è quindi in grado di aumentare la produzione di questi ormoni, che hanno azione catabolica su tutti i metabolismi e, in particolare, su quello lipidico, favorendo quindi la combustione dei grassi di deposito.

**Associazioni consigliate:** con Garcinia, Glucomannano, Chitosano, Tè verde, Pilosella, Betulla e Ortosifon nel trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

**Possibili effetti indesiderati:** l'iperdosaggio può causare ipertiroidismo con tremori, irritabilità, tachicardia, insonnia e ipertensione arteriosa. In rari casi può provocare reazioni allergiche cutanee.

**Avvertenze d'uso:** non va usato in pazienti portatori di malattie tiroidee da iperfunzione della ghiandola, nei cardiopatici e nei casi di ipertensione arteriosa grave. Controindicato in gravidanza e durante l'allattamento.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'azione di eventuali terapie a base di ormoni tiroidei.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

sovrappeso, obesità, cellulite.



## Aloe Vera ALOE VERA

**PARTI USATE:** GEL OTTENUTO DAL TESSUTO CENTRALE DELLE FOGLIE DECORTICATE

**Proprietà:** questa pianta, assunta come estratto secco, è nota per la sua azione lassativa poiché stimola i movimenti intestinali, favorendo così l'evacuazione. Invece il gel contenuto all'interno delle foglie di aloe vera - che può anche essere essiccato e polverizzato - agisce soprattutto sul sistema immunitario. È quindi particolarmente adatto per il trattamento delle allergie alimentari e delle malattie del sistema immunitario in genere. La sua azione cicatrizzante e riepitelizzante è particolarmente utile in caso di ulcera e di infiammazioni intestinali.

**Avvertenze d'uso:** è controindicata in gravidanza e nel bambino al di sotto dei 3 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

allergie e malattie del sistema immunitario, ulcera, malattie infettive, infiammazioni intestinali.



## Altea ALTHAEA OFFICINALIS

**PARTI USATE:** RADICE

**Proprietà:** dalle radici dell'altea si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in mucillagini. Tradizionalmente impiegata nelle malattie infiammatorie delle prime vie aeree e del cavo orale per la sua azione anti-infiammatoria e bechica (antitosse), questa pianta risulta particolarmente utile anche nelle gastriti, come gastroprotettivo e antiacido e nel trattamento locale delle malattie della pelle di tipo infiammatorio. Le mucillagini si stratificano infatti sulle mucose, in particolare su quelle delle prime vie aeree e dello stomaco e le proteggono, impedendo il contatto con sostanze irritanti e/o tossiche.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

tosse, affezioni delle prime vie respiratorie, bronchite.



## Ananas ANANAS COMOSUS

**PARTI USATE:** FRUTTI E GAMBO

**Proprietà:** per la ricchezza di sostanze di tipo enzimatico - quali la bromelina - l'estratto secco di ananas è utile per il trattamento sintomatico delle turbe digestive di qualsiasi origine, essendo dotato di una valida azione prodigestiva. La bromelina incrementa la depolimerizzazione della fibrina e di altre proteine e riduce notevolmente la sintesi delle sostanze ad azione infiammatoria e vasocostrittiva, esercitando quindi un'attività anti-infiammatoria. Queste azioni fanno aumentare la permeabilità della parete dei vasi sanguigni e favoriscono il rientro nei vasi sanguigni del materiale edematoso, riducendo la stasi nei tessuti e favorendo il miglioramento della cosiddetta pelle "a buccia d'arancia" che costituisce il classico ed antiestetico aspetto della cellulite.

**Associazioni consigliate:** con la Centella, la Pilosella, l'Ortosifon e l'Alga marina per combattere la cellulite.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

insufficienza digestiva, cellulite.



## Angelica ANGELICA ARCHANGELICA

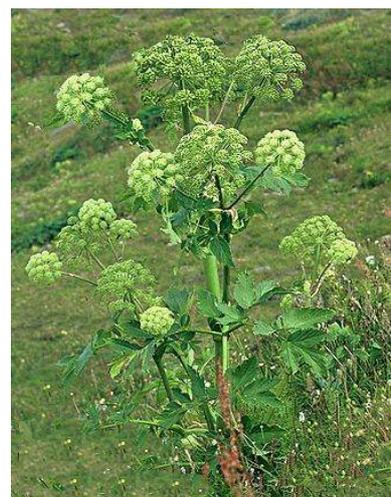
**PARTI USATE:** RADICE

**Proprietà:** le radici di questa pianta vengono tradizionalmente utilizzate nella preparazione di liquori digestivi e amari tonici. Ricca di cumarine, contiene anche una discreta quantità di olio essenziale: entrambi utili per migliorare i disturbi digestivi conseguenti a problemi di stomaco, di fegato, di alimentazione troppo abbondante e ricca di grassi. L'angelica contribuisce inoltre a ridurre gli spasmi intestinali e di tutta la muscolatura liscia viscerale.

**Associazioni consigliate:** in caso di meteorismo e gonfiori intestinali, trova maggior efficacia nella somministrazione contemporanea di Carbone vegetale.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

problemi digestivi quali meteorismo, aerofagia, nausea.



## Arginina Ornitina

**Proprietà:** l'arginina è un aminoacido basico presente nella struttura di molte proteine in particolare collagene, elastina, insulina ed emoglobina. L'ornitina è un aminoacido non essenziale che si forma a partire dall'arginina e ha importanti funzioni metaboliche. Entrambi gli aminoacidi stimolano il rilascio dell'ormone della crescita e attraverso di esso esplicano numerose, importanti funzioni sull'accrescimento corporeo, muscolare e scheletrico, sul metabolismo di grassi, carboidrati e proteine, sull'attività del sistema immunitario.

**Associazioni consigliate:** con Ginseng, Eleuterococco, Pappa reale, Vitamine del gruppo B per aumentare la massa muscolare. Con Echinacea, Uncaria, Propoli, Acerola, Rosa Canina, Vitamine del gruppo B per stimolare il sistema immunitario.

**Possibili effetti indesiderati:** ridurre la dose o sospendere il trattamento in caso di nausea o diarrea.

**Avvertenze d'uso:** non utilizzare in caso di diabete, schizofrenia, patologie ossee, herpes labiale o genitale in atto. Non utilizzare al di sotto dei 12 anni. Non è indicato in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per aumentare la massa muscolare, per favorire la diminuzione di peso in associazione a diete ipocaloriche.

## Artiglio del diavolo HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS

**PARTI USATE:** RADICE

**Proprietà:** dalle radici dell'artiglio del diavolo si ricava l'estratto secco titolato in arpagoside. Questa pianta possiede una notevole azione antinfiammatoria e antidolorifica, perchè ostacola sia la sintesi sia la liberazione di numerosi metaboliti che favoriscono i processi infiammatori. Numerosi studi clinici hanno dimostrato la sua efficacia anche nell'uomo.

**Associazioni consigliate:** con Boswellia e Cartilagine di squalo nel trattamento dell'artrosi e della piccola traumatologia.

**Possibili effetti indesiderati:** può causare dolori di stomaco con nausea, particolarmente in soggetti con gastrite acuta e/o ulcera peptica. In alcuni rari casi può provocare dolori addominali con diarrea. Se ne consiglia l'assunzione a stomaco pieno.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare nel bambino al di sotto dei 12 anni, in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

malattie artroreumatiche, piccola traumatologia sportiva.



## Baccello di fagiolo PHASEOLUS VULGARIS

**PARTI USATE:** BACCELLO

**Proprietà:** dal baccello del fagiolo essiccato si ottiene, per macinazione, una polvere micronizzata molto ricca di fibre vegetali averse di acqua, che rigonfiano abbondantemente in presenza di liquidi. Il rigonfiamento avviene soprattutto in ambiente acido e può aumentare il volume rispetto a quello secco di 20-30 volte. Questo aumento di volume svolge un'azione saziante a livello dello stomaco, mentre nell'intestino le fibre formano un gel molle che aumenta il volume delle feci e favorisce l'evacuazione. Sempre nell'intestino, le fibre vegetali riducono l'assorbimento dei grassi e, in parte, del colesterolo, risultando utili nelle diete dimagranti e nei casi di colesterolo alto.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

eccesso di peso, mantenimento del peso raggiunto dopo una dieta dimagrante, ipercolesterolemia lieve o moderata di origine alimentare.



## Bardana ARCTIUM LAPPA

**PARTI USATE:** LA RADICE A FITTONE

**Proprietà:** la radice della bardana raccolta nell'autunno del primo anno o nella primavera seguente è ricca di fruttani, tra cui il principale è l'inulina che può arrivare fino al 50%. La sua indiscussa proprietà depurativa è particolarmente indicata in molte forme di infezioni della cute, in particolare acne giovanile e dermatiti.

**Possibili effetti indesiderati:** in alcuni rari casi sono state segnalate reazioni allergiche cutanee di tipo orticarioide.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

acne giovanile non complicata.



## Betulla BETULA ALBA



**PARTI USATE:** FOGLIE

**Proprietà:** dalle foglie della betulla si ottiene l'estratto secco titolato in flavonoidi, noto per le sue proprietà diuretiche e depurative, accompagnate da un'azione antinfettiva a livello delle vie genito-urinarie, in particolare sulla vescica. La betulla stimola infatti l'escrezione di acqua, sodio, cloro e scorie azotate, senza irritare in alcun modo l'epitelio renale. Per questo è spesso impiegata per combattere la ritenzione di liquidi tipica dell'obesità e della cellulite.

**Associazioni consigliate:** con l'Ortosifon in caso di diuresi scarsa.

**Avvertenze d'uso:** evitare di somministrare nelle ore serali per non indurre nicturia.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ritenzione idrica di qualsiasi origine.

## Biancospino CRATAEGUS OXIACANTHA E/O MONOGYNA

**PARTI USATE:** FIORI E FOGLIE



**Proprietà:** in grado di svolgere un'efficace azione cardioprotettiva, il biancospino provoca una vasodilatazione sui vasi coronarici, dovuta a rilascio delle fibrocellule muscolari della parete vasale, con aumento del flusso sanguigno in questo distretto. Inoltre è capace di ridurre la frequenza e l'eccitabilità cardiaca e la conducibilità dell'impulso. Ha inoltre una discreta azione sedativa e favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa.

**Possibili effetti indesiderati:** in rari casi può provocare disturbi di stomaco, particolarmente in pazienti con gastrite e/o ulcera peptica, reversibili con la sospensione del trattamento.

**Possibili interazioni:** potenzia l'effetto della digitale sul cuore e amplifica l'azione dei beta bloccanti nel ridurre

la frequenza cardiaca. Usare con prudenza in pazienti con bradicardia e con blocchi seno-atriali e blocchi atrio-ventricolari.

**Associazioni consigliate:** con la Passiflora e la Valeriana nella nevrosi cardiaca, con l'Aglio nell'ipertensione arteriosa, con la Vite nella prevenzione dell'aterosclerosi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

nevrosi cardiache, stati di ipereccitabilità con aritmie e ipertensione arteriosa, specie se di origine nervosa.

## Boswellia BOSWELLIA SERRATA

**PARTI USATE:** RESINA TITOLATA IN ACIDI BOSWELLICI

**Proprietà:** gli acidi boswellici svolgono un'inibizione selettiva su alcune sostanze che favoriscono i processi infiammatori, esercitando un effetto antinfiammatorio particolarmente valido in caso di dolori e infiammazioni articolari.

**Associazioni consigliate:** con Artiglio del diavolo e Cartilagine di squalo nel trattamento delle malattie artroreumatiche e della piccola traumatologia; con Partenio per la cefalea, con Agnocasto nella dismenorrea e nella sindrome premestruale.

**Possibili effetti indesiderati:** in rari casi può provocare dolori addominali con diarrea, reversibili con la sospensione del trattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

nei dolori e nelle infiammazioni articolari, come antinfiammatorio e antidolorifico.



