

L'ABC delle piante

la salute con le piante



più di **100** varietà



Benvenuti nel mondo della fitoterapia

La fitoterapia è l'impiego di piante o di medicinali a base di piante (polveri, preparazioni in fiale, infusioni...) per curare in modo naturale i differenti disturbi del corpo umano.

La fitoterapia è sicuramente il miglior approccio per prevenire, ma anche curare, la maggior parte dei nostri problemi quotidiani.

Le piante costituiscono una risposta alternativa per fornire all'organismo, in modo naturale, le sostanze necessarie per mantenere il suo equilibrio vitale.

Attraverso i secoli e i continenti, gli uomini hanno saputo acquisire la conoscenza delle piante e le loro proprietà terapeutiche. Le medicine tradizionali (europea, cinese, indiana, sud-americana, africana...) sono ricche di un'esperienza accumulata fin dai tempi antichi.

Oggi, l'efficacia della medicina "con le piante" è riconosciuta e dimostrata scientificamente. I suoi benefici incontestabili per la nostra salute e la sua dimensione naturale hanno permesso alla fitoterapia di entrare a far parte della nostra quotidianità.

Questa guida è stata pensata per aiutarvi a conoscere e comprendere meglio la fitoterapia, le piante medicinali e le loro proprietà preventive e curative. Non esitate a domandare consiglio al vostro farmacista, che vi saprà indicare la o le piante più adatte ai vostri bisogni.

Sommario

La fitoterapia: la medicina al naturale	3-12
Una medicina vecchia come il mondo	3-4
Una scienza riconosciuta	4-5
Il meglio della natura	5-6
Il segreto delle piante: la sinergia	6-7
La criofrantumazione	7-8
La polvere totale	8-9
La capsula vegetale	9-10
Le piante e le loro numerose applicazioni	10-11
Come districarsi tra tutte queste piante	11
I vostri piccoli disturbi quotidiani e le piante che li curano	13-18
LE PIANTE: indicazioni e proprietà	20-73



Una medicina vecchia come il mondo...

La frutta, le radici, le piante e le altre sostanze naturali sono sempre state conosciute per le loro proprietà nutritive, ma anche per le loro virtù curative.

I primi testi scritti sulla fitoterapia sono impressi su tavolette di argilla in caratteri cuneiformi e risalenti alla civiltà sumerica, nel 3000 a.C.

Per migliaia di anni, la fitoterapia ha costituito la principale fonte di rimedi contro numerose malattie.

È ancora grandemente utilizzata, e con successo, nel mondo da milioni di esseri umani, per i quali la medicina occidentale resta in parte inaccessibile.

Nei paesi sviluppati, con l'avvento della chimica moderna verso la fine del XIX secolo e la scoperta di nuovi farmaci considerati mi-

racolosi (sulfamidici, ed anche antibiotici), la fitoterapia ha preso una strada incerta, come fosse una pratica dalle virtù insicure.

Oggi, il progresso nell'identificazione dei principi attivi, la scoperta delle nuove proprietà farmacologiche e l'assenza pressoché totale degli effetti secondari dei farmaci a base di piante hanno



Ma questa incertezza è durata davvero poco: si sono presto rivelati gli effetti secondari negativi della maggior parte dei farmaci sintetici e si è ricominciato ad interessarsi alle piante.

contribuito a fare della fitoterapia una medicina vera e propria.

I progressi scientifici e tecnologici realizzati in questi ultimi anni nei campi dell'agronomia, della chimica vegetale e della farmacologia hanno permesso di sviluppare forme terapeutiche e galeniche ancora più sicure, più adatte e sempre più efficaci.

Nel 21° secolo si è affermata una nuova fitoterapia che concilia le tradizioni secolari, le prove di un'efficacia scientifica, un'elevata tecnologia, garanzia sia della qualità e della sicurezza dei prodotti sia del rispetto della forma vegetale* e della Natura.

* tecnica della criostrutturazione vedi pagina 4.

Una scienza riconosciuta

Contrapponiamo spesso, ed erroneamente, la fitoterapia ai rimedi "classici", ossia la chimica alla

natura. In effetti, c'è posto per tutti e due i trattamenti nell'arsenale terapeutico poiché essi sono complementari.

La medicina moderna è indispensabile, ma interviene spesso nell'urgenza e per un trattamento di breve durata. La medicina delle piante si pratica preferibilmente per periodi prolungati.

Grazie ad un'azione profonda e non aggressiva, la fitoterapia contribuisce al buon equilibrio del nostro corpo stimolando il nostro organismo, senza intossicarlo, senza effetti secondari e permette una vera prevenzione per molte malattie. La lotta contro i primi sintomi dei mali quotidiani (stress, sovrappeso, insonnia, reumatismi, cattiva digestione e gonfiori) è il miglior modo di evitare lo sviluppo di affezioni più gravi (depressione, malattie infettive, diabete...)

Negli anni '80, il Ministero della Salute Francese ha riconosciuto ufficialmente la fitoterapia come una medicina vera e propria attribuendo lo statuto di farmaco ad alcune piante. Questa decisione è stata presa non solamente sulla base della loro fama tradizionale, ma anche in seguito ai numerosi studi clinici che hanno fornito la prova incontestabile della loro efficacia.

In questo campo, la fitoterapia è incontestabilmente la medicina più adatta per lottare contro i disturbi sin dalla loro prima comparsa.

Scelte in maniera adeguata e ben utilizzate, le piante guariscono efficacemente e spesso rapidamente numerosi problemi come lo stress, l'insonnia, i dolori articolari, la digestione difficile, le affezioni respiratorie, ecc...

In più, la molteplicità delle piante, i loro differenti campi di utilizzo e la reattività particolare di ognuna, permettono l'adattamento specifico ad ogni singola persona.

Il meglio della Natura

L'efficacia di un trattamento di fitoterapia poggia prima di tutto sulla scelta delle piante che lo compongono. Inoltre, anche la qualità delle piante o dei prodotti derivati è essenziale.

Questa qualità si ottiene mediante una selezione rigorosa delle specie e delle parti attive della pianta (radice, sommità fiorita, stelo, foglia, frutto) badando alle condizioni della coltura (esposizione al sole, terreno, clima) e dei periodi adeguati per la raccolta. In seguito, le piante devono essere sottoposte a numerose analisi che garantiscono la loro sicurezza (ricerca di batteri e verifica dell'assenza di eventuali pesticidi), ma anche il loro tenore di principi attivi.

Lo sapevate che?

PIU' DI 100 FARMACI IMPORTANTI PROVENGONO DALLE PIANTE

La *Morfina* e la *Codeina*, due antalgici importanti, sono estratte dall'oppio, ossia dal succo di Papavero bianco.

L'*Aspirina* proviene dal Salice bianco, dopo trasformazione.

Il *Chinino*, antimalarico universale, proviene dalla corteccia della China. Il *Tassotere* e la *Vincristina*, farmaci anticancerogeni, provengono dal Tasso e dalla Pervinca del Madagascar. La *Digitale* fornisce la digitalina, cardiotonico indispensabile. La *Belladonna*: l'atropina...ecc...

Le piante vendute in farmacia sono divenute degli autentici medicinali.

Il segreto delle piante: la sinergia

I farmaci chimici sono composti generalmente da un solo principio attivo (una sola categoria di molecole). Per esempio, prendere l'aspirina significa assorbire acido acetilsalicilico e nient'altro.

Nelle piante (prendiamo il caso della corteccia di salice che è all'origine dell'aspirina), c'è un gran numero di componenti differenti che giocano ciascuno il proprio ruolo, creando un'azione sinergica.

Alcuni avranno un'azione antiodorifica o antinfiammatoria, altri favoriranno il trasporto dei costituenti attivi fino al luogo di azione, altri ancora proteggeranno da eventuali effetti secondari.

In realtà, la pianta stessa porta in sé tutta la complessità di un essere vivente: è un insieme (tutte le sostanze naturali contenute nella pianta) che si chiama **Totum** o **polvere totale**. Invece di un'azione unica e incisiva di un solo composto, dentro il **Totum** c'è un insieme di costituenti attivi che agiscono in armonia. Questo modo di agire specifico, che permette l'intervento simultaneo di più sostanze, è chiamato **sinergia d'azione**. Questo termine significa che tutto l'insieme dei costituenti sarà **più efficace** dell'assunzione separata di ognuno di essi.

Questa sinergia che esiste all'interno di una stessa pianta può ancora essere migliorata e rinforzata dall'azione concentrata di diverse piante. Infatti, l'arte di mescolare le piante è una delle pratiche più antiche della fitoterapia.



La criofrantumazione

Come preservare tutti i principi attivi della pianta

Una pianta è un serbatoio di numerose sostanze attive, ma è anche una specie vivente, fragile.

Per goderne di tutti i benefici, il suo utilizzo necessita di precauzioni particolari. Per ottenere una quantità e una qualità ottimali dei principi attivi, bisogna **conservarli e proteggerli** lungo tutta la **catena di produzione**. Il modo più semplice e migliore di ottenere il **Totum** di una pianta è ridurla in polvere tramite la **criofrantumazione**. Questo processo unico e altamente performante consiste nel polverizzare la parte attiva della pianta secca frantumandola a freddo, con azoto liquido.

L'azoto, chimicamente inerte e

presente naturalmente nell'aria, protegge gli elementi della pianta dall'ossidazione dell'aria e il freddo, impedisce la degradazione dovuta al riscaldamento meccanico osservato durante una frantumazione classica.

In questo modo **tutte le sostanze fragili** (vitamine, enzimi, sostanze volatili e altri composti attivi termolabili) **non sono deteriorate dal calore** e si raccoglie così una **polvere fine e omogenea**: la **polvere totale della pianta o Totum**. Questo procedimento evita il ricorso all'estrazione con solventi e permette di ottenere, da una determinata pianta, un prodotto ad **elevata concentrazione in principi attivi**, preservando **l'insieme delle sostanze naturali** che possono così agire in sinergia assicurando un'efficacia ottimale.



La polvere totale

Più efficace dell'estratto.

Per molto tempo, la tisana delle nostre nonne è stata la forma di fitoterapia più usata; la vita in campagna e la disponibilità di piante coltivate la rendevano facile da utilizzare.

Tuttavia, se questa forma è stata usata per lungo tempo, non dimentichiamo che solo le sostanze solubili nell'acqua calda sono così recuperate mentre la polvere sotto forma di capsula, è più adatta alla vita moderna e presenta il vantaggio di preservare tutta la ricchezza della pianta. Molti farmaci fitoterapici (o integratori) sono a base di estratti: se è vero che alcuni sono di buona qualità ciò non è sempre vero per tutti! In effetti, questa qualità è molto variabile: dipende dal processo di

estrazione utilizzato (in cui intervengono un gran numero di parametri: durata, temperatura, solventi, tecniche utilizzate) e dalla composizione della forma galenica. Inoltre, l'utilizzo di un estratto secco di una pianta non permette di avere né tutti gli attivi naturali della pianta, né la sinergia di azione degli attivi della pianta stessa, elementi indispensabili e garanti dell'efficacia.

Contrariamente all'estratto secco di una pianta, la polvere crio-frantumata non subisce alcun trattamento chimico e certamente è la forma più prossima alla pianta allo stato naturale.

L'utilizzo della polvere totale della pianta è particolarmente adatto per l'inserimento in capsule. D'altra parte, il suo utilizzo nei prodotti liquidi (fiale da bere es.) non è sempre facile. Altresì,



studi recenti hanno mostrato che è possibile, in un prodotto liquido, ricreare una sinergia d'azione mescolando piante differenti in modo da avere un'interazione tra i diversi attivi naturali di queste. Ciò è stato reso possibile grazie all'unica condizione di avere degli estratti liquidi di piante di elevata qualità, con un tenore garantito in principi attivi: solo così si può parlare di estratto titolato di piante.

La capsula vegetale

Una garanzia di genuinità e di serietà.

Oltre al contenuto, anche la capsula (intesa come involucro) ha comunque una grande importanza: i ricercatori hanno messo a punto una capsula derivata dalla cellulosa, sostanza naturale presente in tutte le piante, scartando

totalmente la gelatina, prodotto di origine animale. Vera rivoluzione nel campo della salute, la capsula di origine vegetale offre al paziente tutta la qualità e la sicurezza che ognuno di noi ha il diritto di pretendere dalla medicina moderna.

È il ritorno alla purezza della natura.

Con questa capsula di origine vegetale, la fitoterapia presenta il vantaggio di proporre dei trattamenti di base con un'azione dolce e duratura. La fitoterapia non aggredisce il nostro organismo, ma stimola le sue difese immunitarie e aiuta a lottare contro il male piuttosto che imporre delle sostanze che agiscono in maniera aggressiva. La capsula vegetale è il segno tangibile di una fitoterapia moderna che rispecchia i progressi tecnologici attuali e rispetta la natura e la salute dell'uomo.

Il buonconsiglio

PER UNA FITOTERAPIA EFFICACE

Esigere sempre una polvere criofrantumata di pianta: è la forma galenica più vicina alla pianta allo stato naturale. Nel caso non fosse possibile tecnologicamente (soprattutto per i prodotti in forma liquida), esigere un'associazione di diverse piante sotto forma di estratto liquido titolato.

Le piante e le loro numerose applicazioni

Una delle caratteristiche principali delle piante è la grande varietà di utilizzi terapeutici che si possono ottenere. Ognuna di esse, o quasi, trova dei campi di applicazione a volte molto differenti.

La grande ricchezza in composti in una stessa pianta spiega questo fenomeno.

Accade anche spesso che differenti parti di una stessa pianta agiscano su problemi specifici.

È il caso dell'Ortica, le cui parti aeree curano la pelle e i capelli, mentre la radice agisce sui problemi della prostata.

Sono numerosi i campi in cui è ef-

ficace la fitoterapia.

La fitoterapia moderna vi propone i rimedi per la prevenzione e la cura dei problemi quotidiani per voi e la vostra famiglia. È spesso importante associare più piante tra loro per avere un'efficacia d'azione massima senza effetti secondari.

D'altra parte saper sposare le piante tra loro per rispondere meglio a un dato sintomo è l'essenza stessa della fitoterapia.

Esempi di fitoterapia

Il trattamento dei dolori articolari (Artiglio del diavolo, Equiseto)

La depressione e i disturbi dell'umore (Iperico, Rodiola)

I problemi di transito (Ispaghul, Senna)

La stimolazione del sistema immunitario (Echinacea, Rosa canina)

I disturbi della circolazione sanguigna (Vite rossa, Ippocastano)

I problemi di concentrazione e memoria (Bacopa, Ginkgo)

I disturbi urinari della donna (Cranberry, Uva ursina)

I problemi urinari dell'uomo (Olio di semi di Zucca, Radice di Ortica)

Come districarsi tra tutte queste piante?

Leggendo le proprietà delle piante su questo prontuario, ritroverete sia le indicazioni sia le associazioni consigliate.

Le principali indicazioni sono raggruppate per categorie di disturbi o di problemi, con un codice colore per facilitare la ricerca.

Le piante sono in seguito elencate in ordine alfabetico, con una breve presentazione delle loro proprietà e virtù terapeutiche tradizionali, così come le associazioni consigliate.

Alcune piante maggiori (cioè le più utilizzate) sono segnalate in grassetto, le altre spesso sono considerate come complementari o per indicazioni più specifiche.



Il buonconsiglio

Non esitate a chiedere consiglio al vostro farmacista di fiducia: la sua esperienza scientifica saprà guidarvi nella scelta.



PROBLEMI ARTICOLARI, OSSEI E MUSCOLARI (ANTIDOLORIFICI E RIMINERALIZZANTI)

ARTRITE	Ribes Nero	Artiglio del Diavolo	Curcuma	
ARTROSI	Artiglio del Diavolo	Equiseto	Bambù	
DEMINEALIZZAZIONE, DECALCIFICAZIONE	Bambù	Equiseto	Olio di Fegato di Merluzzo	
DOLORI ARTICOLARI	Artiglio del Diavolo	Ribes Nero	Viola del Pensiero	Curcuma
DOLORI REUMATICI	Artiglio del Diavolo	Equiseto	Ortica	Ribes Nero
GOTTA, ECCESSO DI ACIDO URICO	Ribes Nero	Betulla		
MAL DI SCHIENA	Bambù	Artiglio del Diavolo	Pilosella	
OSTEOPOROSI (PREVENZIONE)	Acerola	Bambù	Equiseto	Ortica
SLOGATURE, CONTUSIONI	Ananas	Artiglio del Diavolo		
TENDINITE	Artiglio del Diavolo	Equiseto		

FATICA FISICA E MENTALE (TONICI E RIVITALIZZANTI)

ABBASSAMENTO DI TONO, MANCANZA DI VITALITÀ	Acerola	Ginseng	Guaranà	Spirulina
ANEMIA	Acerola	Spirulina	Fieno Greco	
ASTENIA	Acai Zenzero	Maca Pappa Reale	Guaranà Spirulina	Goji
CONVALESCENZA	Acai	Acerola	Pappa Reale	Spirulina
CRESITA E SVILUPPO INTELLETTUALE DEI BAMBINI	Olio di Fegato di Merluzzo	Pappa Reale	Fieno Greco	
FATICA FISICA	Acerola	Ginseng	Guaranà	Goji
FATICA INTELLETTUALE	Eleuterococco Ginkgo	Pappa Reale	Rodiola	Guaranà
FATICA MUSCOLARE	Ginseng	Spirulina	Maca	
FATICA PERSISTENTE	Acerola Zenzero	Eleuterococco	Maca	Pappa Reale
FATICA SESSUALE, CALO DELLA LIBIDO	Maca	Zenzero	Ginseng	
MIGLIORAMENTO DELLE PERFORMANCE FISICHE E SPORTIVE	Acai Pappa Reale	Acerola Spirulina	Biancospino	Ginseng
RIVITALIZZANTE	Ginseng	Pappa Reale	Spirulina	
STIMOLAZIONE DELLE DIFESE IMMUNITARIE	Acerola Propoli	Echinacea Rosa Canina	Lievito di Birra	Pappa Reale

DISTURBI DELLA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA

CATTIVA FLUIDITÀ SANGUIGNA, RISCHIO DI FLEBITE	Ginkgo	Aglio	Vite Rossa	
COUPEROSE	Mirtillo	Vite Rossa		
EDEMA DEGLI ARTI INFERIORI	Centella Asiatica	Ippocastano	Pilosella	Betulla
EMORROIDI	Cipresso	Ippocastano	Carciofo	Amamelide
ESTREMITÀ SCREPOLATE	Olio di Fegato di Merluzzo	Olio di Enotera		
FRAGILITÀ CAPILLARE	Centella Asiatica	Ippocastano	Pungitopo	Vite Rossa
GAMBE PESANTI	Vite Rossa Amamelide	Ippocastano	Pungitopo	Cipresso
INSUFFICIENZA VENOSA	Centella Asiatica Pungitopo	Cipresso Vite Rossa	Ippocastano	Mirtillo
IPERTENSIONE ARTERIOSA LEGGERA, PALPITAZIONI	Biancospino	Olio di lino	Aglio	Olio di Salmone
PREVENZIONE ARTERIOSCLEROSI E ARTRITE	Aglio Equiseto	Olio di Argan	Olio di lino	Olio di Salmone
PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI	Biancospino Lecitina di Soia	Olio di Salmone	Olivo	Olio di lino
VARICI	Ippocastano	Vite Rossa	Pungitopo	
VIAGGI IN AEREO Gambe Gonfie	Ippocastano	Vite Rossa		

SNELLEZZA

AUMENTO DI PESO RECENTE	Citrus	Ortosifon	Pilosella	Coleus
CATTURA GRASSI	Nopal	Chitosano		
CELLULITE	Ananas Betulla	Pilosella Matè	Centella Asiatica Nopal	Ortosifon Rosmarino
ECESSO DI PESO	Glucomannano Baccello di Fagiolo	Guaranà	Matè	Garcinia
ECESSO DI PESO CON PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE	Pilosella	Tè Verde	Vite Rossa	
ECESSO DI PESO + PROBLEMI DI TRANSITO INTESTINALE	Pilosella	Tè Verde		
EFFETTO SAZIANTE	Glucomannano	Baccello di Fagiolo	Nopal	Matè
ELIMINAZIONE DEI GRASSI PROFONDI	Ortosifon	Pilosella	Garcinia	
STABILIZZAZIONE DEL PESO	Glucomannano	Nopal		
STOPPA FAME, MODERATORE D'APPETITO	Glucomannano	Fucus	Baccello di Fagiolo	Garcinia
VENTRE PIATTO	Finocchio	Carbone Vegetale		
FAME FUORI PASTO	Nopal Baccello di Fagiolo	Matè	Garcinia	Melissa

DISTURBI DIGESTIVI

ACIDITÀ GASTRICA, GASTRITE, BRUCIORI DI STOMACO	Carbone Vegetale	Finocchio	Rosmarino	Curcuma
AEROFAGIA, GONFIORE, GAS INTESTINALI	Carbone Vegetale Curcuma	Rafano Nero	Finocchio	Argilla
CIRROSI EPATICA	Cardo Mariano	Carciofo		
COLITI, DOLORI ADDOMINALI	Carbone Vegetale	Finocchio	Mirtillo	Melissa
COLON IRRITABILE	Carbone Vegetale	Finocchio	Escolzia	
CRAMPI ALLO STOMACO	Finocchio	Melissa		
DIARREA, INFEZIONE INTESTINALE	Carbone Vegetale	Mirtillo	Lievito di Birra	Rosmarino
DIGESTIONE DIFFICILE	Carciofo Papaia	Cardo Mariano Zenzero	Ananas Curcuma	Argilla Rosmarino
EMICRANIE DI ORIGINE EPATICA	Carciofo	Cardo Mariano		
EPATITE (Itterizia)	Cardo Mariano	Carciofo		
INSUFFICIENZA BILIARE	Carciofo	Cardo Mariano	Tarassaco	
NAUSEA, CHINETOSI	Zenzero	Finocchio		
RICOSTITUZIONE DELLA FLORA BATTERICA, TERAPIA ANTIBIOTICA	Lievito di Birra	Carbone Vegetale		
SPASMI INTESTINALI	Finocchio	Carbone Vegetale	Valeriana	
STITICHEZZA CRONICA (Riduzione del transito)	Senna	Acai	Carciofo	
STITICHEZZA OCCASIONALE (Adulti)	Senna			

DISTURBI DEL METABOLISMO

ANTINFIAMMATORIO	Ribes Nero	Artiglio del Diavolo	Olio di lino	Curcuma
ANTIOSSIDANTE	Acerola	Ginkgo	Acai	
COLESTEROLO, TRIGLICERIDI (ECESSO)	Aglio Olio di Argan	Lievito di Riso Rosso Goji	Lecitina di Soia	Olio di lino
DIABETE LEGGERO (Non Insulino-Dipendente)	Baccello di Fagiolo	Nopal	Fieno Greco	Olio di lino
HERPES (Prevenzione Delle Recidive)	Echinacea	Propoli	Lievito di Birra	
MANCANZA DI APPETITO	Fieno Greco	Acerola		

DISTURBI NERVOSI

ANSIA	Rodiola	Valeriana	Griffonia	
DEPRESSIONE E TENSIONE NERVOSA	Iperico Luppolo	Rodiola Griffonia	Passiflora	Biancospino
DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI	Escolzia	Valeriana	Biancospino	Passiflora
DISASSUEFAZIONE DA TRATTAMENTI ANSIOLITICI	Passiflora	Biancospino	Valeriana	
DISASSUEFAZIONE DAL TABACCO	Valeriana	Rodiola	Melissa	
DISTURBI DEL SONNO NEI BAMBINI	Luppolo	Escolzia	Passiflora	Biancospino
DISTURBI DELL'UMORE	Iperico	Luppolo	Melissa	
EMOTIVITÀ	Biancospino	Rodiola	Passiflora	
FATICA CON SONNO DIFFICILE	Passiflora	Valeriana	Griffonia	
INCUBI	Escolzia			
INSONNIA, DISTURBI DEL SONNO	Passiflora Luppolo	Valeriana Melissa	Biancospino Griffonia	Escolzia
MORALE BASSO, DEPRESSIONE LEGGERA	Rodiola Griffonia	Iperico	Melissa	Luppolo
NERVOSISMO	Biancospino	Luppolo	Melissa	Rodiola
PANICO	Biancospino	Melissa	Rodiola	
RISVEGLI PRECOCI	Iperico	Escolzia	Passiflora	Valeriana
SERENITÀ MENTALE	Rodiola	Iperico		
SHOCK EMOTIVI	Rodiola	Valeriana		
STRESS PERSISTENTE	Rodiola Zenzero	Passiflora Biancospino	Valeriana Griffonia	Eleuterococco

