

Guida Gratuita

5

**RIMEDI CURATIVI  
CON  
ERBE  
OFFICINALI**

*La Nuda Veritas*



# INDICE:

Cosa sono le erbe officinali

Decotto o infuso?

5 rimedi curativi con erbe officinali

RAFFREDDORE E MAL DI GOLA

Decotto timo, salvia e miele

GONFIORE ADDOMINALE

Decotto Finocchio, Menta e  
Liquirizia

SOSTEGNO IMMUNITARIO

Infuso zenzero, curcuma e limone

SONNO

Infuso Camomilla, Lavanda e Melissa

ANTINFIAMMATORIO

Decotto Salvia, Rosmarino e Timo



# Cosa sono le erbe officinali

Le erbe officinali sono **vegetali** che contengono, in uno o più dei suoi organi, sostanze che possono essere utilizzate a **scopo terapeutico o preventivo**.

In passato diverse popolazioni, come *egizi, antichi greci e nativi americani*, si servivano delle **piante** per preparare **rimedi** utili a diversi malesseri. Più tardi, nel medioevo, è stato coniato il termine "*officina o opificina*" riferito ad un "*laboratorio farmaceutico*".

Ad oggi con il termine **pianta officinale** si intende una pianta capace di fornire **preziose sostanze** utilizzabili dalle industrie del farmaco, dei cosmetici e degli alimenti.

Dai vegetali definiti "*officinali*" si possono ricavare le cosiddette "**droghe**" ovvero quelle parti di pianta (intera pianta, legno, corteccia, radice, bulbo, foglie) che sono destinate al consumo diretto oppure alla trasformazione.

All'interno della *droga*, si trovano le **sostanze attive e non attive**, cioè l'insieme dei suoi componenti chimici che **non sono riproducibili artificialmente** e che svolgono diverse attività. Le sostanze attive e non attive presenti in ogni pianta officinale, agendo in simultanea, sprigionano le particolari proprietà benefiche che la rendono unica.

# Decotto o infuso?

I **rimedi curativi** di un tempo includevano sempre **infusi e decotti** a base di erbe per alleviare disturbi e malesseri di ogni genere in modo naturale.

Entrambe le preparazioni **sfruttano al meglio le proprietà di alcune erbe e piante curative** attraverso la breve cottura in acqua o l'infusione, allo scopo di estrarne alcuni **principi attivi**.

Il **DECOTTO** è indicato per ottenere sostanze di interesse erboristico da **droghe** particolarmente **coriacee** (cortecce, radici, foglie dure, semi). Nel decotto, quindi, si mettono a bollire non solo le foglie ma anche le radici, le cortecce o le bacche delle piante scelte per la preparazione della pozione curativa.

La **decozione** non è invece adatta ad alcune piante aromatiche ricche di principi attivi **termolabili**, perché porta all'evaporazione degli oli volatili che verrebbero *inattivati* dal calore.

L'**INFUSO**, a differenza del decotto, si ottiene versando su una **sostanza vegetale sminuzzata** una certa quantità d'**acqua bollente** e lasciando riposare per qualche minuto (non si porta ad ebollizione come per il decotto). L'infuso è più adatto ad alcune erbe aromatiche perché è il metodo ideale per estrarre principi attivi idrosolubili da tessuti teneri.

Questa guida contiene alcune ricette base che uniscono tradizione e **benessere**, pensate per essere utilizzate da tutti. Gli infusi e i decotti che trovi nelle prossime pagine sono facili da preparare e rappresentano un primo passo verso uno stile di vita più naturale.

Disclaimer:

Le informazioni sopra riportate rappresentano indicazioni generali a scopo informativo e non sostituiscono in alcun modo una consulenza medica professionale.

# RAFFREDDORE E MAL DI GOLA

Decotto Timo, Salvia e Miele

**Benefici:** libera le vie respiratorie e allevia il mal di gola.

**Proprietà degli ingredienti:**

**Timo:** balsamico ed espettorante, favorisce la fluidificazione e l'eliminazione del catarro in eccesso.

**Salvia:** antisettica (batteriostatica e battericida) disinfetta il cavo orale e rafforza l'apparato respiratorio, antinfiammatoria e analgesica (principali componenti attive: *flavonoidi carnosolo, ac. rosmarinico*) allevia bruciore e dolore.

**Miele:** antibatterico e lenitivo naturale, riduce le irritazioni della mucosa orale infiammata.

**Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di foglie di timo essiccate
- 2 foglie di salvia fresca
- 1 cucchiaino di miele
- 300 ml di acqua



**Preparazione:**

Porta l'acqua ad ebollizione e poi aggiungi timo e salvia. Fai sobbollire per 10 minuti e infine filtra il composto e aggiungi il miele. 3 tazze al giorno da bere tiepide.

# GONFIORE ADDOMINALE

Decotto Finocchio, Menta e Liquirizia

**Benefici:** combatte il gonfiore addominale e favorisce la digestione.

**Proprietà degli ingredienti:**

**Finocchio:** calmante e **antinfiammatorio**, utile anche per alleviare i dolori da sindrome premestruale.

**Menta:** **spasmodica** a livello gastroenterico, riduce la nausea e il gonfiore.

**Liquirizia:** **antinfiammatoria**, protegge la mucosa gastrica.

**Ingredienti:**

- 3/4 di foglie di menta fresca
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 pezzo di radice di liquirizia
- 250 ml di acqua calda



**Preparazione:**

Porta l'acqua ad ebollizione, aggiungi i semi di finocchio e la liquirizia, poi fai sobbollire per 5 minuti. Spegni il fuoco, aggiungi le foglie di menta e lascia riposare per 5 minuti. Infine filtra il composto e aggiungi un cucchiaino di miele a piacere. Da bere calda dopo i due pasti principali.