## Calcio

**Proprietà:** in natura il calcio si trova nel latte, nella soia, negli ortaggi verdi e in alcune Alghe (*Lithothamnium Calcareum*), che costituiscono una fonte particolarmente disponibile. È un elemento strutturale che si trova quasi totalmente nelle ossa, e partecipa come cofattore nell'attività di alcuni enzimi che intervengono in processi essenziali riguardanti la contrazione sia muscolare che cardiaca e la coagulazione del sangue.

**Associazioni consigliate:** con Olio di Fegato di Merluzzo ed Equiseto in caso di osteoporosi. Con Magnesio nel periodo dell'allattamento.

**Possibili effetti indesiderati:** raramente si osservano lievi disturbi gastrointestinali o allergie.

**Avvertenze d'uso:** i sali di calcio non devono essere assunti contemporaneamente a citrati, carbonati solubili, bicarbonato, fosfati, tartrati, solfati e alcuni antibiotici. Cautela nei casi di insufficienza renale e nei cardiopatici. In gravidanza è da somministrare con cautela, solo se effettivamente necessario e sotto controllo medico.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

contro l'osteoporosi per la donna in menopausa.

## Carbone vegetale

**Proprietà:** il carbone vegetale si ottiene facendo bruciare con fiamma molto bassa la legna secca. In fitoterapia si usa soltanto carbone vegetale purissimo e finemente suddiviso. Le minuscole particelle del carbone vegetale trattengono tra di loro l'aria che si sviluppa a livello gastrico (quando si ingurgita troppa aria durante i pasti) e a livello intestinale (fermentazioni anomale dei cibi). In tal modo, viene eliminata la fastidiosa sintomatologia di gonfiore e tensione delle pareti addominali.

**Associazioni consigliate:** con il Finocchio in caso di meteorismo.

**Possibili interazioni:** può ridurre l'assorbimento di sostanze nutritive e Vitamine. È bene quindi evitarne l'uso per periodi prolungati e distanziare di almeno un'ora la somministrazione di altri principi attivi. Può conferire alle feci un colore nerastro.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

aerofagia, meteorismo, coliti, fermentazioni intestinali e gastriti.

## Carciofo CYNARA SCOLYMUS

**PARTI USATE:** FOGLIE BASALI, INTERE O RIDOTTE IN FRAMMENTI



**Proprietà:** dalle foglie basali di questa pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in acidi caffeilchinici. Adoperato da secoli per le sue proprietà favorevoli alla produzione della bile ed epatoprotettive, il carciofo possiede anche una valida azione di miglioramento qualitativo della bile, che si accompagna ad un aumento della funzionalità del fegato.

**Associazioni consigliate:** con l'Ananas per il trattamento dell'insufficienza digestiva, col Cardo Mariano e il Tarassaco per il trattamento dell'insufficienza epato-biliare.

**Possibili effetti indesiderati:** ha un gusto amaro piuttosto sgradevole.

**Avvertenze d'uso:** va usato con cautela nel paziente portatore di calcoli alle vie biliari, specialmente se i calcoli sono di piccole dimensioni, per il rischio di provocare una colica biliare. Controindicato in caso di stenosi delle vie biliari.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come epatoprotettivo, nei casi di insufficienza digestiva ed epato-biliare.

## Cardo mariano SILYBUM MARIANUM

**PARTI USATE:** SOMMITÀ FIORITE E SEMI



**Proprietà:** dai fiori e dai semi di questa pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in silimarina. Noto per avere una valida azione epatoprotettiva, legata alla silimarina, il Cardo mariano è in grado di stimolare la produzione di nuove cellule epatiche e di agire sui sistemi di disintossicazione del fegato, stimolando lo svuotamento della cistifellea e il flusso di bile nel duodeno. Le proprietà antiossidanti della silimarina prevengono l'ossidazione dei lipidi e la distruzione delle membrane nelle cellule epatiche. La silimarina è anche in grado di aumentare i livelli epatici di glutazione, che è un valido antiossidante e riduce l'attività dei radicali liberi, non solo nel fegato, ma in tutto il corpo.

**Associazioni consigliate:** col Tarassaco e col Carciofo nel trattamento dell'insufficienza epato-biliare.

**Avvertenze d'uso:** va usato con cautela nel paziente iperteso, a causa del suo non trascurabile contenuto di tiramina.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

insufficienza epatica.

## Carota (Betacarotene)



**Proprietà:** il betacarotene è abbondante nella frutta e nella verdura. Nell'intestino tenue viene viene trasformato in retinolo (Vitamina A) e per questo è chiamato provitamina A. La Vitamina A favorisce il benessere delle mucose e delle membrane degli organi interni, previene le alterazioni dell'epitelio corneale e migliora l'adattamento delle facoltà visive alla luce crepuscolare. Ha un ruolo fondamentale nella formazione e nel mantenimento dei tessuti di protezione dell'organismo e risulta utile nei fenomeni infiammatori dell'apparato digerente, respiratorio, urinario e genitale. L'azione antiossidante della Vitamina A neutralizza i radicali liberi dell'ossigeno che si formano dopo l'esposizione al sole e all'ozono, previene l'invecchiamento mantenendo la pelle morbida e sana, contrasta la desquamazione della pelle e favorisce l'abbronzatura.

**Associazioni consigliate:** con Enotera, Borrachine per proteggere ulteriormente la pelle durante l'esposizione al sole.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per favorire l'abbronzatura. Coadiuvante in caso di dermatosi, acne e eczemi, cute secca e desquamazione corneale. Prevenzione dei disturbi della vista.

## Cartilagine di squalo

**PARTI USATE:** SCHELETRO DEGLI SQUALI

**Proprietà:** deriva dallo scheletro degli squali - interamente costituito da cartilagine - e viene titolata in condroitinsolfato. Può risultare utile per ripristinare la funzionalità delle articolazioni, ostacolando il danneggiamento della cartilagine articolare. Per ottenere il miglior beneficio va presa per lunghi periodi di tempo. Rimedi della Natura - Piante officinali e integratori naturali

**Associazioni consigliate:** con l'Artiglio del diavolo e con la Boswellia in tutte le affezioni articolari di natura infiammatoria caratterizzate dalla presenza di dolore.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

problemi articolari di natura degenerativa o infiammatoria.

## Centella Asiatica HYDROCOTYLE ASIATICA



**PARTI USATE:** PARTI AEREE

**Proprietà:** dalle parti aeree di questa pianta si ricava l'estratto secco titolato in terpeni totali. L'azione flebotrofica della centella si esplica stimolando la produzione di collagene da parte dei fibroblasti, e ciò può migliorare sia il tono che l'elasticità della parete venosa. Può inoltre accelerare la cicatrizzazione delle piaghe cutanee di qualsiasi origine e delle ustioni di primo e secondo grado. anche indicata per il trattamento della fragilità capillare e della cellulite, sia per via topica che per via generale.

**Associazioni consigliate:** con l'Ananas, la Pilosella, la Betulla, l'Ortosifon e l'Alga marina per combattere la cellulite, con il Mirtillo nero, il Rusco e l'Ippocastano per combattere l'insufficienza venosa.

**Possibili effetti indesiderati:** reazioni allergiche cutanee all'estratto di centella si verificano nell'uomo in circa 1% dei soggetti dopo somministrazione orale. A dosi elevate può causare cefalea.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

insufficienza venosa periferica, emorroidi, cellulite.



## Chitosano

**PARTI USATE:** GUSCIO DEI CROSTACEI

**Proprietà:** il chitosano è un estratto che si ricava dal guscio dei crostacei. Si presenta come polvere micronizzata e particolarmente ricca di chitina e derivati. Inibisce l'assorbimento dei grassi e del colesterolo a livello intestinale, impedendo che una parte dei grassi assunti con il cibo vengano assorbiti e digeriti, e favorendone l'eliminazione con le feci. È utile pertanto in soggetti con aumento dei livelli plasmatici di colesterolo e in soggetti che osservano un regime dimagrante, riducendo l'apporto calorico. Può essere usato anche in gravidanza e durante l'allattamento.

**Associazioni consigliate:** con Glucomannano, Alga marina, Betulla, Ortosifon e Guaranà nei regimi dimagranti.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per il controllo del peso corporeo, come coadiuvante nelle cure dimagranti, per abbassare il colesterolo e i trigliceridi nel sangue.



## Cicoria CICHORIUM INTYBUS

**PARTI USATE:** RADICE

**Proprietà:** la radice della cicoria è ricca di inulina: responsabile del suo sapore amaro. L'inulina viene definita come prebiotico, in quanto favorisce lo sviluppo della flora batterica positiva del colon (Lattobacilli e Bifidi) a scapito dei batteri patogeni. La cicoria è in grado di aumentare la produzione di bile da parte del fegato, di favorire i processi digestivi e di stimolare la filtrazione dell'acqua e delle scorie azotate da parte del rene, svolgendo quindi un'azione depurativa e diuretica.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per favorire la digestione e contrastare la sonnolenza post prandiale.

## Complesso B

Il termine "Complesso B" si riferisce ad una serie di Vitamine e di fattori vitaminici che sono di estremo interesse per il corretto svolgimento di tutte quelle attività organiche, fondamentali per fornire l'energia necessaria alle funzioni vitali e all'attività fisica e mentale.

**VITAMINA B1 (Tiamina):** interviene nel metabolismo dei carboidrati e nelle funzioni del sistema nervoso. Le fonti naturali più importanti sono i cereali integrali, i legumi, le noci, gli asparagi, i broccoli, il fegato, la soia, il lievito e le patate.

**VITAMINA B2 (Riboflavina):** è essenziale per la conservazione delle cellule, per il metabolismo energetico ed è necessaria per il normale funzionamento dei meccanismi di riparazione cellulare. Le fonti naturali più importanti sono: uova, latte e derivati, verdura a foglia verde, cereali integrali, fegato e carni.

**VITAMINA B3 (Niacina):** partecipa, come coenzima, a molte reazioni di respirazione cellulare, ha azione vasodilatatoria e riduce la colesterolemia. Le più importanti fonti naturali sono: germogli di grano, cereali integrali, arachidi, carne di pollo, fegato, legumi, latte e derivati.

**VITAMINA B5 (Acido Pantotenico):** è fondamentale per il metabolismo energetico e per la formazione dell'acetilcolina, che, come è noto, è coinvolta nei processi della memoria. Le più importanti fonti naturali sono: cereali integrali, carne di pollo, pesce, fegato, legumi e frutta secca.

**VITAMINA B6 (Piridossina):** partecipa al metabolismo di molti aminoacidi, alla sintesi e alla degradazione degli acidi grassi, degli steroli, degli ormoni tiroidei e delle porfirine. Le più importanti fonti naturali sono: germe di grano, cereali integrali, noci, pesce, fegato, soia, carni in genere.

**VITAMINA B12 (Cobalamina):** rappresenta un gruppo di sostanze contenenti cobalto che hanno un ruolo importante nella produzione dei globuli rossi. Le principali fonti naturali sono fegato, frutti di mare, carni rosse in genere, latte e derivati.

**UTILIZZI PRINCIPALI:** stati di affaticamento fisico e mentale, gravidanza, allattamento, forme di anemia, postumi da infezioni erpetiche e intossicazioni.

## Cromo Picolinato

**Proprietà:** è un elemento traccia essenziale per il metabolismo degli zuccheri poiché, migliorando la tollerabilità al glucosio, svolge una valida azione antidiabetogena. Le più importanti fonti naturali di cromo picolinato sono i crostacei, i frutti di mare, i cereali integrali e i funghi.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate può essere tossico per la maggior parte dei tessuti molli, in particolare per fegato e rene.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

controllo della glicemia nel diabete iniziale e senile.

## Crusca

**Proprietà:** la crusca fornisce grandi quantità di fibre vegetali che non vengono digerite durante la permanenza nell'intestino e non apportano calorie. In presenza di acqua, queste fibre sono in grado di rigonfiarsi favorendo il riempimento dello stomaco ed esercitando azione saziante. Inoltre nell'intestino le fibre formano un gel molle che aumenta il volume delle feci e aiuta il transito intestinale e l'evacuazione.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

prevenzione e cura della stitichezza, diete dimagranti e sovrappeso.

