

## IN ERBORISTERIA

L'erboristeria è una scienza antica che si è occupata di piante officinali, medicinali, da cosmesi o per fini nutritivi. La raccolta di piante, fiori o tuberi comporta una loro conoscenza botanica morfologica e di ecosistema; es. bacche molto colorate spesso sono tossiche o velenose

Le conoscenze erboristiche per i loro effetti cause o cure sono di persone competenti e professionali come in erboristeria,

Radici, cortecce, foglie, fiori, frutti e semenze comportano delle regole precise per un uso corretto efficace e di aiuto.

### Alcune regole per raccolta di erbe o piante

- le radici in tardo autunno o prima primavera
- cortecce in prima primavera (linfa)
- le foglie giovani e aromatiche in piena maturazione
- le erbe ancora tenere e i fiori all'inizio della fioritura
- frutta e semenze in piena maturazione



- Non estirpare le radici se non quelle commestibili.
- Le costellazioni astrali e in particolar modo la luna hanno la loro importanza nella raccolta e nel taglio delle piante.
- E' da rispettare l'ecosistema delle piante nel contesto della flora e della fauna.
- Considerare le piante da raccogliere con lo stesso rispetto usato verso gli altri esseri viventi.

Mai raccogliere insieme piante velenose con altri tipi di piante



# PIANTE

Belladonna, La belladonna (*Atropa belladonna*) è stata la probabile protagonista di una intossicazione alimentare avvenuta di recente nel torinese. Ingerire le bacche di belladonna può provocare il coma e la morte. Anche le sue foglie sono velenose. I sintomi di avvelenamento comprendono aridità della bocca e della fauci, vomito, sensibilità delle pupille alla luce, prurito, allucinazioni.



La cicuta (*Conium maculatum*) è una pianta erbacea altamente velenosa e può provocare la morte. Ciò può avvenire per via della presenza al suo interno di almeno cinque sostanze velenose, dette alcaloidi. I frutti verdi della cicuta contengono la più elevata concentrazione di veleno, che è però presente on tutta la pianta, anche in foglie, fusti, fiori e radici.



L'oleandro (*Nerium oleander*) è ritenuto una delle piante più velenose del mondo. Tutta la pianta è tossica per l'uomo e per ogni specie animale. L'ingestione provoca tachicardia, disturbi gastrici, disturbi del sistema nervoso centrale. La pianta contiene oleandrina e diversi alcaloidi tossici. L'ingestione di una sola foglia potrebbe causare la morte di un bambino. Di solito gli animali lo evitano per istinto.



AbroL'abro (*Abrus precatorius*) è distinguibile per la presenza di bacche di colore rosso, aventi una delle estremità di colore scuro. La sua ingestione può provocare la morte. Sono sufficienti 3 microgrammi di abrina, la sostanza tossica in esso contenuta, nell'organismo per causare il decesso. L'abrina impedisce la sintesi delle proteine, uno dei più importanti compiti svolti dalle nostre cellule. Provoca disidratazione, nausea, malfunzionamento dei reni e del fegato, fino alla morte.



Tasso Il tasso (*Taxus baccata*) è una pianta altamente velenosa, con particolare riferimento alle sue bacche. Contiene alcaloidi cardi tossici, come la tassina. Può essere letale e provocare la morte improvvisa per paralisi cardiaca o respiratoria. Causa tremori, problemi respiratori, debolezza e problemi cardiaci. Ogni parte della pianta è tossica. Attenzione soprattutto a non ingerire bacche, foglie o semi.



## Piante e bacche velenose

Le piante sono un'importante fonte di proprietà che sono utili per la nostra bellezza e salute. Con gli estratti delle piante vengono fatti cosmetici prodotti farmacologici.

Ci sono molte piante e bacche che sono invece altamente velenose ed è opportuno conoscerle.

Ricino l'olio di questa pianta non è velenoso anzi viene usato per la cura di diversi mali ma i suoi semi sono velenosissimi, possono provocare la morte.



## Caratteristiche pianta

*Aloe una pianta "magica"*



Da oltre cinque millenni, l'aloè è considerata una pianta magica, capace di risolvere tutti i mali umani: Aloe Barbadensis, un prodigio della natura.

Nel corso dei millenni è stata utilizzata da grandi civiltà come gli antichi Egizi e i Romani. Per Cleopatra l'uso dell'aloè era correlato ai bagni di letta e quindi considerata un toccasana per la sua bellezza. I Romani invece ne prediligevano l'uso cicatrizzante e lenitivo per le ferite di guerra dei soldati. Addirittura nel trattato "Historia Naturalis" di Plinio il Vecchio ne vengono descritte le varie funzioni terapeutiche, veniva utilizzata per il mal di stomaco, per le ferite, per il mal di testa per la stipsi e addirittura per la calvizia.