# SOSTEGNO IMMUNITARIO

## Infuso Zenzero, Curcuma e Limone

**Benefici:** Rafforza il sistema immunitario e aiuta a depurare il corpo.

**Proprietà degli ingredienti:**

**Zenzero:** antinfiammatorio e antiossidante, stimola la digestione e migliora la circolazione.

**Curcuma:** immunostimolante, fornisce supporto al sistema immunitario rafforzando le difese.

**Limone:** contiene di vitamina C che rinforza le difese immunitarie e favorisce la digestione.

- **Ingredienti:**
- 1 fetta di radice di zenzero fresco
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere (o un piccolo pezzo di radice fresca)
- un cucchiaino di olio di cocco o evo
- Succo di mezzo limone
- 250 ml di acqua



**Preparazione:**

Porta l'acqua ad ebollizione, poi toglila dal fuoco. Aggiungila tutti gli ingredienti e lascia riposare per 5 minuti. Infine filtra il composto e aggiungi un cucchiaino di miele a piacere. Se usi curcuma in polvere mescolala spesso perché tende a depositarsi sul fondo della tazza. Bevi caldo, una tazza al giorno, preferibilmente la mattina.

# SONNO

## Infuso Camomilla, Lavanda e Melissa

**Benefici:** calmante, riduce lo stress e favorisce il sonno.

**Proprietà degli ingredienti:**

**Camomilla:** calmante, **sedativa**, favorisce il rilassamento muscolare e aiuta a dormire meglio.

**Lavanda:** sedativa e **ansiolitica**, riduce tensioni e stress.

**Melissa:** sedativa e **antispasmodica**, favorisce il rilassamento del sistema nervoso.

**Ingredienti:**

- 1 cucchiaino di fiori di camomilla
- 1 cucchiaino di fiori di lavanda
- 1 cucchiaino di foglie di melissa essiccate
- 250 ml di acqua



**Preparazione:**

Porta l'acqua ad ebollizione, poi toglila dal fuoco. Aggiungici tutti gli ingredienti e lascia riposare per 10 minuti. Infine filtra il composto e aggiungi un cucchiaino di miele a piacere. Bevi caldo, la sera prima di andare a dormire.

# ANTINFIAMMATORIO

Decotto Salvia, Rosmarino e Timo

**Benefici:** stimola i processi di auto equilibrio del sistema nervoso e digestivo.

**Proprietà degli ingredienti:**

**Salvia:** antibatterica, **antinfiammatoria** e analgesica.

**Rosmarino:** stimola la circolazione e ha proprietà **antimicrobiche** oltre a favorire il regolare assorbimento di colesterolo e zuccheri.

**Timo:** espettorante e **antibatterico**, ideale per le vie respiratorie.

**Ingredienti:**

- 2 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaino di foglie di timo essiccate
- 300 ml di acqua



**Preparazione:**

Porta l'acqua ad ebollizione, aggiungi tutti gli ingredienti e fai sobbollire per 10 minuti. Filtra il composto e lascia raffreddare, se hai piacere aggiungi un cucchiaino di miele. Sorseggia una tazza al giorno tiepida.

# Mi presento...

Mi chiamo **Marta** e sono una *naturopata*, ma non lo sono sempre stata.

Anni fa la mia vita era molto diversa da come è oggi, svolgevo un lavoro d'ufficio e correvo come una matta tutto il giorno cercando di conciliare al meglio i miei impegni (bambini, casa, lavoro). Tutto scorreva veloce e il tempo non bastava mai. Pranzi e cene al volo, con quello che capitava sotto mano, analgesici e medicinali da banco per tamponare i sintomi dei malanni di stagione che non avevo il tempo di curare perché una donna, moglie, mamma, lavoratrice non può fermarsi mai (o almeno io la vivevo erroneamente così).



Qualche tempo fa ho scoperto di avere un *tumore al seno* e improvvisamente tutto si è fermato. Ho dovuto concentrarmi su di me, sul mio **benessere** e ho dovuto imparare a delegare!

Allo stesso tempo ho scoperto che **curare il proprio benessere e volersi più bene ha un riflesso incondizionato su tutto quello che ci circonda**, famiglia, lavoro, amicizie, rapporto con cibo e alimentazione.

Il mio interesse verso il **benessere psico fisico** è diventato un chiodo fisso e ho iniziato a studiare *naturopatia* perché ho maturato la consapevolezza che *"siamo quello che mangiamo"* e che il nostro corpo è la nostra casa, conviene trattarlo bene perché dobbiamo abitarci per parecchio tempo... e io desidero abitare in una bella casa sana, forte e in salute!

La *natura* ci offre tutto quello di cui abbiamo bisogno per sostenere il nostro organismo nell'auto guarigione e solamente uno **stile di vita sano** può farci raggiungere e mantenere lo stato di equilibrio ottimale che necessita il nostro corpo.

## Il mio consiglio?

Fermati un istante e rifletti sullo stile di vita che stai portando avanti, scommetto che ci sono tante piccole cose che puoi migliorare e ti assicuro che è semplice!

Basta iniziare...