## Damiana TURNERA APHRODISIACA

### PARTI USATE: FOGLIE



**Proprietà:** dalle foglie di questa pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato. La damiana viene tradizionalmente utilizzata come afrodisiaco, per la prevenzione e il trattamento di disturbi sessuali, come corroborante e stimolante in caso di affaticamento, di esaurimento psicofisico, di nevrasia e per migliorare il tono dell'umore. La sua azione sembra dovuta alla stimolazione dei centri nervosi spinali che controllano la funzionalità degli organi sessuali e la minzione. Infatti può essere utile anche in pazienti con incontinenza urinaria ed è particolarmente indicata nell'impotenza maschile d'origine psicologica.

**Associazioni consigliate:** con la Muira Puama e il Ginseng nel trattamento dell'impotenza sessuale maschile.

**Possibili effetti indesiderati:** può provocare nervosismo, irritabilità e peggiorare un'insonnia preesistente. Non va somministrata nelle ore serali. Può causare vasodilatazione a livello dei vasi sanguigni uterini.

**Avvertenze d'uso:** non utilizzare in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

impotenza sessuale maschile, astenia sessuale, astenia psicofisica.

## Echinacea ECHINACEA ANGUSTIFOLIA

### PARTI USATE: RADICE



**Proprietà:** l'estratto secco viene titolato in echinacoside e polisaccaridi. Immunostimolante naturale, l'echinacea promuove la fagocitosi, la formazione dei linfociti e risulta in grado di attivare e rinforzare il sistema immunitario di bambini e adulti. Un'assunzione regolare di echinacea sembra prevenire le malattie da raffreddamento. Stimola inoltre la produzione dell'ormone corticotropo da parte dell'ipofisi anteriore, con conseguente aumento della produzione surrenalica di glicocorticoidi ad azione antinfiammatoria. Esplica inoltre un'azione antinfiammatoria e cicatrizzante cutanea, dovuta soprattutto all'inibizione dell'enzima ialuronidasi e degli enzimi elastasici, che danneggiano la pelle.

**Associazioni consigliate:** con la Rosa Canina, l'Uncaria e l'Acerola per la prevenzione delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** usare con cautela in pazienti intolleranti alle Asteracee. Se assunta per periodi superiori a 8 settimane e a dosi elevate, può causare epatotossicità; non dovrebbe quindi essere somministrata in pazienti con insufficienza epatica manifesta o insieme a farmaci epatotossici come steroidi anabolizzanti, amiodarone, metotrexate, ketoconazolo.

**Avvertenze d'uso:** controindicata in pazienti affetti da malattie autoimmuni che debbano seguire una terapia immunosoppressiva.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

è utile per favorire le naturali difese organiche, per prevenire la sindrome influenzale e le malattie da raffreddamento.

## Eleuterococco ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS

**PARTI USATE:** RADICE



**Proprietà:** dalla radice della pianta si ottiene l'estratto secco contenente saponosidi chiamati, in questo caso, eleuterosidi. L'eleuterococco è una pianta ad azione cosiddetta adattogena, capace di aumentare la resistenza all'organismo nei confronti di svariati fattori stressogeni. La sua azione a livello delle ghiandole surrenali aumenta la produzione di ormoni, determinando una maggiore resistenza allo sforzo fisico e un aumento del consumo di ossigeno. L'intensificazione della forza fisica e della resistenza allo sforzo dipende in parte dall'aumento della forza contrattile del miocardio e del consumo tessutale di ossigeno. L'eleuterococco migliora il sistema immunitario in modo aspecifico.

**Possibili effetti indesiderati:** può causare insonnia, irritabilità, eccitazione, tachicardia e leggeri tremori alle mani, ma in genere solo per dosaggi elevati e per lunghi periodi. Non somministrare nelle ore serali.

**Avvertenze d'uso:** non assumere in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

stress fisico e mentale, convalescenza, depressione nervosa.

## Equiseto EQUISETUM ARVENSE

**PARTI USATE:** CAULI

**Proprietà:** dal fusto dell'equiseto si ricava l'estratto secco nebulizzato e ricco in silicio, principalmente presente sotto forma di opalina. Abbondanti sono i flavonoidi e i minerali. L'Equiseto è noto per la sua azione remineralizzante. Il silicio interviene, infatti, insieme a calcio, fosforo, fluoro, magnesio e boro nel processo di calcificazione delle ossa. Possiede inoltre una discreta azione diuretica dovuta a riduzione del riassorbimento tubulare di acqua, sodio e cloro.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate e per lunghi periodi può provocare iperpotassiemia, particolarmente in pazienti con insufficienza renale o in terapia con sali di potassio o diuretici risparmiatori di potassio.

**Avvertenze d'uso:** è sconsigliato in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per favorire la diuresi; remineralizzante (rachitismo, osteoporosi, fratture).



## Escolzia ESCHOLTZIA CALIFORNICA



**PARTI USATE:** PARTI AEREE

**Proprietà:** questa pianta svolge un'efficace attività favorente il sonno senza causare stordimento al momento del risveglio. È stato dimostrato che il fitocomplesso dell'escolzia inibisce parzialmente l'attività degli enzimi che degradano le endorfine, aumentando così l'azione biologica delle encefaline e della beta-endorfina, sostanze prodotte dal cervello ad azione sedativa e antidolorifica. In tal modo favorisce il sonno.

**Possibili effetti indesiderati:** può provocare sonnolenza se assunta durante le ore diurne. In caso di trattamenti prolungati a dosaggi piuttosto elevati possono manifestarsi fenomeni di assuefazione.

**Avvertenze d'uso:** non assumere in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

insonnia lieve o moderata.

## Eucalipto EUCALIPTUS GLOBULUS

**PARTI USATE:** FOGLIE

**Proprietà:** l'olio essenziale di eucalipto svolge un'azione balsamica ed espettorante. Inoltre migliora la composizione quali-quantitativa del secreto bronchiale, stimolando le cellule mucipare a produrre muco più abbondante e più fluido. In questo modo ne facilita l'espulsione, aumentando anche l'attività del sistema ciliare delle cellule bronchiali.

**Associazioni consigliate:** con la Propoli nel trattamento delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** va usato con cautela e solo sotto controllo medico nel bambino al di sotto dei 12 anni e in gravidanza. Non usare durante l'allattamento.

**Avvertenze d'uso:** è controindicato nel paziente epilettico. Alle normali dosi terapeutiche, è comunque privo di effetti tossici significativi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per favorire la fluidificazione del secreto bronchiale nelle bronchiti catarrali.



## Fegato essiccato

**Proprietà:** fonte naturale ricchissima di vitamine, proteine ed oligoelementi, il fegato essiccato è particolarmente utile per integrare l'alimentazione quotidiana.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per accrescere e migliorare le performances degli sportivi e per sviluppare la muscolatura generale.

## Ferro (lievito)

**Proprietà:** presente nell'emoglobina e nella mioglobina muscolare, il ferro rientra in diverse importanti reazioni enzimatiche del metabolismo: dalla biosintesi degli acidi nucleici alla produzione di energia (gli enzimi metabolici sono i primi a soffrire di una carenza di ferro). Le carenze di ferro possono causare gravi problemi quali anemia (in fase avanzata), diminuzione delle facoltà intellettive, delle difese immunitarie e del vigore fisico.

**Associazioni consigliate:** con la Vitamina C, B2, B12, D, con l'Acido folico, il Rame e il Selenio presenta una buona sinergia. Per un assorbimento maggiore si consiglia l'associazione con Rosa Canina, Acerola e Rame.

**Possibili interazioni:** interferiscono con l'assunzione di ferro gli antiacidi, il cloramfenicolo, gli estratti pancreatici, il caffè, le gomme (guar), i salicilati e le sostanze alcaline o fortemente acide. Nei casi di ipersensibilità ai componenti, il ferro può accrescere la tossicità della penicillamina e ostacolare l'assorbimento di certi antibiotici (tetracicline, cloramfenicolo, neomicina), mentre la contemporanea assunzione di lassativi ne limita l'assimilazione.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

anemie ferroprive, emorragie, interventi chirurgici, periodo mestruale, gravidanza e allattamento, astenia fisica ed intellettuale specie negli anziani. Per chi fa uso di certi farmaci (come i salicilati) o di dosi eccessive di caffè o tè in quanto queste bevande limitano l'assorbimento del minerale.

## Ficus Carica FICUS CARICA

**PARTI USATE:** GEMME O GIOVANI GETTI



**Proprietà:** dalle gemme e dai giovani getti della pianta si ottiene l'estratto secco ricco di enzimi, in particolare di ficina, enzima proteolitico molto simile a bromelina e papaina. Il fico è ideale per il trattamento della patologia infiammatoria e/o ulcerativa dello stomaco e del duodeno. L'azione anti-infiammatoria e antiedemigena della pianta è dovuta alla sua ricchezza di enzimi in particolare proteolitici. L'attività anti infiammatoria è legata alla capacità di questa pianta di diminuire notevolmente la sintesi delle sostanze ad azione infiammatoria e vasocostrittiva.

**Possibili effetti indesiderati:** in rari casi può provocare reazioni allergiche cutanee di tipo orticarioide

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come gastroprotettivo e anti-infiammatorio.

## Fieno greco TRIGONELLA FOENUM-GROECUM



**PARTI USATE:** FOGLIE E SEMI

**Proprietà:** dalle foglie e dai semi si ottiene l'estratto secco ricco di saponine di tipo steroideo e di lipidi prevalentemente poli-insaturi. Le sostanze contenute nei semi aumentano l'appetito, per stimolazione diretta dei nuclei della fame situati alla base del cervello. Inoltre aumentano la sintesi proteica nei tessuti periferici, in particolare nei muscoli, favorendo il loro sviluppo. L'effetto ipoglicemizzante tradizionalmente attribuito a questa pianta dipende dall'incremento della produzione di insulina, dovuto a un aminoacido presente nel fitocomplesso che ne stimola la produzione da parte del pancreas.

**Associazioni consigliate:** con Ginseng, Eleuterococco e Pappa reale nel deperimento psico-fisico e nelle anemie.

**Possibili effetti indesiderati:** ha un gusto molto sgradevole

e viene solitamente abbinato ad altre piante e aromatizzanti con gusto piacevole. In rari casi, può provocare reazioni allergiche.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per stimolare la sintesi proteica in caso di deperimento organico; per stimolare la fame in caso di convalescenze prolungate.

## Finocchio FOENICULUM VOLGARE

**PARTI USATE:** SEMI



**Proprietà:** dai semi della pianta si ottiene l'estratto secco standardizzato in olio essenziale e anetolo. Al finocchio vengono tradizionalmente attribuite proprietà terapeutiche carminative e spasmolitiche, oltrechè inibenti i processi di fermentazione intestinale. Ciò significa che questo estratto è capace di ridurre il meteorismo intestinale e di modulare le contrazioni intestinali. L'olio essenziale induce inoltre un rilassamento sulla muscolatura liscia dovuto ad un'azione di tipo calcioantagonista.

**Associazioni consigliate:** con Melissa, e Carbone vegetale per la colite spastica.

**Possibili effetti indesiderati:** in alcuni casi può insorgere allergia, in genere con glossite e gengivite, prurito e bruciori.

**Possibili interazioni:** può ridurre notevolmente la biodisponibilità dell'antibiotico ciprofloxacina, interferendo con l'assorbimento, la distribuzione e l'eliminazione del farmaco.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

aerofagia, sindrome del colon irritabile, insufficienza digestiva e coliche gassose del lattante.