DISTURBI DELLA CIRCOLAZIONE CEREBRALE

ACUFENI	Ginkgo	Mirtillo		
CONCENTRAZIONE INTELLETTUALE	Ginkgo	Centella	Bacopa	
INSUFFICIENTE CIRCOLAZIONE CEREBRALE	Ginkgo	Cipresso	Centella	
MIGLIORAMENTO DELLA VISIONE NOTTURNA	Mirtillo con Luteina	Vite Rossa	Carota	Ginkgo
MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI COGNITIVE	Ginkgo	Olio di Salmone	Centella	
PROBLEMI DI MEMORIA	Ginkgo	Lecitina di Soia	Bacopa	

DISTURBI DELL'APPARATO RESPIRATORIO

ALLERGIE RESPIRATORIE, RAFFREDDORI DA FIENO	Echinacea	Propoli	Eucalipto	Zenzero
ASMA, BRONCHITE ASMATICA	Eucalipto	Malva	Ginkgo	
BRONCHITE	Propoli	Eucalipto	Malva	Viola del Pensiero
INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE	Propoli	Eucalipto	Malva	
MAL DI GOLA, LARINGITE	Malva	Propoli	Eucalipto	
PREVENZIONE DELLE INFEZIONI INVERNALI	Echinacea	Rosa Canina	Acerola	
MALATTIE VIRALI, RAFFREDDORE	Echinacea Zenzero	Acerola	Propoli	Eucalipto
SINUSITE	Propoli	Eucalipto	Rosa Canina	
STATI INFLUENZALI E FEBBRE	Echinacea	Propoli	Acerola	
TONSILLITE	Echinacea	Propoli		
TOSSE GRASSA	Malva	Eucalipto	Trifoglio Rosso	
TOSSE NOTTURNA	Eucalipto	Malva	Cipresso	
TRACHEITE	Eucalipto	Malva		

DISTURBI DEL SISTEMA URINARIO

ADENOMA PROSTATICO BENIGNO	Ortica Radice	Olio di Semi di Zucca	Serenoa	
CALCOLI URINARI	Ortosifon	Serenoa	Tarassaco	Betulla
CISTITE (Crisi)	Uva Ursina	Cranberry	Pilosella	Betulla
CISTITE (Prevenzione)	Cranberry	Uva Ursina	Pilosella	
DEPURATIVO, DRENANTE	Ortosifon	Pilosella	Betulla	Rosmarino
DIURETICO	Tarassaco	Pilosella	Betulla	
ENURESI (Pipi a letto)	Iperico	Equiseto	Cipresso	Luppolo
RITENZIONE IDRICA, EDEMI	Tarassaco Pilosella	Betulla Ananas	Ippocastano	Centella Asiatica

BENESSERE E BELLEZZA DELLA DONNA

ALLATTAMENTO	Finocchio	Fieno Greco	Acerola
CICLO IRREGOLARE	Olio di Enotera	Trifoglio Rosso	
DISTURBI DELLA MENOPAUSA	Trifoglio Rosso	Olio di Enotera	Luppolo
MAL DI TESTA, EMICRANIA	Ginkgo	Escolzia	Melissa
OSTEOPOROSI	Bambù Olio di Fegato di Merluzzo	Equiseto	Ortica Acerola
SINDROME PREMESTRUALE	Olio di Enotera	Pungitopo	
VAMPATE (Menopausa)	Trifoglio Rosso	Luppolo	Ippocastano

PROBLEMI DELLA PELLE ED ANNESSI CUTANEI

ACNE, FORUNCOLI	Bardana	Viola Del Pensiero	Olio di Argan	Tarassaco
ALLERGIE DELLA PELLE	Olio di Argan	Bardana	Viola del Pensiero	Olio di Enotera
CALVIZIE	Serenoa	Ortica	Tarassaco	
CAPELLI GRASSI O PELLE GRASSA	Ortica	Bardana	Viola del Pensiero	
CAPELLI SPENTI, CADUTA DEI CAPELLI, ALOPECIA	Ortica	Lievito di Birra	Olio di Argan	Olio di Borragine
DEPURATIVO DELLA PELLE INFEZIONI CUTANEE	Bardana	Viola del Pensiero	Trifoglio Rosso	
ECZEMA	Olio di Argan Viola del Pensiero	Olio di Enotera	Bardana	Tarassaco
INVECCHIAMENTO DELLA PELLE, RUGHE (Antiossidante)	Olio di Argan	Olio di Borragine	Olio di Enotera	Olio di Germe di Grano
PREPARAZIONE DELL'ABBRONZA- TURA, PROTEZIONE DELLA PELLE	Carota	Olio di Argan	Bardana	Olio di Borragine
PSORIASI	Viola Del Pensiero	Olio di Borragine	Escolzia	Olio di Germe di Grano
SECCHENZA DELLE PELLE, CARNAGIONE SPENTA	Olio di Argan	Olio di Borragine	Lievito di Birra	Olio di Germe di Grano
SMAGLIATURE	Olio di Argan	Olio di Borragine		
UNGHIE FRAGILI	Olio di Argan Equiseto	Lievito di Birra	Ortica	Bambù

LE PIANTE DELLA VITALITÀ



Arkocapsule
SPIRULINA BIO

La Spirulina è ricca di proteine di alta qualità facilmente assimilabili. Svolge un'azione di sostegno dell'organismo ed è un ricostituente dopo un'attività fisica intensa.



Arkocapsule
ZENZERO

Lo Zenzero è una spezia tipica dell'alimentazione orientale. È un tonico generale dell'organismo a tutti i livelli ma non dà né agitazione, né nervosismo né tachicardia come lo fa la caffeina.

Açaí

AZIONE ANTIOSSIDANTE MARCATO, METABOLISMO DEI LIPIDI, METABOLISMO DEI CARBOIDRATI, TRANSITO INTESTINALE

Euterpe oleracea
Parte utilizzata: bacca

DESCRIZIONE

L'**Açaí** è una pianta della famiglia delle palme originaria dell'Amazzonia e diffusa soprattutto in Brasile, dove cresce formando anche piccoli boschi. I suoi frutti sono dei datteri polposi, sferici e piccoli, commestibili dopo cottura. Gli Indios dell'Amazzonia conoscono e usano questa bacca da sempre e ne ricavano una specie di "Pozione Energetica" unendola al Guaraná: le innumerevoli proprietà nutrizionali dell'**Açaí** gli hanno fatto conquistare nel tempo il nome di frutto della vita.

LA PIANTA ANTIOSSIDANTE

La droga si ricava dal frutto (bacca), di colore viola scuro, simile a un grosso mirtillo. La bacca di **Açaí** contiene numerose sostanze interessanti per le loro proprietà salutari: una fibra che agisce come regolatore delle funzioni intestinali; numerose vitamine fra cui la Vitamina A, Vitamine del gruppo B, Vitamina C, Vitamina E; sali minerali quali Ferro, Fosforo, Calcio e Vanadio. Contiene anche acidi grassi insaturi (Omega 3 e Omega 6), che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo. Inoltre il colore viola delle bacche è dovuto all'elevatissima quantità di antiossidanti: antocianina, proantocianina, polifenoli e flavonoidi.

Amato dalla cosiddetta "Generazione Salute", da tempo l'**Açaí** ha conquistato gli USA dove è diventato in poco tempo la bevanda ufficiale degli sportivi, perché naturalmente energetico, dissetante e ricco di sali minerali.

Acerola

ANTIOSSIDANTE, STIMOLANTE DELLE DIFESE IMMUNITARIE, TONICO IMMEDIATO

Malpighia punicifolia
Parte utilizzata: frutto

DESCRIZIONE

L'**Acerola** è il frutto di un piccolo arbusto che porta lo stesso nome, e che si trova allo stato selvatico nelle foreste dell'America del Sud, dell'America centrale e della Giamaica. Questo piccolo frutto rosso sembra una ciliegia, ed è erroneamente conosciuta anche come "ciliegia delle Barbados".

LA VITAMINA C NATURALE

L'**Acerola** contiene oligoelementi, calcio, ferro, magnesio, fosforo, le vitamine A, B6 e soprattutto la vitamina C. L'**Acerola** è 100 volte più ricca di vitamina C di un'arancia... (una ciliegia di acerola da 4,5 g apporta tanta vitamina C quanto mezzo chilo di arance!). Rispetto all'acido ascorbico cristallizzato, prodotto industrialmente, la Vitamina C presente nell'**Acerola**, è sempre associata ad altri cofattori, come ad esempio i bioflavonoidi o la Vitamina P, che hanno delle proprietà simili, complementari a quelle della Vitamina C stessa, e che ne potenziano l'effetto. Le virtù dell'**Acerola** sono quelle della vitamina C: l'**Acerola** è un eccellente tonico. È anche uno stimolante delle difese immunitarie dell'organismo. È perfettamente indicato per curare la stanchezza persistente o passeggera e prevenire le infezioni invernali, come l'influenza o le affezioni ORL (rinite, otite, faringite, laringite, tracheite, bronchite...). La vitamina C favorisce l'assorbimento intestinale del ferro ed ha, di fatto, un effetto antianemico. È interessante associare l'assunzione della vitamina C alla Spirulina che contiene molto ferro: questa associazione permette una migliore assimilazione del ferro contenuto nell'alga. Rappresenta infine un eccellente integratore in un regime alimentare povero di frutta e verdura ed è raccomandato altresì ai fumatori nei quali il fabbisogno di vitamina C è maggiore.

Associazioni

ASTENIA: Açaí + Ginseng + Maca + Zenzero

AVITAMINOSI: Açaí + Spirulina + Acerola

CONVALESCENZA:

Açaí + Eleuterococco + Fieno greco

STANCHEZZA: Açaí + Pappa reale + Spirulina

Associazioni

ANEMIA, ASTENIA: Acerola + Spirulina

FATICA PERSISTENTE: Acerola + Pappa reale (o Ginseng o Eleuterococco)

TONICO AD EFFETTO IMMEDIATO (energia concentrata): Acerola + Guaraná

IMMUNOSTIMOLANTE:

Acerola + Propoli (o Echinacea)

Aglione

IPERTENSIONE LEGGERA,
PREVENZIONE DELL'ARTERIOSCLEROSI,
DISTURBI LEGGERI DELLA CIRCOLAZIONE

Allium sativum
Parte utilizzata: bulbo

STORIA

Conosciuto sin dall'antichità, l'Aglione occupa un posto centrale nell'alimentazione degli Egizi e degli Ebrei (Palestina). Gli Egizi lo elevarono al rango di divinità, essendo in grado di sostenere gli sforzi dei costruttori delle piramidi e di proteggere dalle epidemie. Cheope, faraone dell'Egitto della IVª dinastia, fece addirittura incidere una testa d'aglio.

LA MATRICE DELL'IPERTENSIONE

Un'alimentazione sufficientemente ricca di **Aglione** diminuisce l'aggregazione piastrinica e diminuisce sensibilmente l'attività fibrinolitica. Questi due effetti congiunti conferiscono all'**Aglione** proprietà antitrombotiche. Grazie alle sue attività ipolipidemizzanti e ipocolesterolemizzanti, l'**Aglione** previene dunque l'arteriosclerosi e le complicazioni vascolari ad essa associate (infarto per il cuore, emiplegia per il cervello, artrite per le gambe, rischio di flebite, ecc...). L'**Aglione** migliora la circolazione sanguigna, da cui i suoi effetti benefici sull'ipertensione arteriosa. Recenti studi hanno dimostrato che l'**Aglione** non è solamente batteriostatico, ma ugualmente e soprattutto antimicotico. Quindi, la polvere del bulbo dell'**Aglione** è un disinfettante intestinale di grande efficacia. Le proprietà dell'**Aglione** prendono origine da sostanze di natura solforata, l'allicina e l'aglioina delle quali è importante prevenire la degradazione da parte dei succhi gastrici. Per questo motivo si consiglia l'utilizzo della polvere granulata in capsule rivestite gastroresistenti: inoltre, la capsula previene anche l'alito cattivo provocato dal consumo di questa pianta.

Amamelide

COUPEROSE, FRAGILITÀ CAPILLARE,
GAMBE PESANTI, VARICI

Hamamelis virginiana
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Originaria del Canada e degli Stati Uniti, l'**Amamelide** è oggi coltivata in Europa. Di fatto per la sua somiglianza con il nocciolo e i poteri magici che gli attribuiscono gli stregoni indiani, quest'arbusto dalle foglie di un bel verde scuro, porta anche il nome di "nocciolo della strega".

LA PIANTA DELLA FRAGILITÀ CAPILLARE

Le foglie dell'**Amamelide** contengono numerosi flavonoidi e tannini astringenti. Si sa che i flavonoidi hanno un'attività vitaminica P molto interessante per aumentare la resistenza e diminuire la permeabilità dei capillari fragili, e che i tannini hanno, invece, un'azione venotonica.

La sinergia di questi effetti porta ad un netto miglioramento dei sintomi delle gambe pesanti, delle varici, delle emorroidi e della couperose. Questo tonico delle vene è ugualmente interessante per curare i disturbi circolatori della menopausa. Alcuni scienziati giapponesi hanno constatato che, su 65 piante testate, l'**Amamelide** figura tra le due migliori piante antiossidanti.

Associazioni

ARTERITE: Aglione + Ginkgo

ARTERIOSCLEROSI:

Aglione + Lecitina di Soia + Olio di Salmone

CATTIVA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA, RISCHIO

DI FLEBITE:

Aglione + Vite rossa

IPERTENSIONE LEGGERA: Aglione + Olivo

Associazioni

ECESSO DI PESO CON PROBLEMI

DI CIRCOLAZIONE:

Amamelide + Pinosella + Tè Vergine

INSUFFICIENZA VENOSA CON MICROVARICITÀ,

COUPEROSE: Amamelide + Vite rossa

Ananas

CELLULITE, SOVRAPPESO LOCALIZZATO,
DISTORSIONI, SLOGATURE, EDEMI

Ananas comosus

Parte utilizzata: gambo e frutto

STORIA

L'**Ananas** fu scoperto dagli Europei nel 1493, durante il secondo viaggio di Cristoforo Colombo verso il Nuovo Mondo. Gli autoctoni l'avevano battezzato "nana".

Diffuso in tutta l'America tropicale, l'**Ananas** sembra avere come origine l'alta vallata dell'Orinoco in Brasile. Se la sua polpa dolce e piacevole conquista i palati dei più raffinati buongustai, è dentro il suo gambo che sono concentrate tutte le sue virtù medicinali.

L'ANTICELLULITE

Il gambo dell'**Ananas** racchiude grandi quantità di un enzima proteolitico, la bromelina, che presenta proprietà interessanti. Scinde le grandi proteine, accelerandone così la digestione e facilitandone l'eliminazione (è capace di digerire fino a 1000 volte il suo peso in proteine!). È un'arma particolarmente efficace per far fronte ad un peso eccessivo associato ad una ritenzione idrica o a problemi di cellulite. Frammentando le proteine imprigionate nel tessuto cellulitico, decongestiona i tessuti, e favorisce la mobilizzazione e lo scioglimento dei depositi grassi.

D'altra parte, grazie alla sua azione antinfiammatoria, la bromelina è usata abitualmente per favorire il riassorbimento di edemi localizzati, legati agli accumuli adiposi, alle contusioni, alle fratture, alle distorsioni, alle lussazioni, alle slogature... La bromelina eviterà infine l'aumento dell'insulina nel sangue, provocata dall'assunzione di prodotti composti da zuccheri a rapido assorbimento (pasticceria, ecc...) e di conseguenza il loro accumulo sotto forma di grassi.

Associazioni

CELLULITE:

Ananas + Pilosella

ECESSO DI PESO CON CELLULITE:

Ananas + Matè

DISTORSIONI, SLOGATURE:

Ananas + Artiglio del Diavolo

Argilla VERDE

PANCIA GONFIA, MAL DI STOMACO E BRUCIORE,
DIARREA, INFEZIONI INTESTINALI,
REFLUSSO GASTROESOFAGEO

STORIA

Di semplice utilizzo e poco costosa, questa "terra magica" è conosciuta da millenni. Gli Egizi la usavano nella mummificazione per i suoi principi purificatori; anche i Cinesi, i Greci, i Romani conobbero le sue straordinarie virtù: il greco Dioscoride attribuì ad essa "una forza straordinaria"...

DESCRIZIONE

L'argilla è una roccia tenera, molto ricca di minerali e oligo-elementi. Ha origine dalla degradazione dei feldspati composti essenzialmente da silicato di alluminio e da potassio, sodio o calcio e contiene anche magnesio, ferro, fosforo, rame, zinco, selenio, cobalto, manganese in proporzioni variabili che determinano il suo colore. L'**Argilla Verde** è la più polivalente. E' ben conosciuto il suo uso in dermatologia: l'argilla purifica, pulisce, tonifica, cicatrizza, addolcisce e nutre tutti i tipi di pelle, in particolare può assorbire e regolarizzare l'eccesso di sebo. Ma spesso conosciamo meno la sua azione "interna" a livello digestivo.

LA PROTEZIONE GASTRICA

L'**Argilla** Montmorillonite o argilla verde è un'argilla naturale molto efficace contro i disturbi digestivi. In effetti, l'**Argilla Verde** ha un'azione anti acidità gastrica, cicatrizzante delle mucose digestive, adsorbente, disintossicante e rimineralizzante.

Associazioni

MAL DI STOMACO E ULCERA GASTRICA, GENGVITE:

Argilla verde + Finocchio

SPASMI INTESTINALI DI ORIGINE NERVOSA:

Argilla verde + Melissa

COLITE: Argilla verde + Finocchio

GAS INTESTINALI:

Argilla verde + Carbone vegetale

LE PIANTE AMICHE DELLE DONNE



Arkocapsule
OLIO DI BORRAGINE

L'olio di Borragine è ricco in acidi grassi insaturi, che contribuiscono all'integrità e alla funzionalità delle membrane cellulari. Questo aiuta il trofismo e la fisiologia della pelle. Contrasta i disturbi del ciclo mestruale e contribuisce alla funzionalità articolare.



Arkocapsule
TRIFOGLIO ROSSO

Il Trifoglio rosso contrasta i disturbi della menopausa. Aiuta la fisiologica funzionalità della pelle. Contribuisce alle funzioni depurative dell'organismo.

OLIO DI *Argan*

ANTIOSSIDANTE, IPOCOLESTEROLEMIZZANTE,
EPATOPROTETTORE, IDRATANTE PER LA PELLE,
ANTIREUMATICO.

Argania spinosa
Olio estratto dal frutto

DESCRIZIONE

L'**Argania** è un albero dai rami spinosi, alto da 8 a 10 metri, originario della zona sud-ovest del Marocco, assai resistente e che può vivere anche 150-200 anni; fornisce un legno molto duro, utilizzato soprattutto come legname da riscaldamento. I fiori, da bianchi a giallo-verdastri, compaiono tra maggio e giugno. Il frutto è una bacca ovale, fusiforme, lunga circa 30 mm, che contiene una noce estremamente dura, al cui interno vi sono tre "nocciole". Un albero ne produce circa 8 kg l'anno. Le foglie servono da nutrimento a cammelli e capre. Le donne ottengono dal piccolo frutto a forma di noce un olio prezioso mediante una lenta lavorazione di spremitura a mano. L'olio è utilizzato sia in ambito culinario sia in ambito cosmetico, per la bellezza della pelle. Come il tè, anche l'olio di **Argan** viene tradizionalmente offerto agli ospiti insieme al miele in segno di ospitalità ed ha anche un profondo significato rituale derivato dalla cultura berbera.

UN OLIO PREZIOSO E PRODIGIOSO

Esistono due tipi di olio d'**Argan**, a seconda che i nocciole vengano o meno tostati prima dell'uso. L'olio cosmetico, più chiaro, si usa applicandolo sulla pelle e sui capelli ed è ritenuto efficace contro la caduta dei capelli, gli eczemi, la disidratazione della pelle, le rughe e le smagliature, ecc. L'olio alimentare, più scuro e dal sapore più forte a causa della torrefazione dei semi, viene utilizzato come olio per condire gli alimenti. È molto nutritivo e costituisce, in minima quantità assieme a mandorle tritate e miele, l'amlu, una pasta molto nutriente tradizionale, consumata per la prima colazione. A causa delle rese incredibilmente basse (da 100 kg di frutto si ricava 1 litro d'olio), questo olio è molto costoso. Salvo una parte

minore prodotta e consumata localmente, la produzione specializzata è quasi tutta esportata. Il suo valore è dato anche dalle numerose proprietà in esso contenute e dalle applicazioni che se ne possono fare per la bellezza e per la salute di capelli e pelle. L'olio di **Argan** è, infatti, ricco di acidi insaturi e di Vitamina E (ripara le membrane cellulari dall'azione dannosa dei radicali liberi e svolge un effetto anti-age) che lo rendono un alleato perfetto per idratare, nutrire e proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. La Vitamina E presente nell'olio di **Argan** agisce da antiossidante ed è un coadiuvante nello sviluppo e nel mantenimento delle funzioni del sistema nervoso e di quello muscolare. Nell'olio di **Argan** è presente anche una notevole quantità di acidi grassi essenziali importantissimi come l'acido linoleico, l'acido linolenico, gli Omega 6 e gli Omega 3. Questi acidi grassi essenziali svolgono un'azione benefica nei disturbi reumatici e cardiovascolari, migliorano le capacità cerebrali e proteggono i tessuti connettivi. Se usato in modo costante, l'olio di **Argan** riattiva le funzioni vitali delle cellule, migliora il tono muscolare del viso, attenua la comparsa delle rughe, rende liscia la pelle, mimetizza le occhiaie e riduce l'irritabilità cutanea. Inoltre, quest'olio meraviglioso non contiene sostanze che possono provocare allergie, come nichel, profumi, coloranti e conservanti (naturalmente se non ha subito modificazioni chimiche) e quindi è adatto a tutti.

Associazioni

ACNE GIOVANILE:

Olio di Argan + Olio di Borragine

ECZEMI:

Olio di Argan + Bardana + Olio di Enotera

FRAGILITÀ DEGLI ANNESSI CUTANEI:

Olio di Argan + Lievito di Birra

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE:

Olio di Argan + Lievito di Birra

SECCHIEZZA DELLA PELLE:

Olio di Argan + Olio di Borragine + Trifoglio rosso



LIBERI DI
MUOVERSI



Arkocapsule

ARTIGLIO DEL DIAVOLO BIO

L'Artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens DC*) migliora la funzionalità articolare. È stato dimostrato che l'azione della polvere totale di radice di Artiglio del diavolo è paragonabile a quella della diacereina, farmaco utilizzato nella cura dell'osteoartrite, senza avere gli stessi effetti secondari.

Disponibile nei formati da 45 e 130 capsule

Artiglio

DEL DIAVOLO

REUMATISMI, ARTROSI, ARTRITE, TENDINITE

Harpagophytum procumbens
Parte utilizzata: radice secondaria

STORIA

Se l'**Artiglio del Diavolo** è utilizzato da secoli dagli stregoni e dai guaritori Sud-africani, è una scoperta relativamente recente per gli occidentali. Nel 1904, nel sud-ovest dell'Africa, la guerra imperversava. Le tribù degli Ottentotti si rivoltarono contro l'instaurazione del protettorato tedesco e i feriti furono numerosi. Un medico tedesco, Menhert, constatò la rapidità con la quale le ferite degli Ottentotti si cicatrizzavano, e si accorse che gli stregoni utilizzavano il decotto della radice di una pianta. Riuscì a procurarsi un campione di questa radice che inviò in Germania, dove venne analizzata: fu identificata come *Harpagophytum procumbens*.