L'aloè è una pianta africana perenne, i suoi fiori sono di un rosso vivace, il succo si trova all'interno delle foglie ed è fondamentale in quanto contiene circa 200 composti attivi e 75 nutrienti:

- 20 minerali, inclusi calcio, cromo, ferro, fosforo, magnesio, manganese, potassio, sodio, zinco.
- 18 amminoacidi sui 20 necessari all'uomo
- 12 vitamine, incluse A, C, D, E e il gruppo B
- enzimi, necessari a tutti i processi vitali
- saccaridi , saponine e steroli vegetali

Integratore alimentare. Come abbiamo visto, l'aloè contiene moltissime delle sostanze nutritive essenziali per un corretto mantenimento del corpo.

## Le molteplici proprietà dell'aloè



**Depuranti.** L'aloè è in grado di disintossicare l'organismo dalle tossine. Non solo, i suoi saccaridi aderiscono alle pareti dell'intestino formando una barriera protettiva che impedisce l'assorbimento di sostanze dannose.

**Lassativi.** L'aloè è un'alleata del sistema digestivo: stimola la flora batterica e l'eliminazione dei rifiuti, migliorando al contempo l'assorbimento delle sostanze nutritive (ma non degli elementi dannosi). Per questo motivo riduce gli effetti collaterali dei farmaci sull'apparato digerente come acidità di stomaco, crampi e stitichezza. Stimola il sistema immunitario. L'aloè contiene acemannano, uno zucchero dalle proprietà antivirali, antinfiammatorie e soprattutto antitumorali: infatti stimola la produzione di macrofagi, globuli bianchi che distruggono le cellule tumorali.

**Antitumorali.** Come abbiamo appena visto l'Aloè è particolarmente efficace nel prevenire differenti tipologie di tumori. Non solo, questa pianta è un valido supporto a radioterapia e chemioterapia, in quanto ne limita gli effetti negativi come perdita di capelli, nausea, bruciature.

**Lenitivi.** L'aloè offre un sollievo immediato alle punture di zanzare ed altri insetti, di meduse e perfino di ortica. Il suo potere lenitivo si estende anche alle scottature (sia quelle in cucina sia quelle dovute al troppo sole)

**Coagulanti.** L'aloè è in grado di riparare rapidamente tessuti e membrane, perciò viene utilizzata non solo sulle ustioni ma anche su ferite, eczemi e vesciche, per accelerare la guarigione.

**Dermoprotettivi.** L'aloë ha un 'azione dermoprotettiva, idratante ed emolliente. Per questo motivo tale pianta viene abbondantemente utilizzata dall'industria della bellezza in saponi, creme e bagnoschiuma.

**Cura dei capelli.** L'aloë è un eccezionale balsamo in quanto rende i capelli lucidi, e protegge il cuoio capelluto. Inoltre può essere usata contro la forfora e la calvizie.



**Cura dei Denti.** L'aloë è un efficace battericida. Per questo può essere utilizzata all'interno di una corretta igiene dentale: pulisce canali e contrasta la placca. Inoltre la sua azione coagulante è efficace anche sull'afte, e sulle ferite interne al cavo orale.

## CONTROINDICAZIONI

Oltre ai numerosi effetti benefici, l'Aloë, in caso di uso interno, può presentare effetti collaterali insoliti, che non vanno ignorati. Per godere appieno delle proprietà di questa pianta occorre moderazione : un sovradosaggio di aloë può portare a disidratazione, spasmi allo stomaco e crampi intestinali. Pertanto è sconsigliato un utilizzo a lungo termine, è preferibile fare dei cicli di trattamento.

L'aloë non deve essere utilizzata da bambini al di sotto dei 12 anni e da donne in gravidanza e allattamento, ma anche durante il ciclo mestruale. Inoltre l'aloë può interagire con farmaci diuretici, digitalici, antiaritmici e cortisonici.

## BELLE NATURALMETE! ECCO I RIMEDI

### Cellulite

Le piante più indicate alla cura di questi fastidiosi inestetismi:

- Limone
- Tè verde
- Guaranà,
- Cioccolato - teobromina,
- Caffè
- Ippocastano
- Ginkgo,
- Centella



### Idratazione della pelle



L'idratazione della pelle è importante per mantenere la bellezza della pelle. Ecco le piante più indicate per mantenere l'idratazione del corpo è utile cercare creme che abbiamo all'interno queste piante.