## Garcinia GARCINIA CAMBOGIA

**PARTI USATE:** BUCCIA DEI FRUTTI



**Proprietà:** la garcinia viene solitamente impiegata a scopo dimagrante e ipolipemizzante. Costituente principale della buccia dei suoi frutti è l'acido idrossicitrico. Nei principali tessuti lipogenici quali fegato, intestino e tessuto adiposo, quando l'ingestione di cibo e in particolare di zuccheri eccede le necessità dell'organismo, una parte dell'energia prodotta viene utilizzata per la sintesi dei grassi, che vengono poi immagazzinati principalmente nel tessuto adiposo sottocutaneo. L'acido idrossicitrico inibisce questo processo limitando di molto l'immagazzinamento di calorie sotto forma di grassi di deposito. Inoltre stimola la sintesi epatica di glicogeno a partire dal glucosio, con aumento del deposito di questo zucchero di riserva nel fegato.

**Associazioni consigliate:** con Glucomannano, Chitosano, Tè verde, Pilosella, Betulla, Ortosifon e Alga marina nel trattamento del sovrappeso e

dell'obesità.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

sovrappeso e/o obesità, ipercolesterolemia lieve o moderata.

## Ginkgo GINKGO BILOBA

PARTI USATE: FOGLIE



**Proprietà:** dalle foglie della pianta si ottiene l'estratto secco titolato in ginkgo flavonoidi e terpeni totali. Il ginkgo aumenta il numero dei recettori cerebrali per i neurotrasmettitori, esercitando un'efficace azione sul sistema nervoso centrale, sulla memoria e come antidepressivo. I ginkgolidi agiscono anche come inibitori dell'aggregazione piastrinica e l'estratto di ginkgo è in grado di proteggere il muscolo cardiaco dai danni indotti dall'ischemia cronica. Per questo l'estratto di ginkgo è uno dei migliori amici del cuore e dei vasi sanguigni. I flavonoidi sembrano esercitare un'azione antiallergica poiché interferiscono con la funzionalità dei mastociti, dei basofili, dei neutrofili e delle piastrine. Inoltre il ginkgo protegge la retina dai danni provocati dai radicali liberi.

**Associazioni consigliate:** con il Ginseng per il trattamento dei deficit di memoria dell'anziano e del giovane; con la Vite per la protezione del microcircolo cerebrale e periferico.

**Possibili effetti indesiderati:** in rari casi e a dosaggi elevati può provocare dolori addominali con diarrea o reazioni allergiche di tipo cutaneo.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in pazienti che devono sottoporsi ad interventi chirurgici per la possibile insorgenza di emorragie. Non assumere in

gravidanza e durante l'allattamento.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'azione dei farmaci antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti. Può ridurre l'azione dei farmaci antiepilettici.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

prevenzione della malattia aterosclerotica, demenza senile, coadiuvante nelle malattie ischemiche del miocardio, allergie cutanee e respiratorie, deficit circolatori della retina.

## Ginseng (Panax) GINSENG PANAX

PARTI USATE: RADICI



**Proprietà:** dalle radici del ginseng panax si ottiene l'estratto secco titolato in ginsenosidi. Questo estratto naturale agisce sul sistema nervoso centrale, offrendo maggiore resistenza alla fatica fisica e mentale. Per la sua evidente azione a carico del sistema endocrino, con un aumento di ACTH (l'ormone che stimola le ghiandole surrenali) seguito da quello dei glicocorticoidi surrenali, il ginseng è considerato una pianta adattogena, cioè in grado di portare l'organismo in uno stato di migliore resistenza aspecifica, tale da contrastare meglio lo stress e adattarsi a condizioni di carico straordinario.

**Associazioni consigliate:** col Ginkgo nel trattamento del deficit di memoria nell'anziano; con il Guaranà nel trattamento del deficit di

memoria del giovane; con l'Eleuterococco e la Pappa reale per trattare l'affaticamento psico-fisico.

**Possibili effetti indesiderati:** può causare nervosismo, irritabilità, insonnia e leggeri tremori agli arti. Non somministrare dopo le ore 16 e per periodi di tempo superiori a 60 gg consecutivi.

**Avvertenze d'uso:** è controindicato nel bambino al di sotto dei 12 anni, nel paziente con grave ipertensione arteriosa, in gravidanza e durante l'allattamento.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'azione dei farmaci antidepressivi triciclici, aumentare i livelli di diossina nel sangue e interferire, potenziandola, con l'azione farmacologica del warfarin.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

in caso di stanchezza fisica e mentale, deperimento psico-organico e per migliorare la performance sportiva.

## Glucomannano AMORPHOPHALLUS KONJAC

**PARTI USATE:** TUBERI



**Proprietà:** dal tubero del glucomannano si ottiene una polvere micronizzata dotata di una notevolissima idrofilia, grazie alla quale è in grado di rigonfiare in mezzo liquido. Questa polvere messa in un liquido aumenta il proprio volume fino a circa 90 volte ed è molto utile per la sua azione saziante a livello gastrico. Quando la massa mucillaginosa formata dal glucomannano arriva al grosso intestino esercita un'azione lassativa. A livello intestinale è anche in grado di ridurre l'assorbimento del colesterolo e dei trigliceridi nonché degli zuccheri.

**Associazioni consigliate:** con Chitosano, Alga marina, Tè verde, Guaranà, Ortosifon e Pilosella per combattere sovrappeso e obesità.

**Possibili effetti indesiderati:** va usato con cautela in pazienti portatori di patologie ulcerose e di sindrome del colon irritabile.

**Possibili interazioni:** può rallentare l'assorbimento dei farmaci; eventuali altre terapie vanno quindi somministrate almeno 1 ora prima e non meno di 3 ore dopo la sua assunzione. Può anche ridurre, seppure in modo moderato, l'assorbimento del ferro e delle vitamine liposolubili.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come saziante di tipo meccanico in pazienti in sovrappeso e/o obesi; nei casi di stipsi, dislipidemie lievi o moderate, iperglicemie lievi o moderate.

## Guaranà PAULLINIA CUPANA

**PARTI USATE:** PASTA DI SEMI



**Proprietà:** questa pianta, ricca in caffeina, agisce prevalentemente sul sistema nervoso centrale e sull'apparato cardiovascolare. A livello cerebrale influisce sui neuroni corticali, col risultato di stimolare l'attenzione e di diminuire la sensazione di fatica. A livello cardiovascolare aumenta il consumo miocardico di ossigeno e accelera i battiti del cuore. A livello metabolico stimola una maggiore attività dell'enzima trigliceride lipasi, che porta ad un aumento della lipolisi, con effetti positivi sulla riduzione dei depositi di grasso a livello sottocutaneo.

**Possibili effetti indesiderati:** dosaggi elevati per periodi relativamente prolungati possono provocare eccitazione, insonnia, irritabilità, tachicardia.

**Avvertenze d'uso:** controindicata in gravidanza e in pazienti con insonnia, gravi sindromi ansiose e aritmie sopraventricolari di tipo tachicardico.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

astenia in genere, stati di affaticamento, deficit di memoria, deperimento psichico, obesità e sovrappeso.

## Inositolo

**Proprietà:** l'inositolo è una sostanza coadiuvante del Complesso B, che coopera con la colina nel metabolismo dei grassi e del colesterolo. Le più importanti fonti naturali sono il germe di grano, la soia, la frutta fresca, le farine integrali e soprattutto la lecitina. L'inositolo svolge un ruolo essenziale per una buona conduzione degli impulsi nervosi. Il suo livello nei nervi diminuisce con l'età. Un reintegro di inositolo per via alimentare contribuisce a coadiuvare la funzione nervosa.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per il corretto metabolismo delle cellule nervose e come epatoprotettivo.

## Iperico HYPERICUM PERFORATUM

**PARTI USATE:** SOMMITÀ FIORITE



**Proprietà:** dalle sommità fiorite della pianta si ricava l'estratto secco. L'iperico, con la presenza di ipericina e iperforina, garantisce un'azione antidepressiva assai valida e completa, non lontana da quella tipica dei farmaci antidepressivi più moderni. Numerosissimi studi clinici hanno dimostrato l'efficacia antidepressiva dell'iperico in soggetti con depressione moderata. Inoltre aumenta i livelli di melatonina che regolarizza il sonno.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate può provocare moderati danni epatici. L'ipericina può essere causa di reazioni sulla cute esposta al sole con arrossamento, bruciore e prurito. I pazienti che la assumono non devono quindi esporsi ai raggi solari.

**Avvertenze d'uso:** non usare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino al di sotto dei 12 anni di età.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per migliorare la qualità e il tono dell'umore.



## Ippocastano AESCULUS HIPPOCASTANUM

**PARTI USATE:** SEMI

**Proprietà:** dai semi di ippocastano si ottiene l'estratto secco nebulizzato, titolato in glicosidi triterpenici totali calcolati come escina. La sua azione antiedematosa e antiessudativa è legata ad un aumento del tono capillare, dovuto ad un incremento della contrazione della muscolatura liscia della tunica vascolare e anche ad un aumento della resistenza e dell'elasticità dei capillari, con diminuzione della loro permeabilità. Inoltre l'escina è in grado di favorire i fenomeni di vasocostrizione e migliorare quindi il tono venoso. L'attività antiflogistica è particolarmente valida nella fase iniziale del processo infiammatorio poiché l'escina previene la liberazione degli

enzimi proteolitici responsabili dell'iperpermeabilità vasale.

**Possibili effetti indesiderati:** a contatto diretto con molti tessuti e a concentrazioni elevate può causare fenomeni irritativi e infiammatori, non rilevabili però alle comuni dosi terapeutiche. Può potenziare l'azione degli anticoagulanti orali.

**Avvertenze d'uso:** non usare in gravidanza e allattamento.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'azione dei farmaci antiaggreganti piastrinici e anticoagulanti. Può ridurre l'azione dei farmaci antiepilettici.

**Associazioni consigliate:** col Mirtillo nero, con la Centella e con il Pungitopo nel trattamento dell'insufficienza venolinfatica e delle emorroidi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

insufficienza venosa e parzialmente linfatica, trattamento delle crisi emorroidarie.

## Ispagula PLANTAGO OVATA

**PARTI USATE:** CUTICOLA DEL SEME



**Proprietà:** l'ispagula o psillio è costituita dal sottile strato superficiale che riveste i semi della Plantago ovata: una pianta che cresce spontanea in Afganistan, in Persia, in Arabia, in India e in Egitto. All'ispagula è riconosciuta la proprietà di stimolare la motilità intestinale in modo naturale, senza provocare irritazioni ed effetti collaterali. Molto ricca in mucillagine, essa facilita lo scorrimento della massa fecale e, rigonfiandosi notevolmente, stimola la peristalsi intestinale agendo da lassativo meccanico. Inoltre riduce l'assorbimento intestinale dei grassi, favorendo in tal modo un certo abbassamento del colesterolo. Va presa con molti liquidi perchè possa rigonfiare bene.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

stitichezza, sovrappeso, alterazioni del metabolismo del colesterolo e dei trigliceridi.

## Lavanda LAVANDULA OFFICINALIS



**PARTI USATE:** FIORI

**Proprietà:** la componente attiva di questa pianta è presente nei fiori essiccati, ed è rappresentata dall'olio essenziale. La lavanda può essere utile nelle manifestazioni spasmodiche delle vie respiratorie, per combattere i disturbi funzionali dell'apparato gastrointestinale (dispepsie e disturbi intestinali di origine nervosa) e come sedativo, anche nelle forme leggere di insonnia e nervosismo.

**Associazioni consigliate:** con Passiflora e Valeriana come sedativo e ansiolitico, con Finocchio nella colite spastica su base nervosa.

**Possibili effetti indesiderati:** rare reazioni allergiche cutanee.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

tossi stizzose, manifestazioni asmatiche, spasmi dell'apparato digerente dovuti a stress e nervosismo.

## Lecitina di soia

**Proprietà:** presente nelle uova, nella soia, nei cereali integrali e nel fegato, lecitina di soia è una miscela di fosfolipidi estratti dalla soia. Ricca di acidi grassi polinsaturi e fosfolipidi, risulta utile per le fisiologiche funzioni delle membrane cellulari. Coadiuvante del Complesso Vitaminico B, è fondamentale per il corretto funzionamento del cervello e della memoria e partecipa al metabolismo dei grassi e del colesterolo.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, aterosclerosi, affaticamento mentale.