IL BENEFATTORE DELLE ARTICOLAZIONI

Le radici dell'**Artiglio del Diavolo** sono ricche di glucosidi: l'arpagoside e il procumbide, dalle indiscusse attività antinfiammatorie e analgesiche (antidolorifiche). L'interesse di questa pianta nella cura delle manifestazioni articolari dolorose, dei reumatismi, dell'artrosi, dell'artrite (ginocchio, anca, colonna vertebrale) e delle tendiniti è universalmente riconosciuto e non dà effetti indesiderati, soprattutto sullo stomaco. In effetti, il meccanismo d'azione dell'**Artiglio del Diavolo** è diverso da quello dei FANS (antinfiammatori non steroidei). Questi ultimi agiscono inibendo la biosintesi delle prostaglandine e provocano effetti secondari indesiderati come i dolori allo stomaco.

Quindi l'**Artiglio del Diavolo** permette di sostituire vantaggiosamente le cure antinfiammatorie classiche ed è efficace anche negli sportivi.

Associazioni

REUMATISMI:

Artiglio del Diavolo + Bambù

ARTROSI, TENDINITE:

Artiglio del Diavolo + Equiseto

MAL DI SCHIENA:

Artiglio del Diavolo + Equiseto

DOLORI ARTICOLARI, MUSCOLARI, TORCICOLLO E SCIATICA:

Artiglio del Diavolo + Ribes nero + Curcuma

STORTE, SLOGATURE:

Artiglio del Diavolo + Ananas

Consiglio

Un buon consiglio per diminuire i dolori articolari o reumatismi vari è di associare l'artiglio del diavolo con un rimedio tradizionale dell'ayurvedica indiana: lo **Zenzero**. Un antinfiammatorio non molto conosciuto. Diverse ricerche recenti ne hanno dimostrato l'interesse sui pazienti affetti da artrosi. È importante anche pensare all'apporto di acidi grassi di tipo **Omega 3** che riducono gli effetti dell'infiammazione (olio di salmone ad esempio).



Baccello DI Fagiolo

REGOLATORE METABOLISMO DEI GLUCIDI,
DIURETICO, REGOLATORE TRANSITO INTESTINALE

Phaseolus Vulgaris
Parte utilizzata: baccello

DESCRIZIONE

Le leguminose, insieme ai cereali, sono le specie utilizzate dall'uomo sin dai tempi più remoti. L'elevato valore nutritivo dei legumi, fondamentale soprattutto in situazioni di carenza di proteine animali, e la conservabilità dei semi, anche per tempi relativamente lunghi, hanno suscitato l'attenzione dei primi agricoltori. Tuttavia, sia l'incremento del livello medio di vita che del consumo di carni, latte e derivati, hanno ridotto nel tempo il consumo dei legumi. In Italia, ad esempio, negli ultimi 60-70 anni il consumo giornaliero è passato da circa 50 grammi pro capite agli attuali 5-6 g. Le cause di questa drastica riduzione sono essenzialmente legate al lungo tempo di cottura, che si concilia sempre meno con i ritmi della vita di oggi e alla tendenza a creare aerofagia in particolare nelle persone che consumano i legumi saltuariamente.

La valenza nutrizionale delle leguminose è legata alla loro capacità di accumulare nei semi un'elevata quantità di proteine. Questo è possibile grazie a dei batteri simbiotici, presenti nelle loro radici, in grado di fissare l'azoto atmosferico. Si tratta di proteine di valore nutrizionale medio, in quanto carenti di alcuni aminoacidi essenziali quali quelli solforati ed il triptofano, mentre sono ricchi di lisina.

IL DIURETICO IPOGLICEMIZZANTE

Il frutto del fagiolo ha un involucro, il **baccello**, ricco di fibre di cellulosa, pectine, tannini e flavonoidi (faseolamina) che, nell'intestino, hanno la proprietà di rallentare l'assorbimento degli zuccheri imprigionandoli e agendo su alcuni enzimi digestivi per bloccare la loro attività. Questo ritardo nell'assimilazione dei glucidi, sfruttato con successo nelle diete dimagranti, permette di limitare l'apporto calorico e di evitare i picchi ematici che



costringono l'organismo a immagazzinare gli elementi nutritivi sotto forma di riserva adiposa. Dopo la fase di dimagrimento, il **baccello di fagiolo** aiuta a stabilizzare il nuovo peso ed evita la ripresa di chili superflui. Ha inoltre azione diuretica. Il minor assorbimento dei carboidrati è dovuto alla presenza nella droga vegetale (il baccello) della Faseolamina, una proteina che inibisce le alfa-amilasi salivari e pancreatiche (enzimi digestivi), con conseguente riduzione della digestione dei carboidrati stessi e anche un minor assorbimento di glucosio, pur non determinando variazioni nella produzione di insulina. Nell'insulinemia, il **baccello di fagiolo** è capace di abbassare il picco massimo della glicemia mantenendolo costantemente basso per 2-3 ore. Infatti, la faseolamina, legandosi all'alfa-amilasi pancreatica, inattiva tale enzima impedendo così la digestione degli amidi. Quest'azione, in sinergia con la presenza di un'alta percentuale di fibre alimentari, rallenta lo svuotamento gastrico rendendo possibile un graduale arrivo degli zuccheri nell'intestino e controllando in tal modo il picco glicemico postprandiale.

Associazioni

AZIONE SAZIANTE, STIPSI
Baccello di Fagiolo + Glucomannano + Fucus

DIABETE
Baccello di Fagiolo + Pilosella

RETENZIONE IDRICA
Baccello di Fagiolo + Ananas + Ortosifon

SORBAPPECO
Baccello di Fagiolo + Garcinia + Chitosano + Matè



Bacopa

MEMORIA, CONCENTRAZIONE
INTELLETTUALE

Bacopa monniera
Parte utilizzata: parte aerea

DESCRIZIONE

La **Bacopa** è comune nelle paludi e nei posti umidi delle regioni tropicali, lungo i corsi d'acqua e i canali.

In India e negli altri paesi asiatici, si può trovare fino ad un'altitudine di 1300 m. E' una piccola pianta vivace, rampicante, molto ramificata, glabra e carnosa con piccoli fiori bianchi che sono sostenuti da lunghi peduncoli.

MEMORIA MIGLIORATA

Molto studiata in India ma anche in Australia, la **Bacopa** trova applicazione nei trattamenti dei bambini iperattivi che soffrono di problemi dell'attenzione. Sugli adulti, uno studio in doppio cieco contro il placebo, è stato compiuto in Australia in 46 soggetti in buona salute che hanno assunto, durante 12 settimane, un estratto di **Bacopa**. I risultati hanno indicato che l'estratto ha migliorato la velocità del trattamento di informazioni, ed anche la capacità di apprendimento e di memoria, attenuando l'ansietà. Sono state effettuate delle ricerche nel 2003 sul morbo di Alzheimer. Numerosi studi hanno indicato anche che la **Bacopa** può migliorare le facoltà cognitive (associazione di idee, memoria a breve termine, calcolo mentale, concentrazione, percezione visiva e uditiva, ecc...) e la memoria negli studenti. Questa pianta è l'ideale per gli esami!

Associazioni

CONCENTRAZIONE INTELLETTUALE:
Bacopa + Ginkgo + Eleuterococco (o Ginseng)
PERDITA DI MEMORIA:
Bacopa + Ginkgo + Lecitina di Soia

Bambù

MAL DI SCHIENA, REMINERALIZZANTE,
CONSOLIDAZIONE DELLE
FRATTURE, OSTEOPOROSI

Bambousa arundinacea
Parte utilizzata: essudato del gambo

DESCRIZIONE

Originario dell'India, il **Bambù** è una canna che può arrivare a più di 10 m di altezza in seguito ad una crescita particolarmente rapida (a volte più di 20 cm al giorno). Per la loro medicina naturale, i Cinesi raccolgono sui nodi degli steli un essudato che chiamano "bambù" (tabashir in India).

LA RICOSTRUZIONE DELLA CARTILAGINE

Il **Bambù** è una pianta da scegliere per il suo alto tenore in silicio organico (77%) contenuto nel suo essudato. Questo oligoelemento, abbondante in natura, è invece presente in modestissime quantità nei "moderni" cibi. Tuttavia, il silicio è una sostanza importante per il corpo, soprattutto per la pelle e per le ossa. Stimola la sintesi del collagene contenuto nei tessuti ossei e connettivi e facilita quindi la ricostruzione della cartilagine distrutta nel corso di malattie articolari come l'artrosi. A questa azione benefica sulle articolazioni, si aggiunge un effetto remineralizzante. Permette di evitare la demineralizzazione responsabile della fragilità delle ossa (osteoporosi) che si produce in particolare durante la menopausa. È perciò molto opportuno effettuare regolarmente una cura a base di **Bambù**.

Associazioni

PREVENZIONE DELL'OSTEOPOROSI:
Bambù + Ortica
CONSOLIDAZIONE DELLE FRATTURE:
Bambù + Olio di fegato di Merluzzo
MAL DI SCHIENA:
Bambù + Artiglio del Diavolo.

Bardana

ACNE, ECZEMA, INFEZIONI CUTANEE

Lappa major
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

Questa robusta pianta biennale, molto comune nelle regioni temperate, fa la gioia dei bambini che giocano con i suoi frutti, piccoli uncini irti.

STORIA

Il successo medicinale della **Bardana** è iniziato nell'antichità e non è mai stato dimenticato nel corso dei secoli. Si racconta che il re di Francia Enrico III, colpito da una grave malattia della pelle, fu guarito grazie a questa pianta.

PER UNA PELLE PERFETTA

La radice della **Bardana** è un'importante fonte di inulina, un glucide che assomiglia all'amido e che ha un'azione simile a quella della penicillina. Contiene anche dei polieni, composti che hanno virtù antibatteriche e antimicotiche (contro i funghi). Queste sostanze sono preziose per curare numerose affezioni cutanee come l'acne, l'eczema, i foruncoli, gli ascessi e anche la psoriasi. Questa azione è potenziata dalle proprietà curative della pianta, dovute alla presenza di acidi alcolici. Questi composti sono in grado di drenare dall'organismo tutte le tossine che contribuiscono alla comparsa dei foruncoli e di favorire la loro eliminazione a livello del fegato (azione coleretica) e dei reni (azione diuretica).

La **Bardana** è anche raccomandata per i problemi derivanti dalla pelle grassa.

Betulla

DIURETICA, DEPURATIVA

Betula spp.
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

La **Betulla** è un albero alto 15-25 metri. La caratteristica del suo tronco è la scorza bianca che si stacca in grandi lamine papiracee. È originaria dell'Asia settentrionale e centrale. È comune nell'Europa settentrionale (Svezia, Norvegia) e centrale. Un tempo si usava la linfa chiara o l'acqua che si otteneva forando il tronco. Questa linfa, bevuta a lungo, elimina i calcoli dalla vescica e dai reni.

LA PIANTA CHE DRENA

L'attività drenante della **Betulla** è dovuta alla presenza di flavonoidi e saponine attivatrici delle pompe cellulari che trasportano gli ioni sodio e potassio: questo meccanismo favorisce l'eliminazione del sodio intracellulare e dell'acqua.

Gli estratti di **Betulla** possono essere usati in caso di sindrome premestruale, prevenzione dei calcoli renali, edemi da insufficienza cardiaca, ipertensione arteriosa, ascite, vertigini, ma anche edemi degli arti inferiori da insufficienza venosa e cellulite.

Associazioni

ACNE, FORUNCOLI, Bardana + Viola del Pensiero + Lievito di Birra

Associazioni

AZIONE DEPURATIVA: Betulla + Tarassaco

PROSTATITI: Betulla + Olio di semi di Zucca + Ortica radice

URETRITI: Betulla + Uva ursina

Biancospino

PALPITAZIONI, ANSIETÀ, NERVOSISMO,
INSONNIA NEGLI ADULTI E NEI BAMBINI

Crataegus laevigata
Parte utilizzata: sommità fiorite

STORIA

Nell'antica Grecia, il **Biancospino** è stato un simbolo di protezione e di purezza, che veniva dipinto sulle pareti delle camere nuziali e sulle culle per scacciare gli spiriti malvagi. Questo bell'arbusto, che si ricopre di piccoli fiori profumati, ha dovuto attendere la fine del XIX secolo perché ne fossero riconosciute le virtù.

L'AMICO DEL CUORE

I due principali principi attivi, l'iperoside e la vitexina (flavonoidi) agiscono come regolatori del ritmo cardiaco diminuendo le palpitazioni e la percezione esagerata dei battiti cardiaci nelle persone ansiose e nervose. Oltre alla sua azione sul cuore affaticato, il **Biancospino** agisce più ampiamente sul sistema circolatorio aumentando il flusso coronarico e assicurando così al muscolo cardiaco un maggior apporto di sangue ossigenato (prevenzione dell'angina pectoris). Per le sue proprietà cardiotoniche e i suoi effetti dilatatori dei vasi sanguigni, il **Biancospino** può rivelarsi utile nei disturbi di aritmia cardiaca. Permette anche di alleviare i problemi dell'angina pectoris grazie alla sua azione ipotensiva (diminuisce la tensione arteriosa). La sinergia dei suoi differenti componenti, che è assicurata solo dalla polvere totale, gli conferisce anche un'attività sedativa del sistema nervoso centrale che assicura un notevole effetto negli stati di nervosismo, di ansia e di disturbi del sonno. Al contrario dei farmaci di sintesi, il **Biancospino** non provoca effetti secondari indesiderati (sonnolenza durante il giorno, perdita di memoria), e non dà né dipendenza, né assuefazione.

Associazioni

INSONNIA CON RISVEGLI SUCCESSIVI:
Biancospino + Valeriana

INSONNIA ALL'INIZIO DELLA NOTTE:
Biancospino + Escolzia

DISASSUEFAZIONE DALLE BENZODIAZEPINE:
Biancospino + Passiflora

TENSIONE NERVOSA E STRESS NELL'ADULTO:
Biancospino + Rodiola

FATICA NERVOSA:
Biancospino + Ginseng

OLIO DI Borragine

SECCHENZA E INVECCHIAMENTO
CUTANEO, RUGHE, SMAGLIATURE

Borago officinalis - Parte utilizzata:
olio estratto dal seme con spremitura a freddo

STORIA

La **Borragine** è originaria della Siria e l'origine etimologica del suo nome è controversa: in arabo, il suo nome "abu rach" significa "il padre del sudore" che è probabilmente un'allusione alle sue proprietà sudorifere; infine "borago" potrebbe essere una deformazione del latino "cor ago" che vuol dire "stimolo il cuore": in effetti, si pensava che fosse in grado di abbattere la malinconia. Attualmente è apprezzata soprattutto per le proprietà dermatologiche.

DESCRIZIONE

Questa pianta con magnifici fiori a forma di stella color blu, molto comune in Europa, è originaria delle regioni mediterranee.

LA GIOVINEZZA DELLA PELLE

Dai semi, si estrae un olio molto interessante per la ricchezza di acidi grassi essenziali, come l'acido gamma-linolenico, molto raro, e l'acido linoleico. Questi composti servono come precursori dei fosfolipidi che costituiscono la membrana cellulare. Assorbito per via orale, quest'olio permette di idratare la pelle e di lottare quindi efficacemente contro la secchezza cutanea, all'origine dell'invecchiamento prematuro della pelle. L'**Olio di Borragine** è tradizionalmente utilizzato per prevenire la formazione delle rughe e per permettere alla pelle di ritrovare elasticità e tono. La sua ricchezza in acido gamma-linolenico (un acido grasso essenziale Omega 6) permette all'**Olio di Borragine** di modulare la risposta immunitaria della pelle di fronte ad aggressioni o malattie cutanee come la psoriasi.

Associazioni

SECCHENZA DELLA PELLE:
Olio di Borragine + Olio di Enotera

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE, RUGHE:
Olio di Borragine + Olio di Germe di Grano

PREPARAZIONE ALL'ABBRONZATURA:
Olio di Borragine + Carota

ECZEMA, PSORIASI:
Olio di Borragine + Viola del pensiero
UNGHIE FRAGILI, CHE SI SPEZZANO:
Olio di Borragine + Ortica (parti aeree)

BENESSERE DIGESTIVO



Arkocapsule
CARDO MARIANO

Il Cardo Mariano, dall'azione antiossidante, migliora le funzionalità epatiche e digestive, stimolando le funzioni depurative dell'organismo.



Arkocapsule
ROSMARINO

Il Rosmarino favorisce una buona digestione e facilita le funzioni depurative dell'organismo.

Carbone

VEGETALE

PANCIA GONFIA, METEORISMO, FLATULENZA,
AEROFAGIA, DOLORI ADDOMINALI, DIARREA,
COLON IRRITABILE

STORIA

Il **Carbone Vegetale** fa parte di quei prodotti economici, semplici ed efficaci ai quali non si pensa mai abbastanza. È conosciuto da molto tempo per le sue potenti proprietà di disintossicazione dell'organismo. La dimostrazione di questo suo potere di antidoto è stata compiuta nel 1813 da un farmacista di Montpellier, nell'Accademia francese di Medicina. Il farmacista, di nome Touery, ingerì una dose letale di stricnina ricoperta di **Carbone Vegetale**, senza accusare alcun problema. La sua capacità di assorbimento delle molecole organiche e dei gas tossici è tale da aprire le porte ad un largo campo di utilizzi: dalle maschere ai medicinali contro i problemi digestivi.

IL VEGETALE CHE ADSORBE I GAS

Il **Carbone Vegetale** attivo, ottenuto dai gusci delle noci di cocco, subisce, dopo la carbonizzazione un processo particolare. Durante una seconda combustione si inietta del vapore e dell'aria. Questo processo di attivazione ha come effetto la creazione sulla superficie di molti pori o orifizi microscopici, che gli conferiscono un forte potere adsorbente. Il carbone attivo ha una notevole capacità di assorbimento delle molecole organiche e dei gas, da cui il suo utilizzo nelle maschere di protezione, negli antidoti universali e ancora nei rimedi contro la dispepsia (bruciore di stomaco).

Il **Carbone Vegetale** attivo resta nel tubo digerente ed è perfettamente tollerato. Qui adsorbe, in altre parole fissa, tutto ciò che è indesiderabile nel corpo (i gas ma anche gli additivi alimentari, i residui di pesticidi e di concimi, i solventi organici, i batteri tossici provenienti dai pesci o dai molluschi...)

IL DISINTOSSICANTE VEGETALE

Oltre a disintossicare il corpo, il **Carbone Vegetale** regola le funzioni intestinali. Può dunque essere impiegato con successo nei casi di diarrea, di gastroenterite, di gastralgie, di acidità di stomaco, di aerofagia, di flatulenza, quindi anche nelle infezioni dell'intestino accompagnate da stitichezza e fermentazione intestinale.

Agisce sui gas intestinali (flatulenza) in due maniere: adsorbendo gli stessi gas, e contemporaneamente i batteri che li producono. Numerosi problemi funzionali del sistema digestivo hanno spesso origine da una cattiva

igiene alimentare (eccesso di zuccheri, frittura e alcol) che possono essere trattati, però, con il **Carbone Vegetale**: dolori addominali, crampi, bruciori, meteorismo, eruttazioni. Riducendo i gas intestinali, il Carbone Vegetale aiuta a ritrovare la "pancia piatta" e a ritrovare la linea. Inoltre, il **Carbone Vegetale** elimina l'alito cattivo dovuto generalmente ad un'eccessiva fermentazione intestinale e contrasta efficacemente le diarree formando un vero e proprio cerotto intestinale. Il **Carbone Vegetale** attivo non agisce direttamente sull'organismo e non presenta alcun effetto secondario.



Associazioni

METEORISMO, AEROFAGIA:
Carbone vegetale + Finocchio

GAS INTESTINALI:
Carbone vegetale + Argilla verde

DIARREE LEGGERE O DEL VIAGGIATORE:
Carbone vegetale + Mirtillo

Carciofo

AFFEZIONI EPATO-BILIARI,
STITICHEZZA, CATTIVA DIGESTIONE

Cynara scolymus
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Questa pianta occupa oggi un posto molto importante sia in cucina sia in fitoterapia. In realtà è una varietà del cardo mariano coltivata nella regione mediterranea. Apprezzata dai consumatori per la carnosità delle sue foglie, deve la sua fama terapeutica alle proprietà digestive delle foglie, larghe e molto dentellate, collegate al suo gambo.

LA PIANTA PROTETTRICE DEL FEGATO

L'interesse della foglia del **Carciofo** per curare le affezioni epato-biliari è stato dimostrato grazie agli studi compiuti da molti medici francesi durante la prima metà del XX secolo. L'azione coleretica (che aumenta la secrezione biliare) del **Carciofo** è attribuita ad una sostanza amara e aromatica: la cinarina. È particolarmente utile nei casi di congestione o insufficienza epatica (fegato pigro), itterizia, cattiva digestione delle materie grasse. Stimolando la secrezione biliare, il **Carciofo** agisce anche sugli stati di stitichezza. In effetti, la bile permette di attivare i movimenti intestinali (peristalsi), contribuendo a favorire l'evacuazione delle feci. La foglia del **Carciofo** contiene anche steroli, magnesio, potassio... composti che agiscono in sinergia con la cinarina. Il **Carciofo** sembra stimolare la rigenerazione delle cellule del fegato quando queste ultime sono attaccate da sostanze tossiche. Se questo effetto sarà confermato da studi clinici controllati, la pianta potrebbe essere utilizzata come epatoprotettore per gli ammalati di cirrosi. È anche dimostrato che la foglia di **Carciofo** possiede virtù ipolipidizzanti e ipocolesterolemizzanti.

Precauzioni: come per tutte le piante che stimolano la cistifellea, il **Carciofo** non deve essere utilizzato in caso di ostruzioni delle vie biliari.

Cardo

MARIANO

INSUFFICIENZA EPATICA, CIRROSI DEL FEGATO,
EPATOPROTETTORE, CALCOLI BILIARI,
MESTRUAZIONI ABBONDANTI

Silybum marianum
Parte utilizzata: frutto

STORIA

Il **Cardo Mariano** è una pianta biennale le cui foglie presentano macchie bianche. Queste macchie sono associate ad una leggenda medioevale. La Vergine Maria, volendo sottrarre il Bambin Gesù agli occhi dei soldati di Erode, lo nascose sotto le larghe foglie di un cardo. Nella fretta, cadde qualche goccia di latte del suo seno sulle foglie, che ne hanno conservato gelosamente la traccia nelle loro nervature.

LA PIANTA DISINTOSSICANTE PER IL FEGATO

Da un punto di vista scientifico, sono state effettuate più di 200 ricerche sul **Cardo Mariano** che hanno permesso di identificare nel frutto di questa pianta 3 sostanze (silibina, silicristina, silidianina), che formano un complesso epatoprotettore conosciuto con il nome di silimarina. In caso di lesioni provocate dall'alcol (cirrosi epatica), la silimarina permette la ricostruzione delle cellule danneggiate e la riattivazione della capacità metabolica. A lungo termine l'assunzione quotidiana di silimarina rallenta la progressione della cirrosi. Questa sostanza è anche utilizzata per guarire le epatiti virali e contenere quelle che presentano un carattere cronico. Stimola il funzionamento della cistifellea e, a questo proposito, è attiva nei casi di insufficienza epatica. Il **Cardo Mariano** è molto utile per tutte le disintossicazioni mediche (drenaggio epatico) ed è anche un emostatico naturale, utile nei casi di frequenti emorragie dal naso e mestruazioni troppo abbondanti.