- Olio di borragine e di vinaccioli
- Olio di mandorla
- Olio di ojoba
- Olio di germe di grano
- Burro di karitè

- Aloe gel
- Gomma di guar
- Malva
- Avena
- Calendula
- Finocchio
- Lampone
- Fico
- Fico d'india
- Melissa
- Olivo

## **Benefici olio d'Argan per la cura del corpo**

L'olio d'Argan è una vera e propria ricchezza per la nostra pelle. Naturale e al contempo ricco di principi attivi di cui il nostro corpo può beneficiare. Sia per mantenere la forma perfetta di pelle, unghie, capelli, viso e corpo, che per ripristinarla pienamente dopo sole, mare, ma anche gli agenti atmosferici più insidiosi dell'inverno che la mettono in pericolo, l'Olio di Argan è il nostro più grande amico naturale.

L'olio di Argan è ricco di acidi grassi essenziali e Vitamina E, il suo uso alimentare come olio per condimento o sotto forma di integratore alimentare, ha azione benefica nei disturbi cardiovascolari e reumatici, si rivela straordinariamente efficace nel combattere l'azione dei radicali liberi, a proteggere i tessuti connettivi, stimolando e attivando l'ossigeno nelle cellule, migliora le capacità cerebrali ed agisce positivamente sul fegato e sulla digestione. Contribuisce a tenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo (LDL), Aiuta a regolare i valori del colesterolo cattivo.



## Olio d'Argan l'oro del deserto ecco alcune delle proprietà cosmetiche

- è un potente idratante
- aiuta a neutralizza i radicali liberi
- favorisce il processo di guarigione delle bruciate
- aiuta a prevenire la comparsa di smagliature
- protegge la pelle dall' esposizione al
- riduce efficacemente le rughe della pelle
- favorisce la tonicità della pelle
- aiuta a mitigare il rossore della pelle
- è un efficace nel trattamento dalla psoriasi
- rinforza e idrata i capelli
- protegge dalla forfora
- aiutare a mantenere le unghie forti
- è un ottimo idratante per i bambini, anche piccolissimi
- è usato per il massaggio esalta il relax

Vi sarà capitato guardandovi allo specchio di non essere soddisfatti del vostro aspetto, di non sapere cosa fare e rimanere delusi.

Per essere belli o rimanere belli, occorre disponibilità e cura dell'aspetto esteriore e ricerca del benessere interiore giorno dopo giorno.

Erbe, oli, essenze naturali possono diventare fedeli alleati per valorizzare la vostra persona.

Importante anche uno stile di vita equilibrato e senza troppi eccessi; una cosmesi matura deve tenere conto di tutto il corpo valorizzando in particolare l'aspetto esteriore e in particolare il viso.

Una brutta pelle, unghie fragili, capelli opachi sono spesso dovuti a una alimentazione squilibrata carente di alcune sostanze da privilegiare su tutto importanti per l'organismo: frutta,verdura,cereali assumere tanta acqua.

Ogni donna può essere bella in modo naturale anche con una scelta di vita in armonia prima con se stessa poi con il mondo esterno.



## IL CORPO

Nella cura del corpo la pelle viene al primo posto e rappresenta la cartina di tornasole dello stato di salute generale . Spalmare la crema o l'olio dopo la doccia su tutto il corpo con cura e costanza diventa poi abitudine piacevole e irrinunciabile.

Gli oli vegetali( germe di grano,mandorla,jojoba, canapa,cocco,calendula...) hanno effetto nutritivo, idratante rinnovando la pelle essendo elementi ricchi di vitamine, acidi grassi e oligoelementi ;per aumentare la loro efficacia si possono miscelare con oli essenziali o usati puri ( gli oli puri sono quelli spremuti a freddo, privi di coloranti, additivi, profumi e conservanti).



## OLIO VELLUTANTE

50 ml olio di mandorla  
50 ml olio argan  
5 gocce ylang ylang  
5 gocce geranio  
5 gocce palmarosa

## OLIO RIVITALIZZANTE

50 ml oliojoba  
5 gocce limone  
3 gocce rosmarino  
3 gocce eucalipto radiata  
3 gocce mandarino



## IL SENO

Sono poche le donne soddisfatte del proprio seno.

Non avendo il seno alcun muscolo o ossa di sostegno col passare degli anni i tessuti perdano tonalità pertanto, si rende utile mantenere la cute del seno elastica e compatta.

5 minuti al giorno sono sufficienti per dare più tonalità ma la costanza è fondamentale.

Ogni due o tre settimane si rende utile questo peeling:

Aggiungere a due cucchiaini di sale marino integrale un poco di latte o olio di mandorla – mescolare fino ad ottenere una pasta morbida- frizionare leggermente il seno e il decoltèe -indirizzare il getto della doccia dal basso verso l'alto con movimento rotatorio.

L'acqua deve essere a bassa temperatura.

Asciugare e applicare l'olio picchiettando delicatamente la pelle.