## Lievito di birra

**Proprietà:** il lievito di birra si ottiene tramite la fermentazione della birra con opportuni lieviti. Durante la fermentazione si formano polisaccaridi e buone quantità di Vitamine del gruppo B, in particolare Vitamina B6. Può essere utile per combattere l'acne e le malattie infiammatorie della pelle. Ha un gusto piuttosto saporito che ricorda il sale da cucina, per cui può essere usato per condire i cibi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

bellezza della pelle, seborrea, acne, coliti, stipsi, prolungata assunzione di antibiotici.

## Luppolo HUMULUS IUPULUS

PARTI USATE: INFIORESCENZE FEMMINILI



**Proprietà:** dalle infiorescenze femminili di questa pianta si ottiene l'estratto secco nebulizzato e titolato in flavonoidi totali e in olio essenziale. Il luppolo ha azione sedativa a livello del sistema nervoso centrale, contiene sostanze dotate di azione estrogenosimile (che nella birra sono scarse poiché distrutte dalla fermentazione) ed è ricco di acido ortosilicico.

**Associazioni consigliate:** con l'Olio di Borragine e l'Olio di Enotera nel trattamento della sindrome menopausale.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate possono verificarsi disturbi di stomaco con nausea, stordimento, fenomeni diarroici e turbe mestruali nelle donne.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare qualora vi siano controindicazioni all'uso di sostanze ad azione estrogenica. Non usare in gravidanza e durante l'allattamento.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

il nervosismo e le vampate di calore in menopausa.

## Magnesio

**Proprietà:** presente nel corpo umano in quantità di qualche decina di grammi. Elemento prevalentemente intracellulare, come il potassio, il magnesio interviene nella contrazione muscolare e nella trasmissione nervosa, migliorando la termoregolazione; favorisce inoltre l'entrata del potassio ostacolando quella del calcio, del quale modifica anche il metabolismo (modulando l'azione ormonale).

**Associazioni consigliate:** con Vitamina D, B6, C, Potassio, Calcio, Fosfato. Con Proteine della soia, Aglio, Olio di pesce, Carciofo per ridurre il colesterolo totale. Con Valeriana, Passiflora, Escolzia, Melissa, Luppolo e Tiglio nei casi di ansia e distonie neurovegetative. Con Ginseng, Eleuterococco, Guaranà e Pappa reale nei periodi di studio intenso.

**Avvertenze d'uso:** può potenziare l'effetto di certi farmaci bloccanti la placca neuromuscolare e depressivi del sistema nervoso centrale (alcol compreso). È controindicato nell'ipocalcemia e negli stati di blocco nella conduzione miocardica.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

nel caso di crampi, dolori muscolari, astenie ed affaticamento anche cronico; per prevenire le mialgie, per proteggere il sistema nervoso e il muscolo cardiaco dalle condizioni di stress. Insieme ad altri minerali è utile nella prevenzione e cura dell'osteoporosi; coadiuvante nella dismenorrea e nella sindrome premestruale.

## Malva MALVA SILVESTRIS

PARTI USATE: FOGLIE



**Proprietà:** i principi attivi presenti principalmente nelle foglie della malva sono le mucillagini e la Malvina. Le mucillagini svolgono una valida azione protettiva sulle mucose delle vie respiratorie, dello stomaco e dell'intestino, per proteggere le mucose delle prime vie aeree dagli agenti antinfiammatori e per limitare la sintomatologia nelle coliti e nei casi di colon irritabile. La Malvina, emolliente e calmante, è efficace nelle tosse, nelle affezioni delle prime vie respiratorie e nelle infiammazioni delle vie urinarie.

**Associazioni consigliate:** con Propoli, Eucalipto, Acerola e Rosa Canina nelle malattie infettive delle prime vie aeree, specie se accompagnate da tosse.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

colon irritabile, gastriti, tosse, catarro bronchiale.

## Manganese

**Proprietà:** il manganese è un minerale che ha il ruolo di rendere possibile l'azione di numerosi enzimi. In natura è presente nelle verdure a foglia verde, nel tè, nei cereali integrali. È utile per il metabolismo delle proteine, per le secrezioni delle ghiandole endocrine e per le funzioni cerebrali.

**Possibili interazioni:** un suo eccesso interferisce con l'assorbimento del ferro.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come ricostituente e protettivo cellulare.

## Melissa MELISSA OFFICINALIS

**PARTI USATE:** FOGLIE



**Proprietà:** dalle foglie di questa pianta si ottiene l'estratto secco nebulizzato, titolato in acido rosmarinico. La melissa è nota per le sue proprietà sedative, ansiolitiche e moderatamente sonnifere sul sistema nervoso centrale; può inoltre svolgere una certa azione antidolorifica. Essa possiede anche una valida attività spasmolitica sulla muscolatura liscia del tubo digerente dovuta sia all'olio essenziale sia ai flavonoidi.

**Associazioni consigliate:** con il Finocchio, e il Carbone vegetale nel trattamento della sindrome del colon irritabile.

**Possibili effetti indesiderati:** può causare lieve sonnolenza. In casi molto rari può provocare reazioni allergiche cutanee.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento. Usare con cautela nei soggetti con ipotiroidismo.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'effetto di farmaci ad azione antitiroidea.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

gli stati di stress e di nervosismo; la sindrome del colon irritabile grazie alla sua azione sedativa e spasmolitica viscerale.

## Mirtillo nero VACCINIUM MYRTILLUS

**PARTI USATE:** BACCHE



**Proprietà:** dai frutti della pianta si ricava l'estratto secco titolato in antocianidine. L'azione delle antocianidine può indurre vasodilatazione in molti distretti arteriosi. Particolarmente buona è la protezione sui vasi capillari della retina. Gli antocianosidi accelerano la rigenerazione della rodopsina, modificando la struttura dei bastoncelli e contrastando l'azione dei radicali liberi, favorendo così la visione notturna. La proprietà fleboprotettiva del mirtillo nero dipende dalla capacità delle antocianidine di inibire l'attività di alcuni enzimi proteolitici capaci di distruggere il collagene, quali elastasi e collagenasi, rendendo il connettivo più stabile ed elastico.

**Associazioni consigliate:** con Vite rossa nel trattamento dei problemi vascolari della retina, con Ippocastano, Centella e Rusco nel trattamento dell'insufficienza venosa.

**Possibili effetti indesiderati:** nessuno degno di nota. Può essere somministrato anche per lunghi periodi di tempo.

**Avvertenze d'uso:** non assumere in gravidanza.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

fragilità capillare in particolare a livello dei vasi capillari della retina, trofico per la funzione visiva.

## Mirtillo rosso VACCINUM VITIS IDEA

**PARTI USATE:** BACCHE



**Proprietà:** il mirtillo rosso è un parente stretto del mirtillo nero, da cui si distingue principalmente per le bacche di colore rosso. È ricco di antocianidine: sostanze con proprietà antiossidante e quindi protettiva sui capillari sanguigni. Inoltre l'arbutina presente nelle bacche svolge un'azione diuretica e disinfettante in tutte le infezioni delle vie urinarie (cistiti, uretriti). Essa, metabolizzata ed eliminata dai reni, libera idrochinone, che svolge una spiccata azione disinfettante e astringente sulle vie urinarie.

**Associazioni consigliate:** con l'Uva ursina per la cistite.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

infezioni delle vie urinarie, cistiti acute e croniche, protezione del microcircolo sanguigno.

## Muir Puama PTYCOPETALUM OLACOIDES

**PARTI USATE:** RADICI

**Proprietà:** questa pianta è originaria del Sud America e dell'Africa: il suo nome significa "albero della potenza", in riferimento all'uso popolare degli Indios come rinvigorente, stimolante sessuale ed afrodisiaco. A scopo terapeutico si utilizzano le radici raccolte da piante di non più di due anni e di cui non sono ancora stati definiti i principi attivi, ma si tende a considerare fra essi alcuni esteri di acidi grassi. Si pensa che l'effetto della pianta sia dovuto ad una stimolazione dei nervi periferici che, dipartendosi dalla parte bassa del midollo spinale, vanno ad innervare gli organi genitali.



**Avvertenze d'uso:** utilizzare l'estratto con prudenza e alle dosi corrette, altrimenti può provocare tachicardia, aumento della pressione arteriosa e agitazione. Non assumere nel pomeriggio perché potrebbe interferire con il sonno.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

astenia psico-fisica, diminuzione della libido, impotenza sessuale.

## Olio di Borragine BORRAGO OFFICINALIS

**PARTI USATE:** SEMI



**Proprietà:** ricco di acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e gammalinoleico), l'olio che si estrae dai semi di borragio officinalis è un valido ausilio alla rigenerazione della pelle e dei tessuti cellulari. La sua composizione lo rende utile in caso di affezioni cutanee e allergie. In dermatologia è impiegato per trattare epidermide, rughe e disidratazioni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

prevenzione dell'invecchiamento cutaneo, rughe, smagliature e eccessiva secchezza cutanea.

## Olio di Enotera OENOTHERA BIENNIS

PARTI USATE: SEMI

**Proprietà:** i semi della pianta sono ricchi di olio contenente abbondanti acidi grassi insaturi: acido gamma linolenico (8-14%), acido linoleico (65-80%) cosiddetti Omega 3 e acido oleico (6-11%). L'olio di enotera è attivo contro la dermatite atopica e contro gli eczemi. Inoltre gli acidi grassi essenziali di cui la pianta è ricca possono ridurre l'iperprolattinemia che è coinvolta nella genesi dei disturbi del periodo premenstruale. Per questo l'olio di enotera può risultare utile nel trattamento di irritabilità, stati depressivi, tensione mammaria e ritenzione di liquidi tipici di questa fase del ciclo mestruale.

**Possibili interazioni:** non usare insieme a farmaci anticonvulsivanti, perché può abbassare la soglia alla quale avvengono gli attacchi convulsivi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

dermatite atopica, eczemi, eritema solare, mastopatia fibrocistica, sindrome menopausale.



## Olio di fegato di merluzzo

**Proprietà:** l'olio di fegato di merluzzo è un liquido oleoso, limpido, di colore giallo, dall'odore e sapore caratteristici. Utilizzato sin dalla fine del XVIII secolo, ha trovato posto anche nelle moderne farmacopee in seguito al riconoscimento del suo alto contenuto di Vitamina A e D e di grassi facilmente utilizzabili dall'organismo. Queste Vitamine sono essenziali per l'integrità morfologica e funzionale dei tessuti epiteliali.

**Associazioni consigliate:** con Pappa Reale, Polline d'api, Fieno greco, Ginseng, Eleuterococco per aumentare di peso. Con Lievito di birra e Ortica per i capelli grassi. In caso di osteoporosi con Calcio ed Equiseto. In caso di psoriasi con Vitamina E, Borragine, Enotera.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

è utile nei casi di astenia fisica e intellettuale, negli stati infiammatori della pelle e delle mucose in generale. Ha un effetto benefico sul rachitismo, sul ritardo della crescita e stimola l'appetito.

## Olio di germe di grano

**Proprietà:** concentrato di alto valore biologico, l'olio di germe di grano è una delle più importanti fonti di Vitamina E e di fosfatidi naturali e, dal punto di vista fisiologico e alimentare, contiene una molteplicità di sostanze di massima importanza. Capace di abbassare la concentrazione di colesterolo nel sangue, migliorare l'irrorazione sanguigna e quindi la funzionalità dei diversi organi, è utile come coadiuvante nella prevenzione dell'arteriosclerosi e nella cura di disturbi circolatori.

**Associazioni consigliate:** con Aglio, Carciofo, Lecitina di soia, Glucomannano, Chitosano, Ginkgo e Vite rossa per l'ipercolesterolemia e l'aterosclerosi; con Pappa reale, Ginseng, Eleuterococco per la stanchezza e l'astenia.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

se ne consiglia la somministrazione nei casi di astenia muscolare e stanchezza psicofisica, nei periodi di intensa attività e nelle persone che vivono in condizioni ambientali poco favorevoli (inquinamento atmosferico).