Precauzioni: come per tutte le piante che stimolano la cistifellea, il **Cardo Mariano** non deve essere utilizzato in caso di ostruzione delle vie biliari.

Associazioni

CRISI DI FEGATO, EPATITE, ITTERIZIA:
Carciofo + Cardo mariano

INSUFFICIENZA BILIARE
(stimolazione della vescica): Carciofo

Associazioni

CRISI DI FEGATO, EPATITE (o itterizia):
Cardo mariano + Carciofo

Carota

BELLEZZA DELLA PELLE, PREPARAZIONE ALL'ABBRONZATURA, DISTURBI DELLA VISIONE NOTTURNA



Daucus carota
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

Pianta tipica dei posti assolati e di zone aride e sassose, la **Carota** è coltivata in tutta l'Europa per la sua radice a scopo alimentare.

IL SOLE SULLA VOSTRA PELLE

Il suo interesse in fitoterapia è dovuto alla presenza di una preziosa sostanza: il betacarotene, che è trasformato dall'organismo in vitamina A o "retinolo" (da qui il suo nome "provitamina A"). Il betacarotene è una vitamina di bellezza per la pelle. Prepara all'esposizione al sole, facilita l'abbronzatura e previene le allergie solari, in particolare nelle persone con la pelle chiara, aumentando la produzione di melanina. Questa sostanza, grazie al suo effetto protettivo delle cellule, accentua la resistenza dell'epidermide contro le aggressioni dei raggi ultravioletti. Si può dimostrare che una carenza di vitamina A causa una "emeralopia" o cecità crepuscolare. La **Carota** ha effettivamente la reputazione di migliorare la visione crepuscolare ed anche di aumentare l'acutezza visiva. Infine, è utile durante la crescita perché favorisce l'assimilazione delle proteine e la costruzione dei tessuti. Contribuisce in maniera generale alla salute e alla bellezza della pelle. La **Carota** è una risorsa naturale di betacarotene che viene trasformato in vitamina A in funzione dei bisogni dell'organismo. Non presenta il rischio di ipervitaminosi e può, quindi, essere utilizzata in abbondanza.

Associazioni

PREPARAZIONE ALL'ABBRONZATURA:

Carota + Olio di Borragine

BELLEZZA DELLA PELLE:

Carota + Lievito di Birra

ESPOSIZIONE AL SOLE:

Carota + Olio di Argan

Centella ASIATICA

EUDERMICA, FLEBOTONICA, RICOSTITUENTE DEL COLLAGENE

Hydrocotyle asiatica
Parte utilizzata: parte epigea
essiccata e pianta intera

DESCRIZIONE

La **Centella** o Hydrocotyle asiatica (Gotu Kola) è una pianta erbacea perenne originaria del Sud-Est asiatico. Tradizionalmente la Centella è utilizzata per le sue proprietà cicatrizzanti: si dice che le tigri trovino utile strofinarsi su questa pianta per curare le ferite.

LA PIANTA CHE RIGENERA I TESSUTI

La pianta deve la sua reputazione millenaria alla sua azione sul sistema nervoso e sulla rigenerazione dei tessuti. In medicina ayurvedica (in India) e nella medicina tradizionale cinese, la **Centella** asiatica è utilizzata per tutte le affezioni dermatologiche, per migliorare la cicatrizzazione e la rigenerazione dei tessuti, per i problemi di microcircolazione, le perdite di memoria e contro la cellulite. Al giorno d'oggi la **Centella** è sfruttata soprattutto per la fabbricazione di creme cosmetiche. Le foglie contengono una serie numerosa di saponine triterpeniche (l'asiaticoside è il più rilevante), agliconi, flavonoidi, alcaloidi, fitosteroli, tannini e tracce di olio essenziale. La **Centella** stimola la sintesi di glicosaminoglicani a livello del tessuto connettivo e, in misura minore, stimola la sintesi del collagene e dell'elastina. La pianta aumenta la funzionalità venosa e il tono delle pareti vasali, riducendo così la stasi venosa. L'aumento della vascolarizzazione migliora la ricostruzione tissutale.



Associazioni

FERITE: Centella + Vite rossa

FRAGILITÀ CAPILLARE:

Centella + Ippocastano + Mirtillo

GELONI: Centella + Pungitopo

INSUFFICIENZA VENOSA:

Centella + Vite rossa + Cipresso

ULCERE VARICOSE:

Centella + Ippocastano + Pungitopo

Chitosano

DIMINUISCE L'ASSORBIMENTO INTESTINALE,
IN PARTICOLARE DEI GRASSI.

Presente nei gusci dei crostacei

DESCRIZIONE

Il **Chitosano** è un prodotto naturale d'origine marina derivato dalla chitina, un composto presente nelle corazze dei crostacei (e degli insetti) e che risulta particolarmente efficace nell'assorbimento dei grassi. Esiste anche il **Chitosano** di origine vegetale, un biopolimero non assimilabile dall'organismo. È una sostanza scoperta casualmente nel 1859 da uno scienziato francese, C. Rouget, che stava cercando di produrre un sapone naturale.

IL BLOCCA GRASSI

Dal punto di vista della configurazione chimica, il **Chitosano** è un polimero, un tipo di "materia plastica" assai simile alla cellulosa. Siccome la cellulosa non è digerita né assorbita dall'organismo umano, la sua ingestione non comporta alcun apporto calorico. Il **Chitosano** è in grado di legarsi significativamente alle molecole di grasso convertendole in una forma non digeribile per l'organismo umano e ciò avviene prima che i grassi raggiungano lo stomaco proprio per evitare che vengano metabolizzati. Previene perciò l'assorbimento e la sintesi delle calorie in eccesso, intrappolando il grasso in una sorta di involucro più grande che proprio per le sue dimensioni viene espulso e quindi non immagazzinato dal corpo. Risultando come sostanza inerte l'elemento viene escreto con le feci. La fibra del **Chitosano** si differenzia dalle altre comuni fibre poiché è portatore di una carica ionica di segno positivo. I lipidi e gli acidi biliari, tenendo ben presente anche i grassi, sono tutti possessori di una carica ionica negativa e proprio grazie a tale contrapposizione avviene una sorta di attrazione naturale. Inoltre il **Chitosano** è in grado di assorbire fino a 5 volte il proprio peso e non assorbe i liquidi.

Associazioni

DISFAGIE

Chitosano + Tè vergine + Glucomannano

ECESSI ALIMENTARI

Chitosano + Garcinia + Pilosella

PANE NERVOSA

Chitosano + Glucomannano + Matè

SOVRAPPESO

Chitosano + Citrus + Papaia + Nopal

Citrus

SOVRAPPESO, OBESITÀ

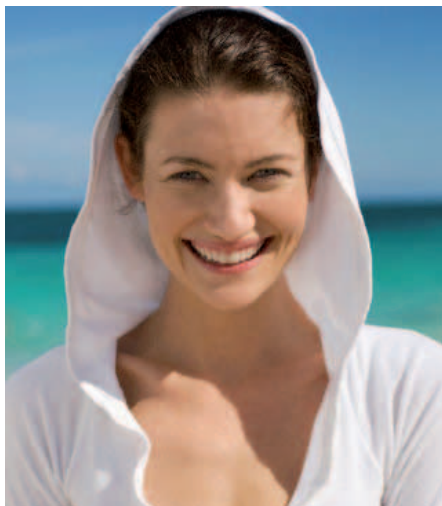
Citrus aurantium
Parte utilizzata: scorza del frutto

DESCRIZIONE

Il **Citrus** è un albero originario dell'Africa dell'est, appartenente alla famiglia delle Rutacee. È utilizzato da molti secoli e in maniera empirica in molte parti del mondo. In Spagna è soprannominato l'Arancia di Siviglia. In Cina porta in nome di Zhi qiao. In Francia e nel resto d'Europa, è meglio conosciuto come arancia amara o **Citrus**.

Brucia grassi

Fino ad oggi, le foglie e i fiori del **Citrus** venivano utilizzati solo per i loro effetti sedativi in caso di nervosismo. E' solo recentemente che è stata scoperta la proprietà snellente della scorza del frutto. Questa proprietà ha origine da una sostanza – la sinefrina – che si trova nel pericarpo (la parte inferiore della scorza). La sinefrina agisce in maniera specifica sui recettori situati sulla superficie degli adipociti (cellule del tessuto grasso). Possiede una tripla azione che favorisce il destoccaggio e la combustione dei grassi aumentando la termogenesi (dispersione di energia dell'organismo), processo naturale all'origine dell'effetto snellente. Il **Citrus** offre quindi una risposta adatta alle persone che presentano sovrappeso.



Associazioni

AUMENTO DI PESO REGIONALE
Citrus + Ortosifon (o Pilosella)

Coleus FORSKOHLII

IPOCOLESTEROLEMIZZANTE,
IPOTRIGLICERIDEMIZZANTE,
AUMENTA IL METABOLISMO BASALE

Coleus forskohlii
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

Il **Coleus Forskohlii** è una pianta di origine orientale, la cui radice contiene una ricca miscela di principi attivi, in particolare di Forskolina (derivato terpenico).

Il **Coleus Forskohlii** cresce nelle montagne dell'Asia, soprattutto nelle zone subtropicali dell'India, Birmania e Thailandia.

LA PIANTA DIMAGRANTE

La tradizione Ayurvedica indiana attribuiva a questa radice proprietà rinvigorenti in situazioni di ristagno energetico a livello polmonare o gastrico.

Studi recenti affermano che il fitocomplesso presente nella radice del **Coleus Forskohlii** contribuisce a favorire la termogenesi.

La forskolina stimola anche l'attività dell'enzima deputato all'attivazione dell'ormone tiroideo termogenico T3: questo si traduce in perdita del grasso corporeo eccessivo.

È sconsigliata dunque l'assunzione nei pazienti ipertiroidei.

Curcuma

STATI ANTIINFIAMMATORI CRONICI

Curcuma longa L.
Parte utilizzata: rizoma

DESCRIZIONE

Questa pianta, originaria dell'area sub-orientale e già nota nel 600 A.C. dagli Assiri, appartiene alla famiglia delle zingiberaceae, la stessa dello Zenzero. La **Curcuma** è ricca di oli essenziali che svolgono un'azione fisiologica.

La **Curcumina** è l'attivo più importante della Curcuma.

ARTICOLAZIONI

La **Curcuma** possiede un'azione antinfiammatoria e antiossidante nelle patologie articolari. Il principio attivo contenuto nella curcuma, la curcumina, agisce bloccando citochine ed enzimi pro-infiammatori (COX-2), target di una categoria di antinfiammatori (anti COX-2). Il National Institute of Health ha in atto diversi studi scientifici sulle proprietà della curcumina e l'American Academy of Pain Management ha redatto e discusso un articolo sui benefici antidolorifici nel trattamento dell'artrite reumatoide e dell'osteoartrite nell'uomo.

AZIONE OFTALMICA

La **Curcuma** è indicata in caso di uveite e aiuta la prevenzione della cataratta.



Associazioni

CELLULITE:

Coleus + Ananas + Pilosella

SOVRAPPESO:

Coleus + Garcinia + Chitosano + Matè + Nopal + Guaranà

ECESSI ALIMENTARI:

Coleus + Glucomannano + Pilosella + Garcinia

Associazioni

DOLORE ARTICOLARE:

Curcuma + Artiglio del diavolo

DIGESTIONE DIFFICILE:

Curcuma + Carciofo + Cardo mariano



Ritrova la libertà di movimento

Scopri i prodotti
della nuova
gamma ARKOFLEX



Arkoflex® la gamma fitoterapica completa
di integratori alimentari e gel
per il BENESSERE DELLE ARTICOLAZIONI

Cranberry

PREVENZIONE DELLE INFEZIONI
URINARIE RECIDIVANTI (CISTITI)



Vaccinium macrocarpon

Parte utilizzata: bacche

STORIA

Gli Amerindi, che lo chiamavano Imbio Atoka, utilizzavano il **Cranberry** per diversi usi: aggiungeva sapore e vitamine al pemmican (miscuglio di carne essiccata e di grassi), fungeva da cataplasma molto efficace sulle ferite e come tintura per i vestiti. Fecero scoprire questo frutto, ricco in composti fitochimici, ai primi coloni e ai navigatori transatlantici che lo utilizzarono come trattamento preventivo contro lo scorbuto per almeno due secoli.

L'antibatterico urinario

Nel 1923, molto prima della scoperta degli antibiotici, alcuni medici americani prescrivevano già il **Cranberry** per diminuire la ricorrenza delle infezioni urinarie. Si pensava allora che gli effetti fossero dovuti ad una acidificazione dell'urina provocata dalla forte acidità del succo della pianta. Questa ipotesi fu rifiutata alla fine degli anni '50, ma si sarebbe dovuto attendere il 1984 perché gli effetti della pianta trovassero una spiegazione scientifica. In realtà, l'ingestione del **Cranberry** modifica la composizione chimica dell'urina in modo da inibire l'aderenza dei batteri, in particolare dell'*Escherichia coli*, alle pareti della vescica. Quest'azione sembra dovuta alla presenza nella pianta di diverse sostanze ed in particolare delle proantocianidine (tannini condensati) ad elevato peso molecolare. Essendo questa azione non battericida, i fenomeni di resistenza non si sviluppano, e ciò offre un'alternativa ai trattamenti antibiotici e costituisce un nuovo approccio strategico. Il **Cranberry** rappresenta quindi una nuova possibilità per prevenire le infezioni urinarie riducendo il ricorso agli antibiotici e, per lo stesso motivo, gli effetti indesiderati a cui sono legati questi ultimi.

Se ci riferiamo alla maggior parte degli studi clinici recenti, l'uso del **Cranberry** permette di ridurre il numero di infezioni urinarie dal 20 al 50% all'anno.

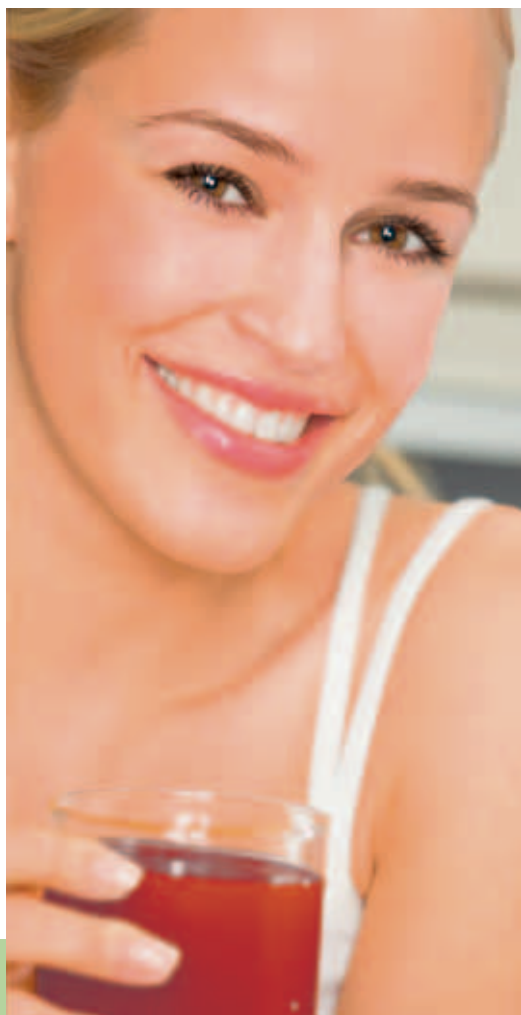
Consiglio

È davvero la pianta indicata nella prevenzione delle cistiti. In caso di attacco acuto, si può assumere insieme all'Uva ursina e successivamente il **Cranberry** per prevenire le recidive.

Associazioni

CISTITE (Crisi):
Cranberry + Uva Ursina + Betulla

CISTITE (Prevenzione):
Cranberry + Uva Ursina + Pilosella



Echinacea

IMMUNOSTIMOLANTE,
PREVENZIONE DELLE MALATTIE VIRALI

Echinacea purpurea
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

Familiare agli Indiani dell'America del Nord che la utilizzavano per curare i morsi di serpenti e le piaghe, l'**Echinacea** fu una delle piante più impiegate negli Stati Uniti nel XIX secolo. La sua radice raccolta in primavera dopo 4 anni di coltivazione, contiene numerosi principi attivi dalle proprietà immunostimolanti.

L'IMMUNOSTIMOLANTE NATURALE

I numerosi costituenti delle radici si organizzano per opporre ad agenti esterni indesiderati una difesa immunitaria di grande efficacia. Si distinguono i polisaccaridi che proteggono le cellule dalle aggressioni virali, gli alcaloidi che hanno proprietà antibatteriche e antimicotiche e altri componenti dagli effetti antinfiammatori. Questi principi agiscono aumentando il tasso di globuli bianchi e favorendo la sintesi di una molecola essenziale per il sistema immunitario: l'interferone. La prova dell'attività immunostimolante dell'**Echinacea**, di fronte alle diverse affezioni dovute alla debolezza o a deficienza immunitaria, è stata fornita da numerosi studi clinici. Le ricerche hanno dimostrato essenzialmente gli effetti dell'**Echinacea** nella cura del raffreddore ordinario e di quello con disturbi respiratori cronici. L'analisi dei risultati di 5 studi clinici differenti è in favore dell'attività immunostimolante dell'**Echinacea**. Assolutamente senza tossicità e senza effetti secondari, l'**Echinacea** è una pianta preziosa da assumere per periodi da 1 a 3 mesi all'inizio di ogni inverno per premunirsi contro le infezioni ripetute. Può anche essere utilizzata come prevenzione quando l'organismo è sottoposto a stress e a condizioni di affaticamento fisico o emotivo che deprimono il sistema immunitario.

Associazioni

IMMUNOSTIMOLANTE:
Echinacea + Acerola + Propoli
PREVENZIONE DEI PROBLEMI ORL, INFEZIONI
Echinacea + Acerola
HERPES (prevenzione delle recidive):
Echinacea + Propoli + Acerola

Eleuterococco

FATICA FISICA, FORTIFICANTE,
STIMOLANTE GENERALE,
DIETA DELLO SPORTIVO

Eleutherococcus senticosus
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

L'**Eleuterococco** o Ginseng russo è chiamato anche "bevanda del diavolo". Piccolo arbusto spinoso di 2 o 3 m di altezza, ha delle foglie palmate e dotate di un lungo peduncolo. Produce dei frutti neri e carnosi. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la pianta si comporta come un eccezionale rivitalizzante, in grado di accrescere sensibilmente le performance atletiche e intellettuali e quindi la resistenza corporea da stress ambientale.

L'ENERGIA VITALE

Gli eleuterosidi, ai quali vengono attribuite le proprietà adattogene della pianta (capacità di riportare alla normale energia un fisico in condizioni patologiche) sono contenute nella radice. Permettono di aumentare la velocità d'esecuzione, la qualità e la capacità di fornire uno sforzo fisico. Favoriscono anche la resistenza dell'organismo allo sforzo, facilitando il recupero. I cosmonauti russi hanno testato queste virtù per ottimizzare il loro adattamento allo spazio, luogo non abituale per l'uomo. La pianta è stata anche molto utilizzata nei paesi dell'Est per aumentare le performance atletiche. Oltre al suo effetto "adattogeno", l'**Eleuterococco** stimola il sistema nervoso (aumento della concentrazione intellettuale) e le proprietà immunostimolanti. Provoca l'aumento della quantità dei linfociti, diminuisce l'indice di colesterolo e aumenta il consumo di ossigeno durante l'esercizio. Il miglioramento della resistenza dell'organismo diventa costante nel tempo, anche dopo la fine del trattamento.

Associazioni

FATICA FISICA:
Eleuterococco + Spirulina
FATICA INTELLETTUALE:
Eleuterococco + Acerola
MIGLIORAMENTO DELLE
PERFORMANCE FISICHE E SPORTIVE:
Eleuterococco + Guarànà
CONCENTRAZIONE INTELLETTUALE:
Eleuterococco + Bacopa + Ginkgo
ENURESIS (pipì a letto):
Eleuterococco + Escolzia

OLIO DI *Enotera*

SINDROME PREMESTRUALE (IRRITABILITÀ,
TENSIONE MAMMARIA, RITENZIONE IDRICA)

Oenothera biennis - Parte utilizzata: l'olio estratto dal seme
durante la prima spremitura a freddo

DESCRIZIONE

Originaria dell'America del Nord, l'**Enotera** è una bella pianta robusta che sboccia la notte fonda con dei grandi fiori gialli. Si può scoprire ai bordi delle strade, sui terreni incolti, ove apprezza il suolo roccioso e sabbioso.

IL BENESSERE FEMMINILE

I semi, mediante l'estrazione con la prima spremitura a freddo, forniscono un olio in piccolissima quantità. Quest'olio deve la sua grande efficacia terapeutica alla ricchezza di acidi grassi essenziali (AGE) e in particolare all'acido gamma linolenico (10%) di cui l'**Enotera** è una fonte naturale fondamentale. Questo elemento, precursore diretto delle prostaglandine E1, agisce contrastando gli effetti di una proteina, la prolattina, i cui tassi elevati sono almeno in parte associati alla comparsa della sindrome premestruale: tensione mammaria e gonfiore addominale legati a ritenzione idrica, emicranie e disturbi del carattere (ansia, nervosismo, irritabilità, insonnia, depressione). L'interesse dell'olio di **Enotera** nei trattamenti della sindrome premestruale non è più da dimostrare e non lascia indifferenti le donne che soffrono nella loro vita quotidiana di questi problemi.

Equiseto

MINERALIZZANTE OSSEO,
REUMATISMI, ARTROSI,
SALDATURA DELLE FRATTURE

Equisetum arvense - Parte utilizzata:
parte aerea sterile

DESCRIZIONE

Comune in Europa, l'**Equiseto** deve il suo soprannome di "coda di cavallo" all'aspetto filiforme dei suoi rami. Questa pianta, largamente diffusa, è straordinaria per la sua composizione ma anche per il suo passato: infatti esisteva già in epoche antichissime. Il suo utilizzo in medicina popolare per le sue virtù remineralizzanti risalgono al XVI secolo.

LA PIANTA RIMINERALIZZANTE "INESTIMABILE E INSOSTITUIBILE"

Recentemente, la scoperta della straordinaria ricchezza minerale dell'**Equiseto**, particolarmente ricco in silicio organico, ha permesso di comprendere meglio l'azione benefica di questa pianta. Stimola la sintesi del collagene contenuto nei tessuti ossei e connettivi, e favorisce la ricostruzione delle cartilagini nel corso delle malattie articolari; i soggetti che soffrono di problemi articolari o reumatici apprezzeranno molto il suoi benefici per il miglioramento della mobilità articolare. Il silicio facilita anche la saldatura delle fratture favorendo la formazione del callo osseo. Migliora sensibilmente l'elasticità dei tendini e li protegge durante gli sforzi sportivi (prevenzione del gomito del tennista). Le carenze di silicio sono frequenti e aumentano con l'età. Da qui, l'interesse per cure regolari a base di **Equiseto**, per beneficiare pienamente di tutti i suoi effetti remineralizzanti.

L'**Equiseto** ha anche un effetto diuretico, all'origine del suo utilizzo tradizionale, per facilitare le funzioni di eliminazione dell'organismo e lottare contro i problemi di ritenzione idrica.

Associazioni

CICLO ABBONDANTE:
Olio di Enotera + Cardo Mariano

CICLO IRREGOLARE O POCO ABBONDANTE:
Olio di Enotera + Salvia

SECCHIEZZA DELLA PELLE:
Olio di Enotera + Olio di Borragine

Associazioni

ARTROSI, TENDINITI:
Equiseto + Artiglio del Diavolo

DECALCIFICAZIONE:
Equiseto + Olio di fegato di Merluzzo

Escolzia

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO NELL'ADULTO
E NEL BAMBINO, ANSIA, INCUBI

Escholtzia californica
Parte utilizzata: parte aerea fiorita

DESCRIZIONE

Questa bella pianta della famiglia dei papaveri è originaria della California. Fu introdotta in Europa nel XIX secolo, come pianta ornamentale. I suoi numerosi fiori colorano di giallo arancio la regione della Camargue, nella Francia del Sud, dove ormai si è acclimatata.