#### OLIO PER IL SENO

50 ml di olio di avogado  
5 gocce di finocchio

5 gocce di geranio  
5 gocce di salvia sclarea

#### LE MANI

Le mani come il collo riflettono l'età di una persona .

Relativamente alle mani viene dedicato meno tempo di quello necessario

Giustamente laviamo spesso le mani perche' possono essere portatrici di malattie ma ci dimentichiamo della loro cura in quanto il sapone e troppa acqua tolgono idratazione e nutrimento alla pelle che diventa secca e più fragile; una volta alla settimana si rende utile un impacco o bagno d'olio

#### OLIO PER LE MANI

10 ml olio avogado  
10 ml olio jojoba  
1 goccia geranio  
2 gocce limone  
2 gocce sandalo



#### IMPACCO PER LE MANI

Schiacciare un avogado, unire succo di limone e un tuorlo d'uovo

Applicare sulle mani la miscela e avvolgere con una pellicola. Lasciare agire per 15-20 minuti.



## LE UNGHIE

Le unghie sono lo specchio della nostra salute .

Se appaiono opache, deformate o, si sfaldano possono indicare carenza di minerali, vitamine o disturbi fisici.

Per questo diventa importante fare due volte l'anno una cura con integratori naturali specifici e in particolare seguire una alimentazione sana, ricca di cereali integrali, verdure, frutta.



## OLIO RINFORZANTE

- 10 ml avocado
- 10 ml vinacciolo (o jojoba)
- 8 gocce limone
- 2 gocce eucalipto radiata

## IL VISO

La pelle del viso, non essendo coperta è esposta quotidianamente all'inquinamento atmosferico, al sole, al vento, al freddo. Tutte queste componenti hanno un effetto negativo sulla pelle contribuendo ad un invecchiamento precoce ed alla degenerazione cellulare.

Gli oli essenziali hanno un ruolo importante perchè contengono principi attivi che, stimolando la circolazione e quindi la ossigenazione delle cellule rendono la pelle morbida, compatta quindi più giovane.

Molto utile insieme all'uso delle essenze è sana l'abbinare una alimentazione sana a base di molta frutta e verdura, vitamina A,C,E, acidi grassi polinsaturi, proteine, proteine a elevato valore biologico, tanta acqua.

La pelle non va maltrattata con prodotti inadeguati, troppo aggressivi, chimici; va trattata a partire dalla detersione quotidiana con attenzione quotidiana a partire dalla detersione che deve essere delicata, adeguata alla tipologia cutanea e all'età. La giusta pulizia è il presupposto per avere un bel viso  
Per prendersi cura in modo corretto del proprio viso è anche importante conoscere il proprio tipo di pelle : secca, meno giovane, sensibile mista, grassa.



#### PELLE SECCA

E' un tipo di pelle asciutta, indurita, rugosa che si desquama facilmente.

Il detergente può essere un latte o meglio un olio che rimuova lo sporco e il trucco senza seccare di più la pelle; il tonico non deve essere alcolico.

Dopo la pulizia applicare questo trattamento:

50 ml olio di germe di grano

5 gocce di mirra

5 gocce di neroli



#### PELLE SENSIBILE

E' una pelle sottile che si arrossa facilmente e reagisce ai cosmetici o agli agenti esterni.

Spesso è accompagnata da fragilità capillare quindi va molto protetta.

Dopo una pulizia con prodotti delicati applicare questo trattamento:

50 ml olio di mandorla

5 gocce di lavanda



### PELLE MISTA

Nella parte centrale del viso (fronte, naso e mento) (la zona a T) è grassa, ha i pori dilatati e molti comedoni. Sulle guance si presenta fragile con tracce di couperose.

Trattamento:

50 ml di jojoba

5 gocce di ylang ylang

5 gocce di geranio



### PELLE GRASSA

Appare lucida con molti pori dilatati e foruncoli

Facilmente però si disidrata e per questo non bisogna usare prodotti troppo sgrassanti perchè possono scatenare una reazione contraria, pertanto va bene un gel detergente al posto del latte, un tonico astringente (es. un'acqua di lavanda) creme molto leggere e non grasse.



### PELLE INVECCHIATA

Dopo i 40 anni la pelle diventa più secca, fragile e ruvida, si formano rughe, grinze e macchie .

L'epidermide si assottiglia sempre più con l'invecchiamento.

Pertanto bisogna riservare più cure di prima con assoluta costanza.

Trattamento:

30 gocce olio rosa musqueta

5 gocce di rosa

5 gocce neroli

5 gocce benzoino

Ogni 2 o 3 settimane è consigliabile un peeling serale dopo la normale pulizia.





**La bellezza è anche indicazione di buona salute**