## Olio di pesce Omega 3

**Proprietà:** l'olio di pesce è una miscela ricca di acidi grassi insaturi che non si trovano nei vegetali: EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico). Gli acidi grassi della serie Omega 3 sono molto importanti per lo sviluppo e il funzionamento del cervello e della retina. Buon integratore di iodio, magnesio, manganese, zolfo e vanadio, l'EPA dimostra un'attività particolarmente favorevole nei confronti dell'aterosclerosi, come si è potuto rilevare tra i Giapponesi e gli Esquimesi che lo assumono costantemente attraverso il consumo rilevante di pesce.

**Associazioni consigliate:** con Lecitina di soia, Inositolo, Aglio, Ginkgo, Vite rossa, Glucomannano e Chitosano in caso di aterosclerosi con aumento di trigliceridi e del colesterolo.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

coadiuvante nella cura e nella prevenzione delle malattie cardiovascolari (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia).

## Olivo OLEA EUROPAEA

PARTI USATE: FOGLIE



**Proprietà:** l'olivo è diffuso in tutto il bacino del Mediterraneo e il decotto delle sue foglie essiccate è utilizzato da secoli per curare gotta e reumatismi. Studi recenti ne hanno indicato le proprietà ipotensive e vasodilatatrici, che vanno probabilmente attribuite al contenuto in glucosidi secoiridoidi. Inoltre l'olivo ha dimostrato un'interessante azione di regolazione sui valori del colesterolo, tale da essere indicato come preventivo contro l'aterosclerosi.

**Associazioni consigliate:** con il Biancospino in caso di ipertensione arteriosa lieve, con Aaglio, Ginkgo e Vite rossa per la prevenzione dell'aterosclerosi.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ipertensione arteriosa lieve, prevenzione dell'aterosclerosi, eccesso di colesterolo e dislipidemie.

## Ortica URTICA DIOICA

PARTI USATE: FOGLIE



**Proprietà:** dalle foglie della pianta si ottiene l'estratto secco titolato in silice. Utile per favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso, l'ortica esercita un'azione diuretica verso i cloruri e l'urea. È anche utile per ridurre il volume della prostata e i sintomi collegati al suo aumento.

**Associazioni consigliate:** con la Serenoa Repens per il trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna.

**Possibili effetti indesiderati:** possono verificarsi allergie da contatto con le parti aeree della pianta, che possono prolungarsi fino a 12-14 ore dopo il contatto stesso.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per contrastare la tendenza all'iperuricemia e alla gotta.

## Ortosifon ORTOSIPHON STAMINEUS

PARTI USATE: FOGLIE E SOMMITÀ



**Proprietà:** dalle foglie e dalle sommità di questa pianta, nota per la sua azione diuretica e depurativa, si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in composti fenolici totali. L'azione diuretica è dovuta principalmente all'inibizione del riassorbimento dell'acqua, del sodio e del cloro, ma anche ad una diminuzione della ritenzione di liquidi nei tessuti, che è appunto uno dei fattori che condizionano la escrezione urinaria. L'ortosifon aumenta l'eliminazione renale dell'acqua, ma anche dell'urea, dei cloruri e dell'acido urico e svolge un'azione stimolante sulla produzione biliare. Tende ad alcalinizzare il pH dell'urina.

**Associazioni consigliate:** con Alga marina, Tè verde, Glucomannano, Chitosano, Betulla e Guaranà nel trattamento di sovrappeso e obesità con ritenzione di liquidi.

**Possibili effetti indesiderati:** non somministrare nelle ore serali per non fare urinare il soggetto durante la notte.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ritenzione idrica di qualsiasi origine, particolarmente in corso di diete dimagranti; cellulite.

## Papaia CARICA PAPAYA

**PARTI USATE:** FRUTTI



**Proprietà:** la papaia è originaria delle isole Molucche, ma viene coltivata in Brasile, Africa e India. Molto simile al melone, è ricchissima di Vitamine A, C e P. Dai frutti immaturi si ricava la papaina: enzima proteolitico che può essere usato per la cura delle difficoltà digestive. Questo enzima facilita la digestione delle proteine ingerite e la sua azione è particolarmente evidente dopo i pasti frettolosi ed abbondanti.

**Associazioni consigliate:** con la Melissa in caso di gastrite.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

problemi digestivi (pasti ricchi di grassi e proteine), gastriti e gastroduodeniti.

## Papaya fermentata CARICA PAPAYA

**PARTI USATE:** FRUTTO INTERO

**Proprietà:** il frutto intero (polpa, buccia, semi) della papaya viene fatto fermentare con l'aggiunta di lievito (*Saccaromyces Boulardii*) e glucosio tramite un processo biotecnologico. I suoi componenti naturali svolgono un'efficace azione antiossidante, proteggendo l'organismo contro i danni cellulari causati dai radicali liberi e stimolando le difese immunitarie. La papaya fermentata è quindi efficace per garantire il corretto apporto di energia quotidiana, per offrire un valido aiuto alle difese immunitarie e come coadiuvante nei periodi di stress fisico e psichico.

**Avvertenze d'uso:** si consiglia di non assumere il prodotto in gravidanza o durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per garantire all'organismo il corretto apporto di sostanze antiossidanti, per favorire le naturali difese organiche nei periodi di stress fisico e mentale.

## Pappa reale

**Proprietà:** nutrimento esclusivo dell'ape regina e ricca di vitamine, minerali e oligoelementi, la pappa reale svolge un'azione tonico-stimolante. Contiene aminoacidi (ventidue), molte Vitamine del Gruppo B (B1, B3, B5, B6, B7, B8, B9, B12), Vitamina A, C, D, sodio, cromo, manganese, nichel, fosforo, rame, zolfo, selenio, calcio, ferro, potassio, silicio e acidi grassi insaturi.

**Associazioni consigliate:** con l'Eleuterococco contro l'inappetenza e la stanchezza nei bambini.

**Possibili effetti indesiderati:** possono insorgere allergie che si manifestano con fenomeni di intolleranza alimentare, con effetti opposti a quelli auspicati. In questo caso sospendere il trattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come ricostituente, per combattere lo stress e l'affaticamento psico-fisico, durante periodi di studio o lavoro intensi.

## Partenio TANACETUM PARTHENIUM

**PARTI USATE:** FIORI E PARTI AEREE DELLA PIANTA



**Proprietà:** dai fiori e dalle parti aeree della pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in partenolide. Il partenio trova il suo uso elettivo nella prevenzione del mal di testa, grazie alla sua azione anti-infiammatoria.

**Associazioni consigliate:** con la Boswellia per la prevenzione e, in parte, per il trattamento della cefalea.

**Possibili effetti indesiderati:** può provocare reazioni allergiche cutanee anche generalizzate, che regrediscono rapidamente con la sospensione del trattamento.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino al di sotto dei 12 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

prevenzione della cefalea. L'azione del partenio è di tipo essenzialmente preventivo, in particolare nelle cefalee di tipo vasomotorio.

## Passiflora PASSIFLORA INCARNATA

**PARTI USATE:** PARTI AEREE



**Proprietà:** svolge un'efficace azione sedativa sul sistema nervoso centrale, soprattutto a livello della zona motoria del midollo spinale e dei centri del sonno. È utile soprattutto nell'insonnia di tipo cerebrale perché provoca un sonno simile a quello fisiologico e un risveglio senza stordimento. Ha anche una buona azione ansiolitica e sedativa, che la rende utile anche per combattere l'ansia durante il giorno.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

sindrome ansiosa lieve o moderata, disturbi del sonno.

## Peperoncino rosso CAPSICUM ANNUS

**PARTI USATE:** FRUTTI



**Proprietà:** il peperoncino contiene capsaicina: sostanza oleosa e rubefacente, responsabile del suo sapore piccante. Risulta quindi efficace nell'attivare il circolo venoso e capillare.

**Avvertenze d'uso:** va utilizzato con cautela in soggetti con gastrite e ulcera dello stomaco e del duodeno, in quanto aumenta la secrezione acida dello stomaco e può peggiorare il decorso di queste malattie.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

turbe del circolo venoso, dispepsia con flatulenza, ma senza infiammazione.

## Pilosella

**PARTI USATE:** PIANTA INTERA



**Proprietà:** l'estratto secco di pilosella è ricco di cumarine, rappresentate soprattutto dall'umbelliferone. Questa pianta è nota per la sua azione diuretica e depurativa, accompagnata anche da attività anti-infettiva a livello delle vie genito-urinarie, in particolare della vescica. È anche molto usata per combattere la ritenzione di liquidi tipica dell'obesità e della cellulite poiché agisce direttamente a livello dei tubuli renali, dove stimola l'escrezione di acqua, sodio, cloro e scorie azotate, senza irritare in alcun modo l'epitelio renale. La somministrazione per via orale è efficace in quanto i suoi principi attivi non sono intaccati dal succo gastrico.

**Avvertenze d'uso:** evitare di assumere nelle ore serali per non fare urinare il soggetto durante la notte.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come diuretico e depurativo.

## Polline d'api

**Proprietà:** oltre a vitamine, oligoelementi e sali minerali, il polline contiene gli stessi aminoacidi della Pappa reale. Per questo può favorire l'accrescimento corporeo, migliorare lo stato generale dell'organismo, aiutare a ritrovare l'appetito, il vigore e la memoria. È particolarmente indicato in geriatria.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per ritrovare il tono e l'euforia fisica e mentale, per lo stress, i periodi di lavoro intenso, la mancanza di appetito, le convalescenze.

## Pompelmo CITRUS DECUMANA O CITRUS PARADISI

**PARTI USATE:** BUCCIA E POLPA DEL FRUTTO



**Proprietà:** il pompelmo appartiene alla famiglia delle rutacee ed è ricco di fibre, flavonoidi, vitamine e pectine. Il suo largo impiego nelle diete dimagranti è legato alle sue proprietà depurative e diuretiche e all'azione della fenilalanina contenuta nel frutto, che esercita un effetto stimolante sulle strutture cerebrali che controllano la sazietà.

**Avvertenze d'uso:** non utilizzare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino al di sotto dei 12 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per ridurre la fame nelle diete dimagranti, per combattere la cellulite.

## Potassio

**Proprietà:** il potassio risulta particolarmente utile per la prevenzione della gotta e della litiasi renale; per prevenire e combattere crampi muscolari, reumatismi, sciatica; stati distonici con irritabilità, esaurimento, astenia, lentezza di riflessi e stati di disidratazione dovuti a sudorazione profusa, vomito e diarrea. È un ottimo coadiuvante nella terapia delle malattie cardio-circolatorie e se ne consiglia l'integrazione negli atleti, durante un'intensa attività sportiva, nella menopausa e nei soggetti anziani, in cui si riscontra spesso uno stato di carenza.

**Associazioni consigliate:** con Magnesio, Spirulina, Ginseng, Eleuterococco in caso di crampi muscolari; con Magnesio, Valeriana, Escholtzia, Biancospino, Passiflora, Melissa, Tiglio, Luppolo in caso di nervosismo.

**Avvertenze d'uso:** è controindicato nel caso di contemporanea somministrazione di diuretici risparmiatori di potassio, ACE -inibitori e nel caso di pazienti in trattamento con antiaritmici, beta-bloccanti, bloccanti della placca motrice, bicarbonato, insulina, glucosio, beta2-stimolanti. Insufficienze renali o surrenali, cardiopatie da disidratazioni acute (es. da ustioni gravi), ulcera, ostruzioni o rallentamenti del transito intestinale, anemia falciforme costituiscono motivo di controindicazione o, eventualmente, di un serio controllo medico.

**Possibili effetti indesiderati:** alle dosi consigliate non si osservano effetti collaterali.

Un elevato dosaggio in compresse può causare disturbi gastrointestinali. Si consiglia di assumere il potassio accompagnandolo con abbondante acqua e dopo i pasti.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

favorisce l'equilibrio acido-base, elettrolitico ed elettrico, con particolare rilievo per l'attività cardiaca, nervosa e renale e surrenale; partecipa a processi metabolici e reazioni enzimatiche essenziali alla vita delle cellule, contribuisce a ridurre la pressione del sangue, favorisce la funzione renale.