LA PIANTA DEL SONNO RIPARATORE

Solo recentemente, diversi studi scientifici hanno dimostrato la presenza di un ipnotico naturale della famiglia degli alcaloidi, la californidina, che presenta il vantaggio di non provocare assuefazione. Questo composto esercita un effetto benefico sulla qualità del sonno in fase di addormentamento ma anche sui risvegli notturni e in fase di incubi. Sedativa, senza essere narcotica, la pianta è perfettamente tollerata, in particolare dai bambini, nei quali calma l'agitazione che, in taluni precede il sonno. Ansiolitico naturale, l'**Escolzia** combatte lo stress e permette di ridurre il nervosismo che è alla base dei disturbi del sonno, sia per i bambini sia per gli adulti. Questa pianta può perfettamente sostituire gli ipnotici senza effetti di assuefazione, tossicità effetti secondari, particolarmente nei risvegli notturni.

Grazie alle sue virtù antispasmodiche, è indicata per attenuare i dolori o i crampi che accompagnano i disturbi del sonno. Infine, questa pianta è indicata alle persone con psoriasi dovuta a casi di shock emozionale e ansia.

Eucalipto

BRONCHITI ACUTE E CRONICHE,
TOSSE, RAFFREDDORE

Eucalyptus globulus
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Grande albero ornamentale originario dell'Australia, l'Eucalipto è stato introdotto e acclimatato nel sud dell'Italia, e in tutta la zona mediterranea.

LA PIANTA DELLE VIE RESPIRATORIE

Le sue foglie molto odorose sono ricche in oli essenziali di cui il più importante è l'eucaliptolo. L'olio essenziale è mucolitico, ossia fluidifica le secrezioni polmonari favorendone l'espettorazione. Elimina l'irritazione dei bronchi nelle bronchiti acute e croniche. Possiede anche una buona azione antisettica.

La foglia di **Eucalipto** è quindi raccomandata per curare le infezioni dell'apparato respiratorio, tanto più che l'olio essenziale viene eliminato in gran parte per via polmonare, il che gli permette di agire direttamente sui bronchi e sulla gola. Poiché la sostanza attiva è un olio essenziale, volatile e delicato, è consigliabile utilizzare una polvere crioantumata per evitare la perdita di efficacia.



Associazioni

DIFFICOLTÀ AD ADDORMENTARSI:
Escolzia + Valeriana + Melissa

INSONNIA ALL'INIZIO DELLA NOTTE
Escolzia + Biancospino

INCUBI: Escolzia

ENURESI (pipì a letto):
Escolzia + Eleuterococco

Associazioni

INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE:
Eucalipto + Propoli

TOSSE GRASSA: Eucalipto + Malva

TOSSE NOTTURNA: Eucalipto + Malva

AFONIA (abbassamento di voce):
Eucalipto + Propoli

Fieno Greco

MANCANZA DI APPETITO,
DIABETE

Trigonella foenum-graecum
Parte utilizzata: seme

DESCRIZIONE

Originario della regione mediterranea, il **Fieno greco** è una pianta largamente coltivata in tutto il mondo, in particolare in India e in Cina. Il suo nome latino (*Trigonus*), proviene dallo standard dei fiori a forma triangolare.

PRENDERE PESO

I suoi semi, di colore rossiccio, contenuti in baccelli, sono ricchi di proteine (30%), di lipidi e di saponine che stimolano l'appetito nelle persone che fanno fatica ad alimentarsi.

Il **Fieno greco** agisce sui dimagrimenti dovuti a disturbi metabolici regolando le secrezioni pancreatiche, in particolare quella dell'insulina che è spesso alterata nelle persone che perdono peso involontariamente.

Il **Fieno greco** è utilizzato dai culturisti per aumentare la massa dei muscoli e il loro volume. Grazie alla sua azione regolatrice sull'insulina è anche consigliato come cura del diabete non insulino-dipendente (tipo 2). Uno studio eseguito da un'equipe di ricercatori di Montpellier ha effettivamente isolato un aminoacido (il 4-idrossi-isoleucino) responsabile dell'attività ipoglicemizzante del **Fieno greco**.

Le proprietà ipolipidizzanti e ipocolesterolemizzanti sono state anch'esse messe in evidenza. Inoltre, il **Fieno greco** favorisce la produzione del latte nelle donne in allattamento.

Finocchio

ANTISPASMODICO, COLITE, GASTRITE,
AEROFAGIA, GONFIORI INTESTINALI,
COLON IRRITABILE

Foeniculum vulgare
Parte utilizzata: frutto

DESCRIZIONE

Il **Finocchio** è una pianta aromatica, originaria del basso Mediterraneo, coltivata oggi anche in Europa, in Asia e in America. Si può trovare presso le abitazioni (in campagna), ai bordi dei campi e delle strade o a bordo del mare.

Utilizzato nell'antichità per le sue virtù fortificanti e antiparassitarie, gli si attribuiva la facoltà di cacciare gli spiriti malvagi.

IL FRUTTO DEL SOLLIEVO DIGESTIVO

Sono i frutti chiamati comunemente semi, ricchi di oli essenziali (anetolo 50%) dal caratteristico aroma, che vengono utilizzati per le loro proprietà medicinali. Oltre alla capacità di stimolare la digestione, hanno il potere di calmare gli spasmi e i dolori addominali (gastriti, coliti).

Il **Finocchio** permette di evitare la formazione dei gas intestinali bloccando il processo di fermentazione degli alimenti in fase digestiva.

Offre anche una risposta perfettamente adeguata al problema dell'aerofagia, che è all'origine di notevoli disagi e imbarazzi.

Uno studio clinico effettuato nel 1990, ha dimostrato che il **Finocchio** contrasta con grande efficacia i problemi di digestione: gonfiore, pesantezza postprandiale, aerofagia e nausea.

Il **Finocchio** è consigliato alle donne che allattano perché stimola la produzione di latte ed evita le coliche dei lattanti.

Associazioni

DIABETE LEGGERO:

Fieno greco + Olivo

MANCANZA DI APPETITO:

Fieno greco + Polline

CONVALESCENZA:

Fieno greco + Acerola + Pappa Reale

Associazioni

SPASMI INTESTINALI:

Finocchio + Carbone Vegetale

COLITI:

Finocchio + Argilla verde

NAUSEE:

Finocchio + Zenzero

Fucus

ANTIFAME,
DIETE DIMAGRANTI, STANCHEZZA

Fucus vesiculosus
Parte utilizzata: tallo

DESCRIZIONE

Alga bruna, abbondante sulle coste rocciose dei mari temperati e freddi dell'emisfero nord, il **Fucus** costituisce una delle ricchezze dell'oceano, un vero concentrato di Sali minerali, oligoelementi, vitamine e iodio.

I BENEFICI DEL MARE

Queste alghe hanno un triplice effetto nell'ambito di una dieta dimagrante che, anche se equilibrata, spesso tende ad "affamare" e provocare indebolimento generale e una grande stanchezza.

Ricchi di mucillaggini non assimilabili, i talli del **Fucus** si reidratano aumentando considerevolmente di volume nello stomaco e provocando di conseguenza una sensazione di sazietà (effetto antifame meccanico). La ricchezza di oligoelementi (rame, cromo, zinco, selenio, ferro, manganese, iodio) e di vitamine (C, B₁, B₂, B₆, B₁₂) permette di coprire i bisogni essenziali dell'organismo durante le diete dimagranti.

Infine, la presenza di fibre vegetali migliora il transito

Consiglio

Associare sempre il **Fucus** ad un'alimentazione leggera per raggiungere la massima efficacia.

intestinale spesso disturbato durante le diete dimagranti.

Povero di calorie e lipidi, il **Fucus** è quindi perfettamente indicato, in associazione con misure dietetiche, per facilitare la perdita di peso conservando la forma e il tono.



Associazioni

CELLULITE:

Fucus + Ananas

METABOLISMO LENTO:

Fucus + Garcinia + Pilosella

SOVRAPPESO CON APPETITO MODERATO:

Fucus + Matè

Garcinia

OBSESITA', CELLULITE, DESIDERIO DI ZUCCHERI,
STABILIZZAZIONE DEL PESO

Garcinia cambogia

Parte utilizzata: pericarpo del frutto

DESCRIZIONE

La **Garcinia** è un arbusto originario del sud-est asiatico molto utilizzato nella preparazione del Curry. Le virtù mediche purganti della sua gomma, o cambogia, sono conosciute da numerosi secoli. Oggi, la pianta si impone soprattutto come alleato nelle diete dimagranti.

IL REGOLATORE DEL METABOLISMO

In effetti, da qualche anno, la sua buccia (pericarpo) è stata oggetto di studi che hanno rivelato la presenza di un acido di frutta dalle proprietà molto interessanti, l'acido idrossicitrico o HCA. Questo composto ha un'attività essenziale nella regolazione del peso corporeo e dell'appetito.

L'HCA agisce inibendo la produzione, da parte del fegato, dell'enzima ATP-citrato liasi, che gioca un ruolo fondamentale nella trasformazione degli zuccheri in trigliceridi e in lipoproteine a bassa densità (LDL). La **Garcinia** provoca così un rallentamento della produzione e dello stoccaggio dei grassi provenienti dal metabolismo delle proteine e degli zuccheri: quest'azione è stata dimostrata da numerosi studi senza alcuna ambiguità dei risultati. L'HCA permette, sia nelle persone che hanno da perdere solo qualche chilo che negli obesi, una diminuzione del peso corporeo e una riduzione della forma delle cellule adipose, gli adipociti.

La **Garcinia** è considerata ottima anche per diminuire la voglia di mangiare dolci e zuccheri vari e per calmare la fame nervosa.

Tutte queste proprietà sono integrate con successo nell'ambito di una dieta equilibrata, per favorire la perdita di peso.

GERME DI Grano

ECESSO DI COLESTEROLO,
PREVENZIONE DELL'ARTERIOSCLEROSI E DELLE
MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Triticum sativum

Parte utilizzata: olio estratto dal germe

DESCRIZIONE

Il Grano è uno dei cereali più antichi, tanto che veniva già coltivato più di 8000 di anni fa in Mesopotamia. Costituisce uno degli alimenti di base per l'umanità e rappresenta anche un potenziale unico per la salute. Il suo impoverimento nell'alimentazione moderna è all'origine di numerosi disordini organici.

LA SCELTA DEL COLESTEROLO BUONO

Il **Germe di Grano** costituisce la parte "viva" del seme e racchiude tutti i componenti necessari per la crescita delle future piante. L'olio che viene estratto dal **Germe di Grano** partecipa, grazie al suo forte tenore (72%) di acidi grassi essenziali o AGE (acido linoleico, oleico e linolenico) e alla presenza di betasitosterolo, alla sintesi delle prostaglandine. Queste ultime hanno un'azione benefica sull'arteriosclerosi evitando i depositi di colesterolo e di grassi saturi sulle pareti delle arterie. La loro azione è potenziata dalla presenza di vitamina E, antiossidante naturale che protegge gli AGE dall'ossidazione e lotta contro la formazione di tossine nell'organismo. Questa vitamina esercita inoltre un'azione protettiva sulla parete delle arterie e abbassa il tasso di colesterolo nel sangue.

Dalla presenza simultanea degli AGE e della vitamina E deriva un'efficacia innegabile per la prevenzione dell'arteriosclerosi e dei rischi delle malattie cardiovascolari e per il trattamento dell'eccesso di colesterolo.

Associazioni

OBSESITA', SOVRAPPESO:
Garcinia + Guarànà + Ortosifon

ECESSI ALIMENTARI:
Garcinia + Pilosella + Glucomannano

IPERLIPIDEMIA POSTPRANDIALE:
Garcinia + Baccello di Fagiolo + Ortosifon

Associazioni

PELLE SECCA E SPENTA:
Olio di Germe di Grano + Lievito di Birra
+ Olio di Argan

INVECCHIAMENTO DELLA PELLE, RUGHE:
Olio di Germe di Grano + Olio di Borragine

DESIDERI RITROVARE LA LINEA?



Arkocapsule
GARCINIA



Arkocapsule
GUARANÀ



Arkocapsule
ANANAS

La Garcinia aiuta a controllare il senso di fame, favorisce il metabolismo dei lipidi e regola il peso corporeo.

Il Guarana stimola il metabolismo, in particolare quello dei lipidi, contribuendo all'equilibrio del peso corporeo. Inoltre è un tonico, utile in caso di stanchezza sia fisica che mentale.

L'Ananas favorisce il drenaggio dei liquidi corporei ed è ricco in Bromelina, enzima proteolitico.

Utilizzare nell'ambito di una dieta ipocalorica adeguata seguendo uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica.

Ginkgo

DISTURBI CIRCOLATORI
CEREBRALI (PERDITE DI MEMORIA),
ANTIOSSIDANTE

Ginkgo biloba
Parte utilizzata: foglia

STORIA

Il **Ginkgo Biloba** è l'albero sacro dell'Oriente. È l'ultimo simbolo della più vecchia specie di albero al mondo (più di 200 milioni di anni), apparso prima dei dinosauri e il solo sopravvissuto ai cambiamenti climatici e geologici. È stato qualificato infatti come "fossile vivente". La sua notevole vitalità è stata ancora testata durante l'esplosione della bomba atomica su Hiroshima, dove è ricresciuto in una zona che era stata completamente distrutta. È un albero di taglia grande (da 20 a 35 m) ed è decisamente longevo (fino a 2500 anni per certe specie). Le sue foglie caratteristiche sono formate da due lobi senza nervatura centrale. Il frutto dell'albero femmina ha un odore molto spiacevole. Il **Ginkgo** è anche chiamato con il nome di "albero dai mille scudi" per le sue foglie che diventano dorate in autunno.

UN CERVELLO IRRORATO MEGLIO

È negli anni '50 che iniziano gli studi occidentali sulle possibilità medicinali delle sue foglie. Tra i suoi principi attivi si trovano i flavonoidi, acidi organici e più in particolare i lattoni specifici del **Ginkgo**: i ginkgosidi e il bilobalide. L'azione del **Ginkgo** è il risultato della sinergia tra i suoi diversi componenti. Il **Ginkgo** si è rivelato efficace per alleviare i problemi di circolazione; i principi attivi permettono di dilatare le arterie, le vene e i capillari. Aumentando la micro-circolazione e diminuendo la viscosità del sangue, previene così la formazione di coaguli. Diversi studi hanno dimostrato un effetto significativo sulla memoria e sulle facoltà di apprendimento, grazie all'aumentata circolazione a livello cerebrale e, di conseguenza, all'apporto di ossigeno e di elementi nutritivi essenziali. È particolarmente raccomandato per curare i disturbi della memoria e dell'alterazione delle funzioni cognitive legate all'invecchiamento. Grazie ai suoi effetti vasodilatatori e antiossidanti, quindi alle sue capacità di diminuire l'aggregazione delle piastrine, il **Ginkgo** occupa un posto preponderante nel campo dei trattamenti delle malattie del sistema cardio-vascolare.

Associazioni

CONCENTRAZIONE INTELLETTUALE:
Ginkgo + Bacopa + Ginseng (o Eleuterococco)
DISTURBI DELLA MEMORIA:
Ginkgo + Bacopa + Lecitina di Soia

Ginseng

FATICA,
SOVRACCARICO DI LAVORO, CONVALESCENZA,
STIMOLANTE FISICO E INTELLETTUALE

Panax Ginseng
Parte utilizzata: radice

STORIA

La sua radice è celebre tra i Cinesi per le sue virtù tonificanti e afrodisiache. Il suo uso tradizionale, inizialmente riservato all'Imperatore e ai grandi signori feudali, risale all'antichità. In occidente, ha conosciuto forte successo dopo il XVIII secolo. Il suo nome "Panax", panacea, indica che è considerato il guaritore per tutti i mali.

DESCRIZIONE

Il **Ginseng** selvatico è diventato molto raro nelle regioni di origine (Corea, Nord-Est della Cina, Est della Siberia). Proviene da piante coltivate in Corea, Cina o Giappone. È una pianta erbacea vivace la cui radice antropomorfa, ha stuzzicato l'immaginazione. Le foglie sono palmato-lobate, i fiori sono raggruppati ad ombrello e il frutto è una bacca rossa.

LA PIANTA MILLENARIA DEL TONO

Si deve attendere che la pianta abbia raggiunto almeno 6 anni d'età per raccogliere la radice. Il suo appellativo di "fiore della vita" rivela i grandi benefici della pianta, attribuiti soprattutto alla presenza dei "ginsenosidi". Il **Ginseng** bianco proviene dalle radici direttamente essiccate, il **Ginseng** rosso dalle radici precedentemente bollite. Ma è nel **Ginseng** bianco che si trovano più ginsenosidi. Il **Ginseng** ha un'azione tonica generale sull'organismo; stimola il sistema immunitario, migliora le performance fisiche e intellettuali a qualsiasi età. Migliora il processo di memorizzazione e i riflessi. Permette un migliore adattamento dell'organismo allo sforzo diminuendo la sensazione di stanchezza, i dolori muscolari e il tasso di acido lattico nel sangue e aumentando l'utilizzo dell'ossigeno da parte dei muscoli. Inoltre, agendo sulle ghiandole corticosurrenali, la radice del ginseng esercita un'azione stimolante sugli organi sessuali.

Associazioni

CONCENTRAZIONE INTELLETTUALE:
Ginseng + Bacopa + Ginkgo
AFRODISIACO: Ginseng + Zenzero + Maca
FATICA FISICA: Ginseng + Pappa reale
FATICA NERVOSA: Ginseng + Biancospino
FATICA CON SONNO DIFFICILE:
Ginseng + Valeriana
FATICA PERSISTENTE: Ginseng + Acerola

Glucomannano

SPEZZA-FAME,
PERDITA DI PESO

Amorphophallus konjac

Parte utilizzata: composto attivo della radice

STORIA

Il **Glucomannano** è una pianta originaria dell'Asia, tradizionalmente coltivata in Cina e in Giappone. Le sue radici servono alla preparazione del celebre "konnyaku", un alimento tradizionale del Giappone già dal IX secolo, conosciuto per i suoi effetti benefici sulla salute.

LO SPEZZA-FAME SNELLENTE

Dalla radice del Konjac si estrae una sostanza dalle proprietà sorprendenti: il **Glucomannano**.

Questa sostanza ha la particolarità di assorbire una quantità d'acqua pari a cento volte il suo volume e di formare, perciò, nello stomaco un gel denso e difficilmente assimilabile dall'organismo.

Senza apporto calorico supplementare, questo gel vegetale agisce come spezza-fame naturale procurando un immediato senso di sazietà. Il **Glucomannano** permette così di ridurre, senza sforzo, la quantità di cibo ingerito. Inoltre, la sua viscosità permette di diminuire l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri a livello intestinale.

In più il **Glucomannano** favorisce il transito intestinale ed evita la stitichezza che spesso accompagna le diete dimagranti.

Consiglio

Associare sempre al **Glucomannano** un'alimentazione leggera per un effetto massimale.

Associazioni

FORTE APPETITO:
Glucomannano + Nopal

Goji

INVECCHIAMENTO, STANCHEZZA,
EFFETTI DEL TABACCO,
BILANCIAMENTO DEI GRASSI NEL SANGUE

Lycium barbarum L.

Parte utilizzata: frutto

DESCRIZIONE

È il frutto di **Goji** è usato in medicina tradizionale cinese da migliaia di anni. La varietà migliore proviene dalle Valli Himalayane della Mongolia (NINGXIA), del Tibet e della Cina. Questo frutto, che assomiglia ad un piccolo pomodoro, è ricco in carotenoidi come il betacarotene, la luteina, il licopene, e la zeaxantina e contiene le vitamine A, C, E, e diversi minerali come il potassio e il selenio.

L'AZIONE ANTIOSSIDANTE

L'interesse del **Goji** è la sua intensa azione antiossidante che si esercita sia a livello dei nuclei cellulari impedendo delle mutazioni, sia livello della pelle, degli occhi, delle arterie ecc. Ha pertanto un ruolo antiossidante, antitumorigenico, ipocolesterolemizzante e ipotensivo.



Associazioni

MANCANZA DI TONO E VITALITÀ:
Goji + Spirulina
RIVITALIZZANTE:
Goji+Pappa reale
STIMOLAZIONE DELLE DIFESE:
Goji + Acerola

Griffonia

RILASSANTE, ANSIOLITICA
E SPASMOLITICA

Griffonia simplicifolia
Parte utilizzata: seme

STORIA

La **Griffonia** simplicifolia appartenente alla famiglia delle leguminose.

La droga è costituita dai semi, dal tegumento di colore rosso scuro, o grigio scuro nerastro, a seconda da del grado di maturazione.

È un arbusto legnoso di ragguardevoli dimensioni, che cresce nelle regioni umide dell'Africa centro-occidentale. Produce semi al cui interno è racchiuso il principio attivo. Ricca di 5-HTP, un amminoacido che interviene nella secrezione della serotonina, essa è una valida alternativa in ambito fitoterapico agli antidepressivi e ad altri neurolettici di sintesi.

Agisce sul SNC, sull'apparato digestivo e sull'apparato urinario.

Guaranà

OBESITÀ, SOVRAPPESO,
ABBASSAMENTO DEL TONO

Paulinia cupana
Parte utilizzata: seme

STORIA

Quest'arbusto, originario dell'Amazzonia, è utilizzato da molto tempo dagli Indiani Guarani dell'Uruguay e del Paraguay per le sue virtù stimolanti e fortificanti. I suoi semi rientrano nella composizione di una bevanda energizzante il cui consumo facilita l'esecuzione dei lavori pesanti.

IL TONICO DELLA LINEA

Gli effetti sono essenzialmente dovuti alla presenza di un tasso particolarmente elevato di caffeina nei semi, dell'ordine del 3 - 5%!

Con un tenore in caffeina di molto superiore al caffè ed al tè, il **Guaranà** si classifica come materia vegetale più ricca in caffeina attualmente conosciuta. La caffeina accelera la "combustione" dei grassi, aumenta il metabolismo di base delle cellule e favorisce così l'eliminazione dei grassi immagazzinati nell'organismo. Inoltre stimola la liberazione delle catecolamine, come l'adrenalina, e quindi permette di bruciare più rapidamente i grassi. Tuttavia le prove comparative tra il **Guaranà** e la caffeina pura dimostrano che altri costituenti agiscono nel **Guaranà**, e gli conferiscono proprietà che non possono essere attribuite alla presenza di caffeina (effetto gastroprotettore, antidepressivo e miglioramento generale delle prestazioni fisiche e intellettuali).

Le proprietà stimolanti del **Guaranà** sono particolarmente interessanti per contrastare l'astenia fisica e intellettuale che accompagna spesso le cure dimagranti. Provocando una stimolazione generale dell'organismo, il **Guaranà** ridà vitalità e sensazione di benessere, migliora lo spirito, senza eccitare né alterare il ritmo normale del cuore.

Associazioni

ANSIA:
Griffonia + Rodiola + Valeriana
DISTURBI DEL SONNO:
Griffonia + Passiflora + Escolzia

Associazioni

SOVRAPPESO, OBESITÀ: Guaranà + Ortosifon
TONICO IMMEDIATO: Guaranà + Acerola
FATICA CRONICA: Guaranà + Pappa reale



RILASSAMENTO E BENESSERE MENTALE



Arkocapsule **BIANCOSPINO**

Il Biancospino favorisce il rilassamento ed il benessere mentale. Regola funzionalità dell'apparato cardiovascolare e la pressione arteriosa.



Arkocapsule **RODIOLA**

La Rodiola è una pianta tonico-adattogena che contribuisce a ridurre la stanchezza fisica e mentale e a ritrovare il normale tono dell'umore.

Iperico

DISTURBI DELL'UMORE,
DEPRESSIONE LEGGERA, STRESS

Hypericum perforatum
Parte utilizzata: sommità fiorita

STORIA

Questa pianta è conosciuta e utilizzata dalla medicina popolare da secoli; ha una fama magica, quella di allontanare i demoni e gli spiriti malvagi. Si utilizza per le sue virtù cicatrizzanti per curare le ferite, ma anche, da molto tempo, per curare problemi di ordine neurologico come l'ansia, l'irritabilità o l'emicrania. Nel XIX secolo, il suo uso si è considerevolmente sviluppato e la sua popolarità non ha smesso di aumentare.

DESCRIZIONE

L'iperico è una pianta erbacea originaria dell'Europa e dell'Asia centrale. Si ritrova in abbondanza lungo il bordo delle strade, nei prati asciutti e nelle radure. Le foglie presentano numerose sacche secretorie trasparenti che danno l'impressione di perforazione (da qui il nome latino "perforatum"), i bordi delle foglie e i fiori sono cosparsi di punti neri.

L'ANTIDEPRESSIVO VEGETALE

Si usano le sommità fiorite che contengono i principi attivi (iperfonina, ipericina, flavonoidi) ai quali sono essenzialmente attribuiti gli effetti antidepressivi e soporiferi della pianta. L'**Iperico** agisce provocando un effetto globale di normalizzazione dei neurotrasmettitori implicati nella modulazione dell'umore. Molti studi clinici hanno dimostrato la sua efficacia nel trattamento della depressione leggera o moderata. L'**Iperico** permette in particolare di lottare contro le depressioni "reattive", cioè legate ad una situazione materiale o affettiva difficile; la qualità del sonno viene migliorata, lo stress e l'ansia sensibilmente attenuate.

Ippocastano

EMORROIDI, VARICI,
GAMBE PESANTI

Aesculus hippocastanum
Parte utilizzata: seme

DESCRIZIONE

Grande albero originario dei Balcani, l'Ippocastano è oggi coltivato in tutta Europa. Adorna i parchi e le strade. La sua efficacia terapeutica è stata segnalata da una tradizione secondo la quale tutte le persone che avrebbero portato dei frutti dell'**Ippocastano** in tasca, sarebbero rimaste immuni da problemi venosi (emorroidi e varici).

LA PIANTA DELLE EMORROIDI

Le sostanze responsabili dell'attività dell'**Ippocastano** comprendono un eteroside cumarinico, l'esculoside, attivo sul tono delle vene grazie all'effetto della vitamina P. Quest'attività rinforza la resistenza dei capillari sanguigni, aumentando la loro permeabilità. I flavonoidi per la loro azione antinfiammatoria e vasocostrittrice, migliorano la circolazione sanguigna e alleviano i dolori delle crisi emorroidali. Gli effetti combinati di questi elementi sono particolarmente apprezzati per la cura dei sintomi legati all'insufficienza venosa (gambe pesanti e doloranti), per le crisi emorroidali, anche in presenza di ecchimosi o di varici, segni di fragilità capillare.

Associazioni

MORALE BASSO, DEPRESSIONE LEGGERA:
Iperico + Rodiola
RISVEGLI NOTTURNI:
Iperico + Passiflora
DISTURBI DELL'UMORE:
Iperico + Melissa

Associazioni

EMORROIDI:
Ippocastano + Vite rossa + Cipresso

ANTI AGE ILLUMINANTE



PERLES DE PEAU con Collagene Marino

Flaconcini a base di Collagene marino, Aschophyllum, Acido ialuronico, Zinco e Selenio per un'azione anti-age e per intensificare la luminosità della pelle.

Lecitina

DI SOIA

ECCESSO DI COLESTEROLO,
PREVENZIONE DELL'ARTERIOSCLEROSI

Glycine max
Parte utilizzata: seme

DESCRIZIONE

Originaria della Cina, la Soia fu introdotta in Europa all'inizio del XVIII secolo.

Ricca di lipidi, protidi e lecitina, questa pianta è un alimento completo. Dai semi si ricava un liquido denso e dorato, una miscela di olio e lecitina, che si separa per decantazione.

L'ANTICOLESTEROLO NATURALE

Il principale costituente della **Lecitina di Soia** è la fosfatidilcolina. Naturalmente prodotta dal fegato, partecipa alla struttura delle membrane cellulari, aumenta la loro permeabilità e preserva la loro plasticità. È un composto essenziale per il sistema nervoso e per il cervello. La **Lecitina di Soia** ha la capacità di fissarsi in maniera selettiva sulla frazione nociva del colesterolo, che si accumula nel sangue, favorendone così l'eliminazione e preservando l'elasticità delle pareti vascolari. È indicata per prevenire la formazione di placche ateromatose (depositi ricchi di colesterolo sulle pareti interne delle arterie) che sono all'origine di una malattia molto diffusa, l'aterosclerosi. Un apporto di **Lecitina** è benefico per i pazienti affetti da calcoli biliari. In effetti, la Lecitina, principale fosfolipide della bile, mantiene il colesterolo in soluzione impedendo la formazione di cristalli. Si riconoscono anche alla **Lecitina** eccellenti proprietà stimolanti sul cervello e in particolare sulla memoria, grazie al suo forte tenore in fosfolipidi. Si può dunque consigliare efficacemente la **Lecitina di Soia** alle persone sia in età avanzata per i disturbi passeggeri della memoria e sia anche ai più giovani per la preparazione degli esami.

Associazioni

ARTEROSCLEROSI:

Lecitina di Soia + Olio di salmone

ECCESSO DI COLESTEROLO, TRIGLICERIDI:

Lecitina di Soia + Olio di salmone

PERDITA DI MEMORIA:

Lecitina di Soia + Ginkgo

Lievito

DI BIRRA

RICOSTITUZIONE DELLA FLORA INTESTINALE,
PELLE SECCA E OPACA, UNGHIE E CAPELLI
FRAGILI, IMMUNOSTIMOLANTE, DIARREA

*Saccharomyces
cerevisiae*

DESCRIZIONE

Il **Lievito di Birra** è costituito da cellule rotonde o ovali, isolate o incatenate, che sono tanti funghi microscopici che si trovano allo stato naturale sulla buccia di alcuni tipi di frutta e nel mosto della birra.

LA BELLEZZA A FIOR DI PELLE

L'effetto benefico è particolarmente visibile in caso di problemi di pelle secca e affaticata, di unghie fragili e di capelli con doppie punte e senza tono. Il **Lievito di Birra** è molto indicato per le pelli acneiche grazie alla sua azione antibatterica (contro gli stafilococchi).

Il **Lievito di Birra** aumenta la resistenza alla fatica e permette di contrastare efficacemente il sovraccarico fisico. È anche un supplemento ideale per la donna dopo il parto per prevenire la caduta dei capelli, molto frequente in questo periodo. Il suo consumo è particolarmente indicato alle persone che soffrono di anemia e poco resistenti allo sforzo. Consumare il **Lievito di Birra** equivale a far penetrare nell'organismo una vera armata di cellule viventi che non solo si attaccano alle tossine che circolano nel sangue, ma aumentano l'efficacia del sistema immunitario, particolarmente di fronte ad infezioni invernali ripetute. Il **Lievito di Birra** "rivivificabile" è il più attivo poiché garantisce un più alto tasso di lieviti vivi (1 miliardo in 1 grammo).

Associazioni

BELLEZZA DELLA PELLE:

Lievito di Birra + Carota

PELLE SECCA E OPACA:

Lievito di Birra + Olio di Germe di Grano

UNGHIE FRAGILI:

Lievito di Birra + Ortica parti aeree
+ Olio di borragine

CAPELLI SPENTI E FRAGILI:

Lievito di Birra

CADUTA DEI CAPELLI:

Lievito di Birra + Ortica parti aeree

DIARREA LEGGERA:

Lievito di Birra + Carbone vegetale

Lievito

DI RISO ROSSO

IPOCOLESTEROLEMIZZANTE

Monascus purpureus.

DESCRIZIONE

Il **Lievito di riso rosso**, *Monascus Purpureus*, produce un pigmento di colore rosso. Veniva tradizionalmente impiegato per produrre il famoso vino rosso di riso. Fatto crescere direttamente a contatto con il riso, il fungo conferiva ai grani di riso il tipico colore rosso, con un contenuto alcolico analogo a quello del vino.

CONTRASTA IL COLESTEROLO ALTO

Già menzionato all'epoca della dinastia Ming (1368-1644), il *Monascus* desta oggi crescente interesse da parte della comunità scientifica.

Il **Lievito di riso rosso** contiene degli acidi mevinici (molecole di struttura simile a quella delle statine), in particolare la «Monacolina K», simile alla Lovastatina, dotata di proprietà ipocolesterolemizzanti. In piccola quantità troviamo ugualmente dei fitosteroli, isoflavoni e degli acidi grassi monoinsaturi che inducono un effetto sinergico. Le statine, e in particolare la Monacolina K, bloccano la capacità del fegato di produrre colesterolo LDL (facilmente ossidabile) inibendo l'enzima, HMG-CoA reduttasi, legato alla produzione di colesterolo. Anche il numero di recettori LDL sulla superficie delle cellule del fegato aumenta, così il colesterolo circolante diminuisce. I rischi di sviluppare malattie legate a un tasso di colesterolo elevato sono in questo modo ridotti. È sconsigliato l'utilizzo in donne in stato di gravidanza, durante l'allattamento e in caso di terapia con farmaci ipolipidemizzanti.

Luppolo

NERVOSISMO, ANSIETÀ, DISTURBI
DEL SONNO NELL'ADULTO
E NEL BAMBINO, DEPRESSIONE LIEVE

*Humulus lupulus - Parte utilizzata:
infiorescenza femminile*

STORIA

Questa pianta rampicante le cui foglie palmate ricordano quelle della vite, è stata introdotta nelle nostre regioni nel XII secolo. In realtà è una liana dai lunghi steli (più di 10 m) che si arrotola tutta intorno al suo supporto. I monaci hanno contribuito al suo utilizzo nella fabbricazione della birra, alla quale questa pianta dà il gusto amaro ed il suo sapore. Sono i medici arabi che verso il X secolo hanno messo in evidenza le sue proprietà calmanti e le sue virtù sonnifere. Da allora c'è l'usanza di riempire le orecchie con coni di **Luppolo** per favorire il sonno dei bambini nervosi e agitati.

LA PIANTA DELL'EQUILIBRIO NERVOSO

Questa pratica, che si avvicina alla superstizione, è di fatto logica, perché i coni (che sono le infiorescenze femminili) costituiscono la parte attiva della pianta e contengono un olio essenziale volatile dalle proprietà sedative e rilassanti.

Utilizzato con successo per i problemi del sonno negli adulti e nei bambini, il **Luppolo** migliora considerevolmente gli stati nervosi, ansiosi e stabilizza l'umore nelle persone depresse.

Il **Luppolo** è capace di modulare i recettori ormonali femminili e perciò è raccomandato nelle manifestazioni dolorose del ciclo. Inoltre apporta tranquillità e dà benessere alle donne in menopausa. La sua innocuità, confermata da un uso plurisecolare nella fabbricazione della birra e in cucina, gli permette di essere usato senza pericolo per ritrovare un sonno calmo e riparatore.

Associazioni

IPERCOLESTEROLEMIA:

Lievito di Riso rosso + Lecitina di Soia
+ Olio di Germe di Grano

PREVENZIONE DELL'ATEROSCLEROSI:

Lievito di Riso rosso + Aglio

Associazioni

DEPRESSIONE LEGGERA:

Luppolo + Iperico

VAMPATE DI CALORE (menopausa):

Luppolo + Salvia



Maca

TONICO, STIMOLANTE FISICO,
STANCHEZZA SESSUALE

Lepidium meyenii
Parte utilizzata: tubercolo

DESCRIZIONE

Il **Maca** è un alimento altamente nutritivo, che stimola l'attività mentale, la vitalità e la virilità!

Il **Maca** cresce nelle Ande peruviane, tra 3800 e 4500 m di altitudine. È coltivato dall'uomo sin dal 2000 a.c. Le antiche popolazioni andine lo hanno utilizzato per le sue proprietà salutistiche. Gli Inca lo riservavano ai re e ai guerrieri per le sue proprietà toniche. L'uso dopo la battaglia era proibito per proteggere le donne conquistate dall'ardore sessuale dei vincitori.

LO STIMOLANTE PSICOFISICO DELL'UOMO E DELLA DONNA

La radice (Tubercolo) del **Maca** è commestibile, e di grande interesse dietetico. È ricca di numerose sostanze (zuccheri, proteine e fibre, glucosinolati e fitosteroli, minerali, vitamine del gruppo B e acidi grassi essenziali). La Macaridine e i macamidi sono i principi attivi specifici del **Maca**.

Il **Maca** è dotato di proprietà adattogene, stimolanti e afrodisiache. La sua azione passa attraverso una stimolazione della produzione di testosterone. Usato sia per l'uomo che per la donna, il maca si rivela uno stimolante della libido ad azione veloce. Ottimo ricostituente, è usato dagli sportivi e comunque nei momenti di stanchezza. Alcuni lavori recenti ne dimostrano l'interesse nei problemi legati alla menopausa.

Mate

PERDITA DI PESO, FATICA
INTELLETTUALE E FISICA

Ilex paraguariensis
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Il **Mate** è un albero che si trova allo stato naturale nel Paraguay, in Uruguay, nel sud del Brasile e nel nord-est dell'Argentina. Le foglie essiccate, poi leggermente tostate prima di essere sbriciolate, costituiscono la "yerba mate". Quest'erba è utilizzata per la preparazione di una bevanda consumata da molto tempo dagli anziani degli Indiani Guarani del Paraguay. Oggi, è la bevanda nazionale della maggior parte degli stati dell'America Latina. Le sorprendenti virtù del **Mate** sono attestate da numerosi studi medici e scientifici.

LO STIMOLANTE SNELLENTI

L'uso medicinale del **Mate** per combattere la fatica mentale e fisica è unanimemente riconosciuto. La presenza di caffeina e teobromina nelle foglie del **Mate** stimola il muscolo cardiaco e il sistema nervoso centrale, distende i muscoli lisci, specialmente quelli dei bronchi, e agisce favorevolmente sulla circolazione sanguigna periferica: ciò si accorda molto bene con le sue indicazioni tradizionali contro il mal di testa. Le farmacopee britanniche e francesi considerano anche il **Mate** come un coadiuvante nei programmi per la perdita di peso. I risultati degli studi clinici effettuati su persone obese, indicano che il consumo di **Mate** rallenta la progressione del bolo alimentare al di fuori dello stomaco, il che aumenta la durata del senso di sazietà e favorisce la perdita di peso. Il **Mate** favorisce anche il metabolismo dei grassi, grazie alla presenza di saponine che stimolano la termogenesi (aumento della dispersione energetica dell'organismo). Il **Mate** rappresenta infine una fonte interessante di antiossidanti capaci di impedire l'attacco da parte dei radicali liberi alle membrane cellulari.

Associazioni

DISFUNZIONI ERETTILI: Maca + Zenzero
DISTURBI DELLA LIBIDO: Maca + Eleuterococco
DISTURBI DELLA MENOPAUSA: Maca + Salvia
PREVENZIONE MALATTIE INVERNALI:
Maca + Echinacea
SPORT AGONISTICO: Maca + Aglio + Spirulina
STANCHEZZA FISICA: Maca + Ginseng

Associazioni

ECESSO DI PESO CON APPETITO NORMALE:
Mate + Ortosifon (o Pilosella)
ECESSO DI PESO CON CELLULITE:
Mate + Ananas
ECESSO DI PESO, DISTRUZIONE DEI GRASSI IN
PROFONDITÀ:
Mate + Garcinia + Ortosifon
EFFETTO SAZIETÀ:
Mate + Glucomannano

Melissa

STRESS, NERVOSISMO,
SPASMI INTESTINALI

Melissa officinalis
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Originaria dell'Asia minore, la **Melissa** fa parte della farmacopea universale a partire dalla Grecia antica ed è stata introdotta in Francia nel Medioevo. Gli steli, dritti, hanno foglie opposte di aspetto goffrato, rugose al tatto e che, quando vengono sfregate, rilasciano un odore simile al limone, molto dolce, dovuto al suo olio essenziale.

L'AZIONE DIGESTIVA

L'uso della **Melissa** è conosciuto per la sua azione rilassante e sedativa. Inoltre, la **Melissa** agisce sugli spasmi intestinali minori. I costituenti attivi della **Melissa** sono polifenoli, cumarine e acidi triterpenici. Numerosi studi clinici hanno messo in evidenza gli effetti della **Melissa** sulla qualità del sonno, l'ansia o il miglioramento dell'umore. Inoltre, la **Melissa** cura i disturbi che hanno origine nervosa: flatulenza, spasmi intestinali e digestivi, coliti, crampi allo stomaco, eruttazioni. La **Melissa** è anche consigliata in caso di vomito gravidico e ha un'azione benefica sui ronzi nell'orecchio che sono delle sensazioni uditive sgradevoli.

Associazioni

ANSIA:

Melissa + Rodiola

NERVOSISMO E STRESS DELL'ADULTO:

Melissa + Biancospino + Rodiola

DISTURBI DELL'UMORE:

Melissa + Iperico

SPASMI INTESTINALI DI ORIGINE NERVOSA:

Melissa + Argilla verde

Mirtillo

DIARREA, COLITE, MIGLIORAMENTO DELLA
VISIONE NOTTURNA, FRAGILITÀ CAPILLARE,
CIRCOLAZIONE VENOSA

Vaccinium myrtillus
Parte utilizzata: frutto (bacca)

DESCRIZIONE

Originario dell'Europa e dell'America del nord, il **Mirtillo** è frequente nei sottoboschi delle regioni montagnose. Possiede delle bacche nero-blauastre, ricche di antocianosidi, tannini e Vitamina A. Gli antocianosidi sono responsabili della diminuzione della permeabilità capillare. L'azione di questi pigmenti, coniugata a quella della vitamina A, agisce direttamente sulla retina e migliora la visione notturna. I tannini presenti nella bacca di **Mirtillo** hanno un'azione antidiarroica e hanno un effetto benefico sui dolori e sugli spasmi intestinali legati alla colite. Questa bacca è anche antibatterica a livello intestinale, il che completa la sua azione antidiarroica.

L'ALLEATE DELLE VENE E DEL MICROCIRCOLO

I tannini hanno un'azione astringente sulle vene, con un effetto venotonico sulle vene delle gambe. Il Mirtillo migliora il microcircolo.

MIRTILLO E LUTEINA

Se associata al Mirtillo nero, la luteina, presente nella retina, migliora ulteriormente l'acutezza visiva notturna, e migliora la rigenerazione retinica dopo che l'occhio è stato abbagliato.

Associazioni

DIARREA: Mirtillo + Carbone vegetale

VISTA: Mirtillo + Ginkgo + Luteina



Nopal

EFFETTO SAZIETÀ, OBESITÀ, DIABETE,
INTRAPPOLA I GRASSI

Opuntia ficus indica
Parte utilizzata: pianta intera

DESCRIZIONE

Riabilitato da poco, il **Nopal** ha fatto parte per molto tempo delle piante disprezzate dagli occidentali, come l'Aloe e l'Ortica. Si tratta di una delle piante medicinali più antiche ed è frequentemente usata dagli Indiani d'America. Si contano più di 400 specie e innumerevoli varietà di questo cactus, conosciuto anche con il nome di Fico d'India.

L'IPOLICEMIZZANTE NATURALE

Le virtù terapeutiche di questa pianta, capace di prosperare nei luoghi più desertici, sono attualmente rivalutate da recenti studi scientifici. Grazie alle numerose molecole attive che la compongono, permette di lottare efficacemente contro alcune delle patologie più frequenti e importanti della nostra era, in testa l'obesità, il diabete e l'arteriosclerosi. L'attività ipoglicemizzante del **Nopal** è stata dimostrata da diversi studi clinici realizzati in Messico, su un numero tuttavia ristretto di pazienti diabetici. Si è dimostrato che il Nopal ha contribuito a far abbassare il tasso di glucosio nel sangue. Il **Nopal** ha un'azione antiossidante legata alla presenza di quercitina, reputata essere fra i flavonoidi più attivi. Il **Nopal** può ugualmente partecipare alla perdita di peso nelle persone che soffrono di eccesso ponderale. Le virtù dimagranti della pianta sono dovute alla presenza di mucillagini che hanno un effetto saziante. Inoltre, il **Nopal** ha un alto potere lipofilo, ossia le sue fibre possono captare una parte dei grassi alimentari e limitarne l'assorbimento.

Consiglio

Associare sempre al **Nopal** una alimentazione leggera per un effetto ottimale.

Fegato di Merluzzo

OLIO DI

CRESCITA E SVILUPPO INTELLETTUALE DEI
BAMBINI, OSTEOPOROSI, FRATTURE



Parte utilizzata: olio estratto
dal fegato del merluzzo

DESCRIZIONE

Questo grosso pesce di mare interessa soprattutto per il suo fegato dal quale si estrae un olio ricco in vitamine A e D. Se le qualità nutritive di quest'olio non sono più da dimostrare, il suo cattivo gusto ha fatto fare le smorfie a generazioni di bambini. I condizionamenti sotto forma di capsula permettono di aggirare questa legittima preoccupazione.

PER UNA CRESCITA PROMETTENTE

L'Olio di fegato di Merluzzo contiene naturalmente vitamina A e D, da qui la sua grande utilità. La vitamina A è un antiossidante essenziale che ha parecchie funzioni organiche. Indispensabile per assicurare la crescita ossea, partecipa anche al mantenimento di una vista acuta e di una pelle sana. La vitamina D fissa il calcio che, sia nei giovani sia nei meno giovani, contribuisce al consolidamento dello scheletro... e permette di lottare contro l'osteoporosi! D'altra parte, una carenza in vitamina D, può avere pesanti conseguenze: dall'adolescenza, in cui l'acquisizione del capitale osseo può essere compromesso, alla menopausa ed oltre, quando la perdita della massa ossea è ormai accelerata. Inoltre, gli acidi grassi essenziali di quest'olio fluidificano le membrane permettendo lo sviluppo e il funzionamento armonioso del sistema nervoso. È il complemento indispensabile per la buona crescita del bambino e per la prevenzione dei problemi ossei dell'anziano.

LIQDI DI Lino

FONTE PREZIOSA
DI ACIDI OMEGA3 VEGETALI

Linum usitatissimum
Parte utilizzata: semi



DESCRIZIONE

L'Olio di lino è un olio che si ottiene dalla spremitura di semi di lino. Si ottiene spremuto dal seme crudo per non alterare il contenuto di omega-3 e omega-6. Gli antichi greci utilizzavano anche i semi direttamente come aggiunta alimentare per mantenere una buona salute. Nella pittura a olio costituisce uno degli elementi atti a legare i pigmenti di colore. È stata una delle prime colture addomesticate: fin dall'antichità è stato ampiamente coltivato in Etiopia e in Egitto.

I semi di lino, grazie all'alto contenuto di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, sono inoltre un valido aiuto per rafforzare il sistema immunitario, migliorare l'epidermide e combattere lo stress ossidativo delle cellule.



Associazioni

CRESCITA

Olio di fegato di Merluzzo + Pappa reale

DECALCIFICAZIONE:

Olio di fegato di Merluzzo + Bambù

CONSOLIDAZIONE DELLE FRATTURE:

Olio di fegato di Merluzzo + Equiseto

SCREPOLATURE DELLE ESTREMITÀ, SINDROME DI RAYNAUD:

Olio di fegato di Merluzzo + Centella

Associazioni

ANTINFIAMMATORIO

Olio di Lino + Ribes Nero + Artiglio Del Diavolo

TRIGLICERIDI (ECESSO)

Olio di Lino + Olio di Argan

DIABETE LEGGERO

Olio di Lino + Baccello di fagiolo + Nopal



Olivo

IPERTENSIONE ARTERIOSA,
MALATTIE CARDIOVASCOLARI,
DIABETE DI TIPO 2

Olea europea
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

L'**Olivo** ama i terreni secchi e pietrosi. Cresce molto durante i primi 30 anni di vita e continua a crescere fino all'età di un secolo. Alcune specie hanno più di 2000 anni. Simbolo di pace da tempi molto antichi, fu elevato al rango di albero sacro nell'antichità.