## Propoli

**Proprietà:** prodotta dalle api, è costituita essenzialmente da secrezioni resinose che le api raccolgono sugli alberi, mescolandole poi con saliva e cera. Viene titolata in flavonoidi totali espressi come galangina. Esercita varie azioni; Antibatterica: la propoli è uno dei migliori antibatterici naturali con attività di tipo sia batteriostatico sia battericida. L'azione battericida si osserva a dosaggi più elevati, mentre a dosi più basse prevale quella batteriostatica. Antivirale: la propoli svolge una valida azione su molti ceppi di virus, tra cui molti virus influenzali e parainfluenzali, alcuni rhinovirus e il virus responsabile dell'herpes simplex. Antimicotica: la propoli è attiva su molti funghi che interessano lo strato superficiale della cute, in particolare sulla Candida. È meno efficace su quelli che si localizzano in profondità.

**Associazioni consigliate:** con la Rosa Canina, l'Acerola, il Ribes nero e l'Eucalipto nel trattamento delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** occasionalmente può causare secchezza della bocca e disturbi gastrici, che scompaiono prontamente con la sospensione del trattamento.

**Avvertenze d'uso:** se ne sconsiglia l'assunzione in gravidanza e durante l'allattamento.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

come anti infettivo per il mal di gola e le affezioni delle vie respiratorie (faringiti, tracheiti, tonsilliti), le manifestazioni influenzali e le affezioni del cavo orale (gengiviti, infiammazioni della lingua e del palato, afte buccali).

## Pungitopo RUSCUS ACULEATUS

**PARTI USATE:** RIZOMA



**Proprietà:** dal rizoma di questa pianta si ottiene l'estratto secco nebulizzato e titolato in saponine espresse come ruscogenina. Le saponine del rusco stimolano i recettori delle cellule lisce della parete vascolare, favorendo i fenomeni di vasocostrizione e migliorando il tono venoso. La loro azione protettiva diretta sull'endotelio diminuisce la permeabilità dei vasi sanguigni, svolgendo anche un'attività antiedemigena.

**Associazioni consigliate:** con Ippocastano, Mirtillo nero e Centella nell'insufficienza veno-linfatica periferica.

**Avvertenze d'uso:** non è consigliabile in gravidanza e durante l'allattamento.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

insufficienza veno-linfatica. La somministrazione di estratto standardizzato di rusco migliora la sintomatologia dei pazienti con insufficienza venosa cronica degli arti inferiori, con una significativa riduzione del volume delle gambe e della circonferenza delle caviglie.

## Rabarbaro RHEUM OFFICINALE, RHEUM PALMATUM

**PARTI USATE:** RADICE



**Proprietà:** dalle radici del rabarbaro si ottiene l'estratto secco titolato in derivati idrossiantraceni espressi come reina. A basse dosi è stomachico e amaro-tonico. Eccita l'appetito per azione sulla motilità gastrica ed è utile nelle dispepsie e nelle atonie gastriche, specie se associato a piante analoghe. È nota la sua azione lassativa, che stimola la peristalsi intestinale con un meccanismo di tipo antrachinonico. Tra l'assunzione del rabarbaro ed il manifestarsi dell'azione lassativa vi può essere un periodo di latenza anche di 12-16 ore.

**Associazioni consigliate:** con lo Psillio e con il Tarassaco in caso di stipsi nell'adulto.

**Possibili effetti indesiderati:** può provocare diarrea (con dolori addominali) che, a sua volta, può causare ipopotassiemia.

**Possibili interazioni:** può interagire con antiaritmici di tipo chinidinico, digitalici, diuretici che provocano perdita di potassio, con vincamina e fenoxedil.

**Avvertenze d'uso:** controindicato in gravidanza, al di sotto dei 12 anni di età, durante l'allattamento, nella diverticolosi intestinale, in pazienti con

occlusione intestinale. Non andrebbe mai somministrato per un periodo superiore a 8-10 giorni.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

per favorire il transito intestinale in caso di stipsi nell'adulto.

## Rame

**Proprietà:** essenziale per l'utilizzo della Vitamina C e per favorire lo sviluppo regolare di ossa, cervello, nervi e globuli rossi, il rame è abbastanza diffuso nelle carni, nei vegetali, nella cioccolata amara, nei funghi e nel polline.

**Associazioni consigliate:** con Boswellia e Artiglio del diavolo nelle infiammazioni articolari acute. Agisce in sinergia con Ferro e Vitamina C (ad esempio per le benefiche azioni sull'apparato cardiovascolare).

**Avvertenze d'uso:** non superare le dosi consigliate. Dosi molto elevate di fruttosio, fitati, fibre alimentari, altri metalli (Zinco, Molibdeno) ne possono limitare l'assorbimento.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

particolarmente indicato negli anziani, per favorire la resistenza a possibili infezioni; in gravidanza, nell'allattamento e ove ci sia un deficit di sviluppo; nelle malattie cardiovascolari, nelle anemie e per proteggere dai radicali liberi.

## Ribes nero RIBES NIGRUM

**PARTI USATE:** GEMME E GIOVANI GETTI NON LIGNIFICATI



**Proprietà:** l'estratto secco di questa pianta è noto per le sue proprietà anti-infiammatorie, antidolorifiche e antiallergiche. Esse sono in parte legate alla sua azione di tipo cortisonosimile, dovuta ad uno stimolo diretto sulla corteccia surrenalica, con conseguente, aumentata produzione di steroidi surrenalici. Ha anche una buona azione protettiva contro i danni causati dai radicali liberi.

**Associazioni consigliate:** con Propoli, Rosa Canina e Acerola nel trattamento delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** può aumentare la pressione arteriosa e va usato con attenzione nel paziente iperteso.

**Avvertenze d'uso:** cautela in pazienti con grave ipertensione arteriosa.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

malattie da raffreddamento delle prime vie aeree, allergie stagionali.

## Rosa Canina

**PARTI USATE:** FRUTTI



**Proprietà:** la rosa canina è una fonte naturale di Vitamina C: essenziale in molti processi ossidativi e importante per le funzioni del sistema immunitario; i linfociti T ne contengono molta, ma tale contenuto scende progressivamente con l'età e durante le infezioni batteriche e virali. Un'abbondante dose di questa vitamina migliora quindi la resistenza alle infezioni.

**Associazioni consigliate:** con la Propoli, il Ribes nero nel trattamento delle malattie infettive delle prime vie aeree, con l'Echinacea e l'Uncaria nella prevenzione delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** può facilitare la formazione di calcoli renali a causa dell'eccessiva escrezione di ossalato.

**UTILIZZI PRINCIPALI:** per rafforzare le difese immunitarie, contro le malattie infettive delle prime vie aeree e in caso di carenza di Vitamina C di qualsiasi origine.

## Salvia SALVIA OFFICINALIS

**PARTI USATE:** FOGLIE



**Proprietà:** la salvia officinalis appartiene alla famiglia delle Lamiaceae. Nelle sue foglie è possibile isolare due categorie di composti chimici: la componente fissa (flavonoidi, fenoli, acidi ossiterpenici, diterpeni, tannini, catechici etc.) e la componente volatile (alfa e beta pinene, tuione etc.). Il suo utilizzo più specifico è correlato alla sua proprietà antisudorifera. Tale proprietà è dovuta al tuione, un componente della frazione volatile. La salvia favorisce inoltre i processi digestivi, facilitando lo svuotamento dello stomaco e la produzione di bile da parte del fegato.

**Associazioni consigliate:** con olio di borragine in caso di traspirazione eccessiva.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

disturbi digestivi (digestione lenta, gonfiore addominale), eccessiva sudorazione di mani e piedi.

## Selenio

**Proprietà:** in sinergia con Vitamina C ed E, si può considerare un rimedio antiossidante capace di rallentare i fenomeni di invecchiamento, di proteggere le membrane cellulari, gli acidi nucleici e le proteine dal danno tossico-ossidativo, prolungando la durata media della vita cellulare.

**Associazioni consigliate:** in genere è opportuno associarlo con la Vitamina E e gli acidi grassi essenziali. Con Propoli, Bardana, Enotera, Olio di Borragine e Ortica nelle affezioni cutanee.

**Possibili effetti indesiderati:** alle dosi indicate, nessuno. L'intossicazione da selenio è rara. Dosi superiori ai 900 mcg /die protratte per molto tempo possono causare odore agiaceo (alito e pelle), sapore metallico, spossatezza, disturbi nervosi, capogiri, vomito e, occasionalmente, alopecia e caduta delle unghie.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per potenziare le difese immunitarie, nelle affezioni infiammatorie e per favorire il benessere della pelle.

## Serenoa Repens SERENOA REPENS O SABAL SERRULATA O SAW PALMETTO

**PARTI USATE:** BACCHE



**Proprietà:** dal frutto della serenoa repens si ricava l'estratto lipidico contenente acidi grassi. L'azione di questa pianta sulla prostata sembra dovuto all'effetto antiandrogenico, che si esplica soprattutto per inibizione dell'enzima 5-alfareduttasi, il quale catalizza la trasformazione del testosterone a diidrotestosterone, che è la forma attiva di questo ormone. Oltre ad inibire la proliferazione del tessuto prostatico indotta dalla prolattina, l'estratto di serenoa può bloccare la crescita delle cellule prostatiche.

**Associazioni consigliate:** con l'Ortica nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna.

**Possibili effetti indesiderati:** in alcuni casi può provocare disturbi di stomaco, talvolta con senso di nausea. Rarissime sono le reazioni allergiche, essenzialmente di tipo cutaneo.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

ipertrofia prostatica benigna.

## Spirea Ulmaria FILIPENDULA ULMARIA



**PARTI USATE:** FIORI E PARTI AEREE

**Proprietà:** questa pianta appartiene alla famiglia delle Rosacee e cresce nei luoghi umidi in Europa e in America del Nord. I fiori e le parti aeree, raccolte durante la fioritura, contengono un olio essenziale ricco di derivati dell'acido salicilico che viene liberato nell'organismo come tale. Inoltre contengono flavonoidi e Vitamina C. Tutte queste sostanze svolgono un'azione antinfiammatoria, aiutando a contrastare le situazioni che implicano la presenza di un'inflammatione. L'acido salicilico ha anche un notevole effetto uricosurico: facilita cioè l'eliminazione dell'acido urico dal sangue.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

malattie da raffreddamento e influenzali, febbre, iperuricemia e gotta.

## Spirulina SPIRULINA ALGA



**Proprietà:** la spirulina, o meglio spirulina platensis, è una microalga di acqua dolce di colore blu-verde che contiene un'alta quantità di Vitamine (Betacarotene, Vitamina E, Tiamina, Riboflavina, Acido Nicotinico, Piridossina, Acido Pantotenico, nositolo, Acido Folico, Biotina, Vitamina B12) e Minerali (Calcio, Magnesio, Fosforo, Ferro, Sodio, Potassio, Manganese, Zinco e tracce di Cromo, Cobalto e Selenio). Grazie alle sue spiccate caratteristiche nutrizionali può essere sia una riserva di cibo concentrato, sia un utilissimo integratore di oligoelementi nelle diete.

**Associazioni consigliate:** con Garcinia Cambogia, Alga marina, Glucomannano, Chitosano, Ortosifon, Pilosella, Betulla, Tè verde in caso di obesità, nelle cure dimagranti prolungate e nel mantenimento. Con Ginseng, Eleuterococco, Pappa reale, e Proteine di soia in caso di intensa attività fisica.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per completare il bilancio giornaliero delle vitamine e degli oligoelementi, combattere lo stress psicofisico, disintossicare l'organismo; nelle diete prolungate e nel mantenimento del peso forma; in caso di carenze proteiche, avitaminosi, astenia e intensa attività fisica..