IL BENESSERE DELLA VOSTRA PRESSIONE

L'azione ipotensiva delle foglie di **Olivo** è stata a lungo attribuita ad un'unica sostanza, l'oleuropeoside (un iridoide) responsabile degli effetti allo stesso tempo ipotensivi, vasodilatatori, antiaritmici e spasmolitici, ma altre sostanze come l'oleaceina potrebbero giustificare almeno in parte l'azione ipotensiva della foglia d'**Olivo**. Utile nella prevenzione dell'arteriosclerosi e delle malattie coronariche, la foglia di **Olivo** permette anche di curare i disturbi associati all'ipertensione arteriosa: cefalee, vertigini, ronzii nelle orecchie. La foglia di **Olivo** manifesta anche un'azione ipoglicemizzante e ipocolesterolemizzante (diminuzione del tasso del colesterolo LDL e aumento del colesterolo HDL) e può, inoltre, essere utilizzata come cura coadiuvante del diabete non insulino-dipendente (tipo 2). Altri effetti antiossidanti, antibatterici e antimicotici, così come virtù antinfiammatorie, costituiscono l'azione benefica della foglia di **Olivo**. Ricordiamo infine che l'**Olivo** è tradizionalmente utilizzato per favorire la diuresi, altrimenti detta eliminazione renale dell'acqua.

Associazioni

COLESTEROLO E IPERTENSIONE:

Olivo + Olio di Salmone

DIABETE LEGGERO:

Olivo + Fieno Greco

IPERTENSIONE LEGGERA:

Olio + Aglio

Ortosifon

DRENANTE, DIURETICO,
CALCOLI URINARI

Orthosiphon stamineus
Parte utilizzata: foglia

STORIA

È utilizzato da molti secoli in India e in Indonesia per curare le malattie dei reni. Alla fine dello scorso secolo l'Occidente comincia ad interessarsi realmente a questa pianta medicinale esotica e scopre le sue formidabili proprietà di drenante generale dell'organismo.

DESCRIZIONE

Originaria dell'Asia tropicale (Malesia), l'**Ortosifon** è anche chiamato il "Tè di Giava". Con fiori blu violacei che cingono lunghi stami, è simile ai "baffi" del gatto.

IL DEPURATIVO SNELLENTI

Si usano le foglie, raccolte durante la breve stagione della fioritura. Contengono flavonoidi, polifenoli, oli essenziali e anche potassio. Questi elementi gli conferiscono una forte azione diuretica. Aumenta l'eliminazione renale dell'acqua e di composti come i cloruri, l'urea e l'acido urico.

Questa proprietà permette di utilizzarlo con successo nelle indicazioni urologiche e nei disturbi del metabolismo dell'acido urico. Grazie alla sua azione drenante e depurativa, combatte efficacemente i calcoli biliari e renali prevenendo le recidive di coliche nefritiche. Oltretutto, l'**Ortosifon** è anche riconosciuto per le sue proprietà ipoglicemicizzanti, antiossidanti e antinfiammatorie. In Indonesia, è utilizzato nei trattamenti dell'ipertensione. È indicato nel corso di diete dimagranti equilibrate, come complemento delle misure dietetiche, per facilitare le funzioni di eliminazione idrica e la perdita di peso. L'uso dell'**Ortosifon** è controindicato in caso d'insufficienza renale o cardiaca.

Associazioni

ECESSO DI PESO, DISTRUZIONE
DI GRASSI PROFONDI:

Ortosifon + Garcinia + Matè (o Tè vergine)

ECESSO DI PESO CON STITICHEZZA:

Ortosifon + Tè vergine + Ispaghul

ECESSO DI PESO CON APPELLO NORMALE:

Ortosifon + Matè (o Tè vergine)

AUMENTO DI PESO RECENTE:

Ortosifon + Citrus

Ortica

Foglia: UNGHIE FRAGILI, CADUTA DEI CAPELLI,
ACNE, REUMATISMI, FATICA, GRAVIDANZA
Radice: ADENOMA PROSTATICO BENIGNO

Urtica dioica

Parte utilizzata: parte aerea e radici

DESCRIZIONE

L'**Ortica** cresce abbondantemente in tutta l'Europa e in America del Nord. Legata ai terreni argillosi e ricchi di materie organiche, questa pianta vivace, nemica dell'uomo che la estirpa ovunque cresca, è soprattutto conosciuta per l'irritazione immediata e violenta, dolorosa come una bruciatura, che provoca quando i suoi peli "si introducono nella pelle". In realtà, questa pianta dissimula sotto questo aspetto detestabile le sue immense virtù terapeutiche, contenute sia nella foglia sia nella radice, ed è apprezzata dalla medicina tradizionale da molto tempo.

Foglia di Ortica

La parte aerea dell'**Ortica** racchiude numerosi principi attivi: vitamine del gruppo B (B2, B5 e B9 (acido folico)), A, C, E, minerali come il magnesio, il ferro, il silicio e oligoelementi (rame, zinco). È la sua ricchezza in silicio, zinco, ma anche in vitamine che la rendono molto interessante per il trattamento delle unghie fragili e dei capelli deboli e con doppie punte. Agisce anche stimolando la ricrescita dei capelli. La sua azione benefica nella cura dell'acne e di parecchie altre irritazioni cutanee (eczema infantile e eczema nervoso) si esercita grazie all'effetto antinfiammatorio dello zinco. È un buon rimineralizzante che, grazie al ferro e all'acido folico, può essere raccomandato per trattare le cartilagini consumate nelle persone che soffrono di artrosi o di reumatismi, in particolare durante la menopausa. L'**Ortica** è infine conosciuta per le sue proprietà toniche e antiasteniche e, grazie al suo contenuto in ferro, costituisce un buon aiuto per la donna in gravidanza.

Radice di Ortica

Molti studi hanno dimostrato che la Radice dell'**Ortica** è di grande interesse per ridurre l'ipertrofia della prostata.

PROBLEMA DELLA PROSTATA

Questo problema, che ostacola la vita di un uomo su quattro a partire dai 50 anni, è il risultato dell'ingrossamento progressivo della prostata, una ghiandola che circonda l'uretra (canale che serve al flusso dell'urina e dello sperma nell'uomo). L'ipertrofia finisce per ostruire talmente l'uretra da impedire quasi la semplice azione di urinare (minzione). La **Radice dell'Ortica** migliora le manifestazioni fastidiose dell'adenoma benigno della prostata, anche se ancora non si conosce bene il meccanismo. Gli steroli come il betasitosterolo, i lignani o gli steroidi presenti negli estratti testati fanno parte delle sostanze in grado di agire direttamente sulle cause dell'ipertrofia. Così, grazie ai suoi effetti, la **Radice dell'Ortica** permette di contribuire a curare l'ipertrofia benigna della prostata e tutte le sue manifestazioni molto fastidiose.



Associazioni

CADUTA DI CAPELLI:
Ortica + Lievito di birra

UNGHIE SPENTE E FRAGILI:
Ortica + Lievito di birra + Olio di Borragine

Associazioni

PROBLEMI DELLA PROSTATA:
Radice d'ortica + Olio di Semi di Zucca

Papaia

DIGESTIVA,
ANTIEDEMATOSA

Carica papaya
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

La **Papaia** è una pianta di origine centroamericana ed è diffusa nelle regioni tropicali e subtropicali (Brasile, Florida, India, Indonesia, Sri Lanka ecc.); l'albero può raggiungere un'altezza di 10 m e i frutti sono bacche dalle dimensioni variabili, dalla forma ovoidale, simili al melone (il frutto di **Papaia** viene detto anche melone arboreo); la buccia è verde, la polpa, di colore giallo-arancio, caratterizzata dall'abbondante presenza di piccoli semi neri ricoperti di mucillagine, è morbida e ha sapore dolce. La **Papaia** è generalmente molto apprezzata per il suo sapore che è una via di mezzo fra quello dell'albicocca e quello del melone. In Italia la coltivazione, solo invernale e in serra, è limitata alla regione Sicilia.

LA PIANTA DALLE PROPRIETÀ DIGESTIVE E NON SOLO

La **Papaia** contiene discrete quantità di vitamine A, C ed E; buona la presenza di fibre, potassio e folati. Nella foglia l'alcaloide più importante è la carpaina, che ha un effetto bradicardico e ipotensivo. Nella frutta invece troviamo la papaina, una sostanza che ha una forte attività proteolitica e digestiva delle proteine. Oltre che nella cura di problemi digestivi, questa sostanza viene impiegata come detergente nella rimozione dei depositi proteici dalla superficie delle lenti a contatto. Il consumo regolare di **Papaia** riduce lo stress ossidativo e influenza il profilo lipidico. Inoltre, la capacità della **Papaia** di digerire le proteine, determinati lipidi e di frazionare le fibre di collagene indica il suo utilizzo contro la cellulite. La papaina, che si può ricavare anche da altre parti della pianta come le foglie o i semi, ha proprietà antielmintiche e come tale viene tradizionalmente utilizzata contro i parassiti intestinali.

Associazioni

IPERFAGIA:

Papaia + Matè + Fucus + Glucomannano

CELLULITE E DIGESTIONE DIFFICILE:

Papaia + Ananas

EDEMI SOTTOCUTANEI:

Papaia + Pilosella + Ananas

SOVRAPPESO:

Papaia + Fucus + Baccello di fagiolo + Nopal + Ortosifon + Tè vergine

Pappa

REALE

STANCHEZZA, CONVALESCENZA,
SQUILIBRIO GENERALE

DESCRIZIONE

La crescita estremamente rapida della larva di ape regina e la sua longevità eccezionale hanno stuzzicato la curiosità di molti osservatori delle api. La chiave dell'enigma risiede in una pappa dai riflessi madreperla, di cui si nutre esclusivamente l'ape regina da quando è ancora in stato larvale. Questa sostanza, secreta dalle api operaie fu chiamata, per il suo utilizzo, Pappa Reale o ancora "latte delle api".

LO STIMOLANTE E FORTIFICANTE

I ricercatori scoprirono la presenza in questa pappa di un vero e proprio concentrato nutritivo ed energetico, impossibile da riprodurre partendo da prodotti naturali o sintetici. Ricchissimo di vitamine del gruppo B (soprattutto B3, B5, B8 (biotina) e B9 (acido folico)), contiene anche minerali e oligoelementi (ferro, rame, potassio, fosforo...) così come amminoacidi e acidi grassi essenziali. La **Pappa Reale** ridà tono, procura un rifiorire generale delle attività, stimola le difese naturali, aumenta la resistenza dell'organismo alla fatica, allo sforzo e alle condizioni estreme, come il freddo. In virtù di queste proprietà, la **Pappa Reale** può essere consumata sia dai bambini che dagli adulti e dalle persone anziane nei casi di stanchezza (fisica o intellettuale), di difficoltà di concentrazione, di depressione o per aiutare la convalescenza. La forma liofilizzata o atomizzata rappresenta il modo migliore di concentrare e conservare in maniera ottimale i costituenti attivi della **Pappa Reale** (composti al 66% di acqua). La **Pappa Reale** è ancora più efficace in associazione con il Ginseng o l'Acerola, in cure di un mese.

Associazioni

ABBASSAMENTO DI TONO, STIMOLAZIONE DELLE DIFESE IMMUNITARIE, FATICA PERSISTENTE:

Pappa Reale + Acerola (o Ginseng)

CRESCITA:

Pappa reale + Olio di fegato di Merluzzo

CONVALESCENZA:

Pappa reale + Polline + Spirulina

FATICA FISICA:

Pappa reale + Ginseng

FATICA CRONICA:

Pappa reale + Guarànà

Passiflora

INSONNIA, NERVOSISMO,
STRESS, DISASSUEFAZIONE DAI
TRATTAMENTI CON ANSIOLITICI



Passiflora incarnata
Parte utilizzata: parte aerea

STORIA

La **Passiflora** è una bella liana originaria del Messico, dove veniva utilizzata dagli Aztechi per le sue proprietà sedative. Saranno i Gesuiti spagnoli a introdurla in Europa con il nome di "Fiore della passione".

PER NOTTI PIÙ SERENE

La parte aerea della **Passiflora** contiene flavonoidi e alcaloidi che sono all'origine della sua attività benefica sui disturbi del sonno. Elimina l'ansia, il nervosismo e l'angoscia accumulati a causa della vita stressante e favorisce l'addormentamento. Per le persone che si risvegliano più volte durante la notte e che non riescono a riaddormentarsi, la **Passiflora** restaura progressivamente un sonno riparatore e di qualità. La **Passiflora** è anche efficace nella cura degli spasmi nervosi. Senza dare né assuefazione, né dipendenza, la **Passiflora** costituisce un eccellente mezzo di disassuefazione e un sostituto degli ipnotici classici di cui si conoscono gli effetti nefasti a lungo termine.

La disassuefazione si ottiene diminuendo progressivamente la dose dell'ipnotico e sostituendolo con la **Passiflora**, associata al Biancospino per aumentare l'effetto benefico.

Associazioni

RISVEGLI MATTUTINI:

Passiflora + Iperico + Betulla

DISASSUEFAZIONE DA BENZODIAZEPINE:

Passiflora + Biancospino

DIFFICOLTÀ A PRENDERE SONNO:

Passiflora + Iperico

Pilosella

RITENZIONE IDRICA,
EDEMA DEGLI ARTI INFERIORI



Hieracium pilosella
Parte utilizzata: tutta la pianta

DESCRIZIONE

Pianta vivace dai fiori gialli, la **Pilosella** deve il suo nome

"orecchio di topo" alle sue foglie ricoperte da numerosi peli bianchi.

Questa piccola erba, abbondante sulle rocce e nei prati alti, è stata comunemente utilizzata nelle campagne per fortificare la vista e guarire le ferite. E' solo a partire dal XIX secolo che si comincerà a intravedere la pianta in maniera meno folkloristica. È il Dr. Cazin, grande fitoterapeuta, che scopre la sua azione diuretica, "abbastanza energica da far espellere la ghiaia".

PER ELIMINARE L'ECESSO DI SALE NELL'ORGANISMO

La **Pilosella** ha dato luogo ad approfonditi studi clinici. Contiene flavonoidi che favoriscono l'eliminazione renale dell'acqua (effetto diuretico), ma anche dei Sali minerali contenuti nei tessuti. Questo effetto declorurante è particolarmente indicato per accompagnare le diete senza sale ed anche in caso di edema degli arti inferiori. La **Pilosella** è utile per facilitare l'insieme delle funzioni di eliminazione dall'organismo e ridurre il gonfiore causato dalla ritenzione idrica. La **Pilosella** stimola anche il fegato grazie all'umbelliferone che aumenta la secrezione biliare. Diventa un prezioso complemento nella cura fitoterapica dell'ipertensione.

Associazioni

RITENZIONE IDRICA:

Pilosella + Betulla

ECESSO DI PESO CON PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE:

Pilosella + Tè vergine + Vite rossa

ECESSO DI PESO CON APPETITO NORMALE:

Pilosella + Matè (o Tè vergine)

AUMENTO DI PESO RECENTE:

Pilosella + Citrus

DIFESE NATURALI



Arkocapsule
ECHINACEA

L'Echinacea aiuta le normali difese dell'organismo e la funzionalità delle prime vie respiratorie.



Arkocapsule
PROPOLI

La Propoli è una sostanza resinosa fabbricata dalle api operaie e nota per la sua funzione di «scudo naturale» dell'alveare.

Propoli

TRATTAMENTO E PREVENZIONE
DELLE AFFEZIONI RESPIRATORIE,
IMMUNOSTIMOLANTE

DESCRIZIONE

L'utilizzo di questa sostanza resinosa come antisettico risale a 2300 anni fa e trova la sua fonte in una "storia sulle api".

Si racconta che le api raccoglievano la resina sulle cortecce degli alberi che presentavano ferite, quando il nettare e il polline erano ancora poco abbondanti, per indurire le pareti interne dell'alveare. Ne coltavano così le crepe, ma soprattutto proteggevano la loro "casa" da intrusi pericolosi e da fonti di germi (batteri, funghi).

L'ANTISETTICO RESPIRATORIO

Prodotto difficile e costoso da raccogliere, la Propoli è presente in piccole quantità nel miele. Le sue virtù sono state oggetto di parecchi studi e sono dovute essenzialmente alla presenza di flavonoidi particolari. Questi composti favoriscono la difesa dell'organismo contro le aggressioni multiple (batteriche, fungine, virali).

Priva di tossicità, la Propoli è un antibiotico molto potente, senza tutti gli effetti secondari delle medicine "classiche" abituali, e non provoca alcuna resistenza da parte dei germi. Tutte queste proprietà antisettiche sono utili per lottare contro le infezioni delle vie respiratorie (bronchiti, faringiti, angine, riniti...) e da un punto di vista più generale, per stimolare le difese immunitarie.

Pungitopo

GAMBE PESANTI,
EMORROIDI, VARICI

Ruscus aculeatus
Parte utilizzata: ceppo radicale

DESCRIZIONE

Il **Pungitopo** è chiamato anche Rusco. Quest'arbusto vivace sempreverde è comune in Italia, soprattutto nel Nord e al centro.

LA PIANTA DELLE GAMBE LEGGERE

È utilizzato da molto tempo come diuretico ma alcuni studi hanno dimostrato che il **Pungitopo** ha un'azione venotonica dovuta ad un meccanismo alfa-adrenergico. I saponosidi steroideici presenti hanno un'azione vasocostrittiva, antinfiammatoria e antiedematosa molto utile nella cura di emorroidi, gambe pesanti e varici.

Quanto al rutoside, ha un'attività vitaminica P che migliora la resistenza dei capillari. Tutte queste proprietà fanno sì che il **Pungitopo** migliori il funzionamento veno-linfatico e migliori i disturbi venosi delle membra inferiori dovuti, ad esempio, all'assunzione della pillola contraccettiva.

Il **Pungitopo** può anche esser consigliato per le gambe pesanti derivanti da sindrome premenstruale e in occasione di viaggi in aereo.

Associazioni

IMMUNOSTIMOLANTE:

Propoli + Echinacea + Acerola

HERPES (prevenzione delle recidive):

Propoli + Echinacea

AFONIA (abbassamento di voce):

Propoli + Eucalipto + Malva

INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE:

Propoli + Eucalipto

INFLUENZA, RINITE:

Propoli + Acerola

MAL DI GOLA (infiammazione):

Propoli + Malva

Associazioni

INSUFFICIENZA VENOSA, VARICI:

Pungitopo + Cipresso + Vite rossa

GAMBE PESANTI E GONFIE:

Pungitopo + Vite rossa

ALLENATA LA
TENSIONE RITROVA
LA PACE INTERIORE



Arkocapsule
GRIFFONIA

La Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) è una pianta della famiglia delle Leguminosae. Utile contro depressione, ansia e insonnia, incrementa i livelli di serotonina nell'organismo.



Arkocapsule
RODIOLA

La Rodiola è una pianta tonico-adattogena che contribuisce a ridurre la stanchezza fisica e mentale e a ritrovare il normale tono dell'umore.

Ribes Nero

DOLORI REUMATICI E ARTICOLARI,
ARTROSI, GOTTA

Ribes nigrum
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Arbusto folto e profumato, il **Ribes Nero** trova le sue origini nel nord e nell'est dell'Europa. Molto velocemente, la sua coltura si è estesa a tutte le parti temperate dell'emisfero nord. In Francia, soprattutto in Borgogna, si coltiva per raccoglierne i frutti, piccole bacche nere molto apprezzate dai buongustai e che servono per distillare un famoso liquore. Le foglie, dall'aroma piacevole, hanno proprietà antireumatiche e diuretiche conosciute da molto tempo.

LA PIANTA DEI REUMATISMI

Le foglie del **Ribes Nero** sono ricche di flavonoidi (rutoside e iperoside), tannini e vitamina C e P. Grazie alle loro proprietà antireumatiche e antinfiammatorie, il **Ribes** agisce efficacemente in caso di manifestazioni articolari dolorose acute o croniche (chiamati reumatismi), in particolare quando il dolore dell'artrosi si manifesta a livello dell'articolazione del ginocchio. Le foglie del **Ribes Nero** sono anche un ottimo diuretico e favoriscono l'eliminazione delle scorie metaboliche (acido urico e altre) dall'organismo. L'insieme di queste proprietà permette di consigliare le foglie di **Ribes** per la cura di base della gotta.

Rodiola

AZIONE RILASSANTE, STRESS PASSEGGERO,
TENSIONE NERVOSA, ANGOSCIA,
FATICA INTELLETTUALE

Rhodiola rosea
Parte utilizzata: radice

STORIA

La **Rodiola**, conosciuta come la "radice d'oro", è diffusa nei grandi spazi dell'Europa del nord e nelle regioni montagnose d'Europa e dell'Asia. È una pianta vivace con un grande rizoma odoroso.

CALMA EMOTIVA

La **Rodiola** è una pianta che possiede proprietà adattogene, ossia permette di adattarsi più facilmente a situazioni emozionali stressanti. I risultati di studi effettuati indicano che l'apporto di **Rodiola** permette ai soggetti trattati di mantenere migliori performance cognitive malgrado la stanchezza e lo stress. Un altro studio realizzato su studenti ha dimostrato un netto miglioramento del loro benessere, della forma fisica, della loro coordinazione e una diminuzione della stanchezza. È la pianta consigliata per i periodi d'esame. La **Rodiola** può aiutare a ritrovare la calma e ad eliminare le tensioni interiori: è la pianta da utilizzare nei momenti angoscianti e stressanti.

Associazioni

DOLORI ARTICOLARI, MUSCOLARI,
TORCICOLLO E SCIATICA:
Ribes + Artiglio del Diavolo
ECCESSO DI ACIDO URICO, GOTTA:
Ribes + Betulla

Associazioni

NERVOSISMO E STRESS NELL'ADULTO:
Rodiola + Biancospino + Melissa
ANSIA:
Rodiola + Melissa
DEPRESSIONE E TENSIONE NERVOSA:
Rodiola + Iperico

Rosa Canina

ANTINFIAMMATORIA,
IMMUNOSTIMOLANTE, DEPURATIVA



Rosa canina
Parte utilizzata: frutti

DESCRIZIONE

La **Rosa Canina** è un arbusto alto 3 metri, originario dell'Europa e dell'Asia. Cresce dal mare sino alla montagna, insomma ovunque ci sia spazio; i fiori rosa chiaro o bianchi hanno grandi petali e sono poco profumati. Si chiama così perché i greci ne impiegavano la radice per curare la rabbia.

FONTE DI VITAMINA C

Contiene principalmente vitamina C e bioflavonoidi che esercitano un'azione sinergica alla vitamina C, favorendone l'assorbimento da parte dell'organismo. La **Rosa Canina** è utile per migliorare la circolazione del sangue e stimolare le difese immunitarie. Favorisce l'eliminazione delle tossine tramite l'urina senza irritare i reni. Grazie alla presenza di tannini, risulta efficace nella cura delle diarree. La vitamina C, che stimola la produzione di collagene e migliora la circolazione, aiuta a ritardare la comparsa delle rughe, attenuando visibilmente quelle meno profonde.

Rosmarino

DIGESTIONE, DEPURAZIONE

Rosmarinus officinalis
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Il **Rosmarino** favorisce una buona digestione e facilita le funzioni depurative dell'organismo.

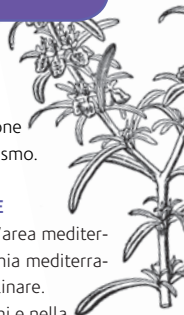
LA PIANTA DELLA DIGESTIONE DIFFICILE

Il **Rosmarino** è un arbusto spontaneo nell'area mediterranea nelle zone litoranee, garighe, macchia mediterranea, dal livello del mare fino alla zona collinare. Si trova anche nella zona dei laghi prealpini e nella Pianura Padana.

Il nome del genere deriva dalle parole latine *ros* (rugiada) e *maris* (del mare).

Il **Rosmarino** contiene ingredienti naturali che normalizzano la pressione del sangue e ringiovaniscono così i capillari sanguigni nel cervello e il resto del corpo.

Aiuta a disintossicare il corpo dalle tossine che si accumulano nel fegato.



Associazioni

AVITAMINOSI C:
Rosa Canina + Acerola

RINOFARINGITI:
Rosa Canina + Propoli

PREVENZIONE MALATTIE INVERNALI:
Rosa Canina + Echinacea

Associazioni

ACIDITÀ GASTRICA, GASTRITE
Rosmarino + Carbone Vegetale + Finocchio

DIGESTIONE DIFFICILE
Rosmarino + Carciofo + Cardo Mariano + Ananas

Senna

STITICHEZZA OCCASIONALE
NELL'ADULTO

Cassia angustifolia
Parte utilizzata: fogliolina

DESCRIZIONE

La **Senna** è largamente coltivata in India per le sue foglie lanceolate ricche di sennosidi.

IL LASSATIVO STIMOLANTE

Le foglioline di **Senna** hanno, secondo la quantità utilizzata, un'azione lassativa o purgativa.

Le foglioline, sotto forma di capsule di polvere totale e assunte per via orale, producono il loro effetto dopo circa dieci ore: la mobilità del colon viene accelerata, il volume delle feci è aumentato grazie a una parziale inibizione dell'assorbimento dell'acqua a livello del colon che permette una maggior idratazione della massa fecale. Ricordiamo però che la **Senna** costituisce un efficace trattamento solamente per la stitichezza occasionale. Per questo, il suo uso è sconsigliato per i bambini, ed anche per l'adulto per un periodo che superi i 10 giorni.

Consiglio

Dopo un problema di stitichezza occasionale trattato con la **Senna**, per ritrovare un transito armonioso, conviene utilizzare per qualche mese, una pianta ricca di fibre come l'Ispaghul.

Associazioni

STIPSI:
Senna + Ispaghul

Serenoa

IPERTROFIA PROSTATICA BENIGNA,
ALOPECIA

Serenoa repens
Parte utilizzata: frutto

STORIA

La **Serenoa** (Saw Palmetto in inglese) è presente nel bacino mediterraneo e nell'America centrale. Si tratta di una palma nana usata dagli Indiani d'America nel XVII secolo per alleviare disturbi genitourinari, per l'atrofia testicolare, per il trattamento della disfunzione erettile e come afrodisiaco. La medicina popolare occidentale la consigliava per incrementare il vigore sessuale e le dimensioni del seno, per l'emicrania e per stimolare la crescita dei capelli. La **Serenoa** è anche conosciuta con il nome di Sabal serrulata.

LA PIANTA SPECIALE SENIOR

La ricerca medica nel campo dell'androgia mondiale ha dato molto spazio alla **Serenoa**. Le evidenze scientifiche più solide però riguardano l'uso del frutto di **Serenoa repens** come adiuvante nel trattamento dell'ipertrofia prostatica benigna (IPB) allo stadio I e II e dei sintomi ad essa associati. Quest'applicazione comincia a diffondersi ampiamente agli inizi del XX secolo, sino a fare diventare, nel 1990, la **Serenoa** una tra le dieci piante più vendute negli Stati Uniti. L'impiego della **Serenoa** nell'alopecia androgenetica ha dato anche degli ottimi risultati. L'estratto del frutto di **Serenoa**, per essere efficace, deve essere lipofilo e standardizzato al 85-95 % in acidi grassi e steroli.

Associazioni

ACNE:
Serenoa + Tarassaco + Viola del Pensiero

ALOPECIA ANDROGENETICA:
Serenoa + Tarassaco

DEPURAZIONE E GOTTA:
Serenoa + Tarassaco + Betulla

Spirulina

MANCANZA DI VITALITÀ,
STANCHEZZA, CONVALESCENZA,
DIETA DELLO SPORTIVO

Spirulina maxima
Parte utilizzata: alga intera

DESCRIZIONE

La **Spirulina** o alga blu, è una via di mezzo tra un vegetale ed un animale.

In effetti, la **Spirulina maxima** è un cianobatterio vecchio più di 3 miliardi di anni. Quando gli Europei sbarcarono in America centrale, scoprirono che gli Aztechi consumavano abbondantemente la **Spirulina**.

FONTI DI PROTEINE, VITAMINE E MINERALI

La **Spirulina** contiene una miniera di nutrienti in un piccolissimo volume: racchiude dal 40 al 70% di proteine, il tasso più importante conosciuto oggi per un alimento, con la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali. È altamente ricca in ferro (40 volte di più degli spinaci), in vitamine (vitamine B12, E e provitamina A) e contiene acido gammalinoleico.

Le proprietà della **Spirulina** si basano sulla ricchezza della sua composizione, sia quantitativa sia qualitativa, che ne fa una specie di "super cocktail" perfettamente equilibrato con elementi indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo. Questa ricchezza dà alla **Spirulina** virtù riequilibranti con un effetto anticarenza naturale: il più completo che si conosca al giorno d'oggi. Le sue virtù energizzanti, tonificanti e vitalizzanti hanno, inoltre, un effetto antifatica molto importante. Inoltre, il suo basso apporto calorico e il suo forte tenore in fenilalanina, che agisce a livello dei centri regolatori dell'appetito con la sua azione spezzafame, permette agli sportivi di sostenere uno sforzo fisico, ciò che spiega il suo utilizzo nelle preparazioni sportive.

Tarassaco

DEPURATIVO, PREVENZIONE
DEI CALCOLI BILIARI E RENALI

Taraxacum officinale
Parte utilizzata: radice

DESCRIZIONE

Soprannominato "dente di leone" a causa della forma molto affilata delle sue foglie, il **Tarassaco** è una pianta vivace che cresce in tutte le regioni del mondo.

IL GRANDE DEPURATIVO

Il **Tarassaco** è particolarmente apprezzato per la sua azione diuretica sicura e senza effetti indesiderati. Permette di ripulire l'insieme dell'organismo eliminando le tossine accumulate nel corpo.

Il **Tarassaco** agisce anche a livello digestivo aumentando la produzione di bile e stimolando il fegato pigro. Per il suo effetto "ripulente" globale, il **Tarassaco** permette anche di eliminare i calcoli renali e biliari.

Precauzioni: come tutte le piante che stimolano la cistifellea, il **Tarassaco** non deve essere utilizzato nel caso di ostruzione alle vie biliari.

Consiglio

Si raccomanda una cura ad ogni cambio di stagione e nei casi di eccessi alimentari.

Associazioni

ANEMIA, ASTENIA:
Spirulina + Acerola

CONVALESCENZA:
Spirulina + Polline (o Pappa reale)

AFFATICAMENTO MUSCOLARE:
Spirulina + Eleuterococco

Associazioni

CALVIZIE: Tarassaco + Serenoa

AZIONE DEPURATIVA: Tarassaco + Betulla

INSUFFICIENZA EPATICA: Tarassaco + Carciofo

IPERURICEMIA: Tarassaco + Betulla

Tè Vergine o VERDE

MANCANZA DI VITALITÀ, STANCHEZZA,
CONVALESCENZA, DIETA DELLO SPORTIVO

*Camellia sinensis - Parte utilizzata:
bocciolo e le due prime foglie dei rami*

STORIA

Secondo una leggenda cinese, l'uso del Tè come bevanda sarebbe apparsa nell'anno 2737 a.C., quando le foglie si sarebbero staccate da un albero per cadere nell'acqua calda dell'Imperatore Shen Nung. Oggi è la pianta più consumata al mondo (3 milioni di tonnellate l'anno) e le sue virtù medicinali interessano gli scienziati più eminenti. I diversi tipi di tè verde, nero, ecc..., corrispondono a diversi processi di essiccazione e a differenti tipi di lavorazione e non a piante di origini diverse.

DESCRIZIONE

Il Tè, questo arbusto sempreverde di media grandezza, che può raggiungere i 2-3 metri di altezza, è originario della Cina. È ancora abbondantemente coltivato in tutta l'Asia. La raccolta si effettua sempre a mano e si pratica più volte all'anno, ripartendola in periodi da 4 a 14 giorni, il tempo di cui il tè ha bisogno per rinnovarsi. Per una raccolta "selezionata", si prelevano le prime due foglie del ramo, le più giovani, di color verde chiaro, ed anche

il bocciolo, detto "pekoe" che non è altro che il giovane germoglio che sta crescendo.

PER UNA BELLA LINEA

Il sovrappeso, spesso descritto come un sintomo complesso, risulta in realtà una semplice equazione: l'energia assorbita dall'alimentazione è superiore a quella spesa. Due principi attivi presenti nella foglia del **Tè Vergine** (chiamato anche Tè verde), un alcaloide, la caffeina e i polifenoli si oppongono a questo squilibrio. Questi composti si uniscono per potenziare l'azione delle catecolamine, neurotrasmettitori che comprendono sostanze come l'adrenalina, la noradrenalina o la dopamina. L'attivazione del sistema nervoso simpatico provoca così un aumento della termogenesi (consumo dell'energia dell'organismo) e favorisce l'eliminazione dei chili superflui. Al di là dei problemi di natura estetica, il sovrappeso ha conseguenze non ignorabili sulla salute. L'eccesso di colesterolo figura in buona parte tra le complicazioni più frequentemente osservate. Numerosi studi clinici hanno dimostrato che il consumo regolare di **Tè Vergine** diminuisce in maniera significativa il tasso di lipidi che circolano nel sangue e in particolare del colesterolo.

Le diete dimagranti si accompagnano spesso ad un abbassamento del tono. Il Tè è uno stimolante molto conosciuto del sistema nervoso centrale. Favorisce sia il lavoro intellettuale che lo sforzo muscolare avendo un'azione eccitante meno brutale di quella del caffè, grazie ad una liberazione di caffeina più lenta, più progressiva.



Associazioni

**ECESSO DI PESO
CON APPETITO NORMALE**
Tè Vergine + Ortosifon (o Pilosella)

**ECESSO DI PESO
CON PROBLEMI DI CIRCOLAZIONE**
Tè Vergine + Amamelide + Pilosella

ECESSO DI PESO CON STITICHEZZA
Tè Vergine + Ortosifon + Ispaghul

**ECESSO DI PESO, DISTRUZIONE DEI GRASSI
ACCUMULATI**

Tè Vergine + Garcinia + Ortosifon

Trifoglio Rosso

PROPRIETA' ESTROGENICHE
E DEPURATIVE

Trifolium pratense
Parte utilizzata: fiori

DESCRIZIONE

Il **Trifoglio rosso** è una pianta perenne, assai diffusa e coltivata come erba da foraggio in svariati paesi del mondo; predilige le praterie e i pascoli umidi, dove cresce fino a 50 centimetri di altezza, producendo infiorescenze di colore rosso porpora. La droga è costituita dai fiori, che contengono un olio volatile, flavonoidi, derivati della cumarina e glicosidi cianogenici. Tra i flavonoidi, spiccano gli isoflavoni, "fitoestrogeni" naturali molto studiati per i loro effetti antiossidanti e similestrogenici.

LA PIANTA PER LA MENOPAUSA

Nel **Trifoglio rosso** sono contenuti quattro diversi isoflavoni: queste sostanze si legano ai recettori degli estrogeni comportandosi da deboli agonisti o addirittura da antagonisti. Tale azione sembra proteggere: dallo sviluppo di alcuni tumori ormonodipendenti (alla prostata, al seno, all'utero, al colon) e rallentarne la progressione (anche per azioni indirette, come quella anti-angiogenetica); da malattie dismetaboliche e cardiovascolari; dall'osteoporosi (aumentando la mineralizzazione ossea); dai disturbi associati alla menopausa. Tra i vari isoflavoni presenti nel **Trifoglio rosso**, la genistina vanta il maggior potere antiossidante (tre volte superiore a quello della vitamina C) e un ruolo cruciale nell'inibire la crescita delle cellule tumorali. Il **Trifoglio rosso** presenta sinergia con gli anticoagulanti, quindi prestare la massima attenzione.

Uva Ursina

CISTITE, INFEZIONI URINARIE
ACUTE E CRONICHE

Arctostaphylos uva ursi
Parte utilizzata: foglia

DESCRIZIONE

Questo piccolo arbusto, dai lunghi steli rampanti, forma dei piccoli cespugli che si possono scoprire nel sottobosco e nei terreni rocciosi delle regioni montagnose dell'emisfero Nord. Il suo nome latino "uva dell'orso" allude ai frutti farinosi e appetitosi di cui gli orsi vanno ghiotti... Ma è certo che le sue piccole foglie molto verdi e persistenti sono apprezzate per le loro virtù terapeutiche, non solo dagli orsi.

IL BENESSERE FEMMINILE

Contiene una sostanza chiamata Arbutina che viene metabolizzata in idrochinone e eliminata per via urinaria. Quest'ultima sostanza possiede notevoli proprietà antibatteriche contro l'*Escherichia coli*, agente patogeno responsabile di numerose infezioni urinarie (cistiti). L'**Uva ursina** è inoltre una fonte importante di tannini che hanno virtù anti-infiammatorie e diuretiche e partecipano all'aumento del volume delle urine e all'eliminazione renale dell'urea.



Associazioni

BELLEZZA DELLA PELLE:

Trifoglio rosso + Bardana + Carota
+ Viola del Pensiero

CLIMATERIO:

Trifoglio rosso + Olio di Borragine + Olio di Argan
+ Lievito di Birra

Associazioni

CISTITE (crisi):

Uva Ursina + Cranberry

Valeriana

INSONNIA, ANSIA,
DISASSUEFAZIONE DAL TABAGISMO

Valeriana officinalis
Parte utilizzata: radice

STORIA

Già Ippocrate raccomandava la **Valeriana** per trattare l'insonnia. Più tardi, i Romani la impiegarono per lottare contro le palpitazioni cardiache. Gli Amerindi consumavano **Valeriana** contro i problemi di epilessia e anche per curare le ferite. In Europa, nel Medio Evo, ha preso il soprannome di "guarisci-tutto". E' stata utilizzata anche durante la Prima Guerra Mondiale per ridurre lo stress dovuto ai combattimenti ed ai bombardamenti.

DESCRIZIONE

Pianta dal portamento maestoso e dalla foglia elegante, la **Valeriana** cresce nei posti umidi di tutta l'Europa temperata e negli Stati Uniti. Possiede un tronco verticale bruno rossiccio dalle radici spesse. Lo stelo è alto e cilindrico. Le foglie, opposte, sono profondamente divise in foglioline appuntite e cesellate. I fiori visibili da maggio ad agosto sono piccoli e di colore bianco rosato.

La sua radice, essicata, esala un odore caratteristico, spiacevole per il nostro olfatto ma che attira i gatti che

vi si vanno a sfregare sopra con vera frenesia... da qui il suo nome "erba dei gatti"!

LA PIANTA DELLE MILLE E UNA NOTTE

Si usa la radice che contiene molti composti. Dalla radice di questa pianta si ricava un olio essenziale che contiene l'acido valerico e altri principi attivi.

L'azione congiunta di questi composti produce effetti sedativi e rilassanti. Permette di ridurre il nervosismo e l'agitazione legati allo stress, migliorando l'umore e la concentrazione. La **Valeriana** favorisce l'addormentamento e la qualità del sonno con una grande efficacia simile a quella dei prodotti di sintesi, senza però "intontire" coloro che l'utilizzano, né provocare assuefazione.

Diversi studi suggeriscono la presenza nella **Valeriana** di sostanze anticonvulsive, il che potrebbe spiegarne l'uso tradizionale nella cura dell'epilessia: in abbinamento al trattamento classico, migliora la quotidianità degli epilettici contribuendo a prevenire le crisi. Questa pianta è anche utilizzata con successo nelle cure per la disassuefazione dal tabacco; calma l'ansia e il nervosismo che accompagnano la disassuefazione. È tra i numerosi programmi fitoterapici per smettere di fumare.



Associazioni

INSONNIA CON PIÙ RISVEGLI:
Valeriana + Biancospino

DISASSUEFAZIONE DAL TABACCO:
Valeriana + Rodiola + Valeriana + Ginseng

UN SONNO DI QUALITÀ SENZA ASSUEFAZIONE ORA PUOI

1 mg DI
MELATONINA
+ 5 PIANTE

79%* DI
RACCOMANDAZIONI

*Dato ottenuto da un campione rappresentativo di popolazione (700 persone) che ha assunto Arkorelax sonno per 30 giorni.



ARKOPHARMA
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.

 Disponibile in farmacia e parafarmacia.

per saperne di più www.arkopharma.it

Viola del Pensiero

DEPURATIVO DELLA PELLE,
ACNE, ECZEMA, PSORIASI

Viola tricolor
Parte utilizzata: la parte aerea fiorita

DESCRIZIONE

Gioiello dei terreni incolti, che rallegra con i suoi vivaci colori bianchi, blu o gialli, la **Viola del Pensiero** possiede virtù medicinali conosciute da molti secoli. In effetti, questa pianta della famiglia delle violette permette di curare numerose malattie della pelle.

UN BENEFICIO PER LA PELLE

Si utilizza la parte aerea, ricca di tannini, mucillagini, flavonoidi e vitamina E. Questi composti agiscono in sinergia per curare diverse malattie della pelle come l'acne, l'eczema o la psoriasi. Le proprietà astringenti dei tannini permettono di drenare la secrezione sebacea della pelle. L'azione depurativa della pianta si traduce in un'aumentata eliminazione delle tossine a livello del fegato e dei reni. Questa azione è completata dalla presenza di mucillagini dalle proprietà lassative. Da notare, infine, un'azione diretta della pianta sulla pelle, legata alla presenza di acidi grassi insaturi e di vitamine, in particolare la vitamina E dalle ben note proprietà antiossidanti.

Associata alla Bardana, la **Viola del Pensiero** permette di ottenere eccellenti risultati nella cura delle affezioni cutanee legate ad una insufficiente eliminazione delle tossine.

Associazioni

ACNE:

Viola del Pensiero + Bardana + Lievito di Birra

ALLERGIE DELLA PELLE:

Trifoglio rosso + Olio di Borragine + Olio di Argan + Lievito di Birra

Vite Rossa

GAMBE PESANTI, VARICI, EMORROIDI,
FRAGILITÀ CAPILLARE CUTANEA,
(COUPEROSE, ECCHIMOSI)

Vitis vinifera
Parte utilizzata: foglia

STORIA

La storia della **Vite** e del vino è così antica che si confonde con quella dell'uomo. La Bibbia fa risalire la vite a Noè. Le prime tracce di ceppi di vite coltivati sono stati ritrovati sulle pendici del Caucaso, ora attuale Georgia e datati più di 7000 anni fa.

DESCRIZIONE

Pianta legnosa a stelo rampicante munito di viticci, la **Vite rossa** vede le sue foglie, verdi in primavera, pigmentarsi progressivamente per prendere in autunno uno splendido colore rosso sangue.

LA PIANTA DELLA CIRCOLAZIONE

Le sue proprietà benefiche sono dovute alla presenza di diverse sostanze che offrono ai vasi sanguigni un'efficace protezione. Gli antocianosidi presentano un'importante attività vitaminica P che combatte l'insufficienza venosa e la fragilità capillare cutanea (grazie all'aumento della resistenza dei vasi e all'aumento della loro permeabilità). I tannini, invece, favoriscono la contrazione delle cellule muscolari dei vasi, facilitando il ritorno verso il cuore del sangue accumulato nelle membra inferiori. La presenza di proantocianidoli nelle foglie di **Vite rossa** permette un'azione che contrasta i radicali liberi e la stabilizzazione del collagene presente nelle membrane dei vasi. Numerosi studi clinici apportano nuove prove dell'efficacia della **Vite** sull'insufficienza venosa cronica. In questo modo la **Vite rossa** tonifica le vene e viene utilizzata nei casi di gambe pesanti, varici, couperose, fragilità capillare e permette anche di alleviare le emorroidi.

Associazioni

INSUFFICIENZA VENOSA, VARICI:

Vite rossa + Cipresso + Pungitopo

GAMBE PESANTI E GONFIE:

Vite rossa + Pungitopo

GAMBE PESANTI E DOLOROSE:

Vite rossa + Cipresso

INSUFFICIENZA VENOSA CON

MICROVARICOSITÀ:

Vite rossa + Centella Asiatica

EMORROIDI:

Vite rossa + Cipresso + Ippocastano

Zenzero

FATICA SESSUALE, IMPOTENZA,
ASTENIA, CHINETOSI

Zingiber officinale
Parte utilizzata: rizoma

DESCRIZIONE

Quest'erba vivace dal rizoma orizzontale è originaria dell'India. Si racconta che la bramosia degli Europei di scoprire la famosa rotta per le Indie fu giustificata dalla ricerca di questa spezia, la più ricercata nel Medioevo. Sarà Marco Polo che farà conoscere lo **Zenzero** all'Europa alla fine del XIII secolo. Oggi si utilizza il suo rizoma che contiene un olio color paglierino dall'odore canforato caratteristico e dal sapore speziato, intenso e caldo.

IL TONO SOVRANO

L'utilizzo attuale dello **Zenzero** risale agli inizi del 1980, quando uno scienziato scoprì, per puro caso, che quando aveva il raffreddore, lo **Zenzero** gli faceva passare la nausea; questa scoperta fu seguita da studi in doppio cieco che permisero di riconoscere l'incontestabile efficacia della pianta per prevenire i malesseri dovuti alla chinetosi e per curare i disturbi della digestione (grazie alle sue proprietà colagoghe e coleretiche). Ma la fama dello **Zenzero** è soprattutto dovuta alle sue virtù afrodisiache, ampiamente celebrate dalla medicina araba. Quest'ultime sono legate alla presenza di gingeroli che agirebbero sulla fertilità aumentando il volume dello sperma prodotto e migliorando la mobilità degli spermatozoi.

Che si tratti di stanchezza sessuale o di abbassamento passeggero del tono, lo **Zenzero** esercita un'attività stimolante e rivitalizzante, potenziata dalla contemporanea assunzione del Ginseng.

Semi di Zucca

ADENOMA PROSTATICO,
CURA DELL'IPERTROFIA BENIGNA
DELLA PROSTATA

Cucurbita pepo
Parte utilizzata: olio dei semi

STORIA

La **Zucca** fa parte dei primi vegetali importati dall'America. I suoi semi sono stati per lungo tempo utilizzati dalla medicina popolare per le loro proprietà vermifughe. Si sono recentemente scoperte le proprietà decongestionanti dell'olio estratto dai suoi semi, preziose nel caso di adenoma della prostata.

PER IL BENESSERE URINARIO E I DISTURBI DELLA PROSTATA

Quest'olio è molto ricco (circa il 50%) di un acido grasso essenziale, l'acido linoleico, che il nostro organismo non è in grado di fabbricare.

Contiene anche cucurbitina (vermifuga), oligoelementi (zinco), vitamine (B, C, E) e fitosteroli. Queste ultime molecole inibiscono l'infiammazione e l'aumento del tessuto prostatico (ipertrofia benigna della prostata), all'origine dei disturbi della minzione.

Associazioni

PROPRIETÀ AFRODISIACHE:
Zenzero + Ginseng + Maca

NAUSEA:
Zenzero + Finocchio

Associazioni

PROBLEMI DELLA PROSTATA:
Olio di semi di Zucca + Radice di Ortica + Serenoa

VITAMINE CHIMICHE O NATURALI?

ADESSO, PUOI SCEGLIERE.

FORMULA

100%

DI ORIGINE
VEGETALI

VITAMINE C

+ 48%

MEGLIO
ASSIMILATA*

* Uchida E et al. Biol Pharm Bull 2011;
34(11):1744-7.



ARKOPHARMA
LABORATORI FARMACEUTICI DI MEDICINA NATURALE.