## Tarassaco TARAXACUM OFFICINALE



**PARTI USATE:** RADICE

**Proprietà:** dalle radici del tarassaco si ottiene l'estratto secco titolato in inulina. Aumentando notevolmente la produzione di bile da parte del fegato, questa pianta svolge un'efficace azione coleretica. Inoltre l'inulina, noto prebiotico contenuto nel tarassaco, aiuta sia a mantenere attiva la flora batterica intestinale sia a favorire un'azione diuretica e depurativa.

**Associazioni consigliate:** con il Carciofo per promuovere la depurazione epatobiliare; con il Rabarbaro nella stipsi dell'adulto.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in pazienti che presentano calcoli di piccole dimensioni alle vie biliari, perché può essere causa di coliche.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per stimolare le fisiologiche funzioni del fegato in caso di insufficienza biliare e disturbi digestivi.

## Tè verde CAMELLIA SINENSIS

**PARTI USATE:** FOGLIE



**Proprietà:** dalle foglie del tè verde si ottiene l'estratto secco titolato in epigallocatechine. I polifenoli del tè sono dei validissimi antagonisti dei radicali liberi cui si deve la potente azione antiossidante di questo estratto. Inoltre la sinergia fra la caffeina e i polifenoli del tè, prolungando lo stimolo simpatico sulla termogenesi, sembra favorire l'azione dimagrante.

**Associazioni consigliate:** con Ortosifon, Alga marina, Glucomannano, Chitosano, Guaranà, Betulla e Pilosella nel trattamento del sovrappeso.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate può provocare irritabilità, insonnia e tachicardia. Non va somministrato dopo le 17.

**Avvertenze d'uso:** non somministrare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino al di sotto dei 12 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per favorire il fisiologico ripristino del peso-forma e per contrastare gli effetti dei radicali liberi.

## Tiglio TILIA CORDATA

**PARTI USATE:** FIORI CON BRATTEE E ALBURNO



**Proprietà:** svolge una discreta azione sedativa a livello cerebrale, utile soprattutto nei soggetti ansiosi, ipereccitabili e con sintomi legati alla somatizzazione dell'ansia a livello viscerale. L'efficacia della pianta dipende soprattutto da un'azione antispastica sulla muscolatura liscia dell'intestino, mentre le mucillagini, di cui il tiglio è ricco, stratificano sulla mucosa intestinale proteggendola dal contatto con le sostanze irritanti. Non provoca sonnolenza durante le ore diurne né assuefazione.

**Possibili effetti indesiderati:** in pazienti sensibili può provocare reazioni allergiche cutanee di tipo orticarioide.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

disturbi da somatizzazione dell'ansia a livello addominale, nervosismo e irritabilità.

## Uncaria UNCARIA TOMENTOSA

**PARTI USATE:** CORTECCIA E RADICE



**Proprietà:** dalla corteccia e dalla radice di questa pianta si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in alcaloidi ossindolici totali. Le proprietà immunostimolanti, immunomodulanti, antidolorifiche, cicatrizzanti e antiallergiche dell'uncaria sono in grado di potenziare l'attività del sistema immunitario, aiutando l'organismo a difendersi meglio dalle infezioni sia batteriche sia virali.

**Associazioni consigliate:** con Echinacea, Rosa Canina e Malpighia per la prevenzione delle malattie infettive delle prime vie aeree.

**Possibili effetti indesiderati:** dosi eccessive possono causare diarrea, che regredisce con la sospensione della terapia.

**Avvertenze d'uso:** controindicata in pazienti in cui viene provocata immunodepressione con farmaci a scopi terapeutici. Non usare in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino di età inferiore ai 12 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

prevenzione delle malattie infettive delle prime vie aeree con potenziamento delle difese immunitarie.

## Uva ursina ARCTOSTAPHYLOS UVA URSI

**PARTI USATE:** RADICE



**Proprietà:** dalle foglie di questa pianta si ottiene l'estratto secco titolato in arbutina. Usata come antisettico delle vie urinarie, l'uva ursina contiene idrochinone, sostanza dotata di spiccata azione antibatterica in vitro e facilmente eliminabile per via renale. È stato infatti dimostrato che il potere patogeno di molti germi dipende dalla loro capacità di aderire alla superficie delle cellule da infettare. L'estratto di uva ursina agisce riducendo la capacità dei batteri di aderire alle cellule da infettare e quindi la loro infettività.

**Associazioni consigliate:** col Mirtillo nero per combattere le infezioni delle vie urinarie.

**Avvertenze d'uso:** è controindicata in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino di età inferiore ai 9 anni.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

infezioni delle basse vie urinarie, in particolare della vescica.

## Valeriana VALERIANA OFFICINALIS

PARTI USATE: RADICE



**Proprietà:** dalle radici della valeriana si ricava l'estratto secco titolato in acidi valerениci. Dotata di una valida proprietà sedativa e favorente il sonno, questa pianta svolge anche un'azione spasmolitica sulla muscolatura liscia del tubo gastroenterico.

**Associazioni consigliate:** con il Biancospino nel trattamento delle palpitazioni cardiache e della tachicardia emotiva; con la Passiflora per il trattamento dell'ansia; con l'Escolzia nel trattamento dell'insonnia.

**Possibili effetti indesiderati:** a dosi elevate può provocare moderati danni epatici.

**Avvertenze d'uso:** è sconsigliata in gravidanza, durante l'allattamento e nel bambino di età inferiore ai 6 anni.

**Possibili interazioni:** non usare con i barbiturici perché potrebbe provocare un'eccessiva sedazione.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

sindrome ansiosa e disturbi del sonno.

## Verbascio VERBASCUM THAPSUS

PARTI USATE: FIORI E FOGLIE

**Proprietà:** il verbascio è una pianta comune in tutta Europa. Le sue parti aeree sono ricche di alcuni glucosidi in grado di fluidificare le secrezioni bronchiali e ridurre i fenomeni infiammatori a livello delle vie respiratorie superiori e inferiori.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

favorisce la fluidificazione del catarro bronchiale e la sua espettorazione. È utile in caso di infiammazioni delle vie aeree superiori (tossi faringiti e tracheiti).



## Viola del pensiero VIOLA TRICOLOR

PARTI USATE: PIANTA INTERA FIORITA



**Proprietà:** è considerata la pianta della pelle per eccellenza. La sua ricchezza in flavonoidi, carotenoidi e vitamine è utile per migliorare il trofismo cutaneo. Per la sua azione "depurativa" e decongestionante della pelle viene spesso utilizzata insieme alla bardana.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

acne giovanile, eczemi, dermatite atopica e crosta latte.

## Vitamina A

**Proprietà:** la vitamina A, liposolubile e facilmente ossidabile, non si trova nel mondo vegetale. I suoi precursori (caroteni) presenti in carote, albicocche, prugne gialle, pomodori (con buccia), uova, fegato, possono essere trasformati in Vitamina A nell'organismo degli animali. La carenza di questa Vitamina può causare un'anormale metabolismo del ferro con comparsa di anemia sideropenica e ridurre il metabolismo del calcio con conseguente ridotta crescita ossea.

**Associazioni consigliate:** con Olio di Pesce, Olio di germe di grano, Olio di Borragine in caso di pelle secca o desquamazioni. Con Olio di Germe di Grano e Olio di Borragine in caso di eczemi.

**Possibili interazioni:** antiacidi, neomicina, colchicina, olio di vaselina e colestiramina ne riducono l'assorbimento. Negli adulti può diventare tossica in dosi superiori a 85000 UI al giorno, mentre nei bambini può esserlo oltre le 1500 UI.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

indispensabile per la sintesi della rodopsina, che permette la visione notturna, e nella prevenzione e cura dei disturbi della vista. Migliora il trofismo epiteliale nei casi di dermatosi, acne, eczemi, cute secca, desquamata e alopecia. Svolge una valida azione antiossidante, stimola la formazione del tessuto osseo, è importante per la funzione riproduttiva e per lo sviluppo embrionale.

## Vitamina E

**Proprietà:** è una vitamina liposolubile che si deposita nel fegato, nel tessuto adiposo, nel cuore e nei muscoli. Svolge una valida azione antiossidante e anti radicali liberi. Inoltre facilita l'assorbimento della Vitamina A e ne aumenta le concentrazioni tissutali. In natura si trova principalmente nell'olio di germe di grano e nella lecitina.

**Possibili interazioni:** l'olio di vaselina e la colestiramina ne riducono l'assorbimento. Può dare interazioni con la neomicina e le tetracicline.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

per la sua azione antiossidante e contro l'invecchiamento cutaneo in genere.

## Vite rossa VITIS VINIFERA

**PARTI USATE:** SEMI DI UVA



**Proprietà:** dai semi di uva si ricava l'estratto secco titolato in proantocianidine e in resveratrolo. Le proantocianidine contenute in questo estratto svolgono un'azione vasoprotettrice sia a livello delle arteriole sia delle venule e diminuiscono inoltre la permeabilità dei vasi. La vite rossa è dunque molto utile in tutte le patologie ove sia necessaria un'azione cardioprotettiva e capillaroprotettiva con il conseguente miglioramento del circolo arterovenoso.

**Associazioni consigliate:** con Mirtillo Nero nel trattamento dell'insufficienza vascolare retinica, con Aglio nella prevenzione della malattia aterosclerotica, con Ginkgo Biloba per la protezione del microcircolo cerebrale.

**Possibili effetti indesiderati:** in rari casi può causare disturbi di stomaco di moderata entità, spesso accompagnati da disturbi digestivi. Sporadicamente si segnalano reazioni allergiche cutanee di tipo orticarioide.

**Possibili interazioni:** le sostanze presenti nel vino rosso abbassano i livelli plasmatici di ciclosporina. L'assorbimento intestinale di queste sostanze è ridotto dalla contemporanea assunzione di latte vaccino.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

prevenzione della malattia aterosclerotica, insufficienza veno-linfatica, fragilità capillare in particolare a livello del microcircolo retinico.

## Zenzero ZINGIBER OFFICINALIS

**PARTI USATE:** RIZOMA



**Proprietà:** dal rizoma di questa pianta si ottiene l'estratto secco titolato in olio essenziale o in gingeroli. Lo zenzero svolge un'interessante azione antinausea a livello gastrico. Inoltre sembra avere anche proprietà gastroprotettiva, con un'azione diretta a livello della mucosa gastrica.

**Associazioni consigliate:** con l'Angelica nel trattamento della nausea e della cinetosi.

**Possibili effetti indesiderati:** dosaggi elevati possono causare eruzioni cutanee.

**Avvertenze d'uso:** va usato con cautela in pazienti con problemi coagulativi di qualsiasi origine.

**Possibili interazioni:** può potenziare l'effetto dei farmaci antiaggreganti piastrinici e degli anticoagulanti orali.

**UTILIZZI PRINCIPALI:**

nausea e vomito di qualsiasi origine, cinetosi (mal d'auto e mal di mare), gastrite e gastroduodenite.

## Zinco

**Proprietà:** presente nell'organismo in quantità di circa 2 grammi, lo zinco è concentrato nei muscoli e nelle cellule del sangue, ma si trova anche nella pelle, nelle ossa, nella retina, nella prostata e in altri organi interni. Apparati particolarmente sensibili allo zinco sono quello riproduttivo e quello endocrino.

**Associazioni consigliate:** con Echinacea, Uncaria, Propoli, Acerola, Rosa Canina per rafforzare le difese organiche. Con Calcio, Equiseto, Cartilagine di squalo per rafforzare il collagene. Può essere anche associato a Vitamine (A, D, E, B6), Manganese, Magnesio, Selenio e Aminoacidi.

**Avvertenze d'uso:** assumere a digiuno attenendosi alle dosi consigliate. Un'eccessiva introduzione di Zinco può indurre una carenza di rame, mentre, al contrario, diaforetici, diuretici, lassativi, alcolici, fibre, fitati, ferro o un eccesso di calcio possono indurre una carenza di Zinco.

### UTILIZZI PRINCIPALI:

nella convalescenza e in presenza di abbondante sudorazione o diuresi; per aumentare la resistenza dell'organismo alle infezioni.