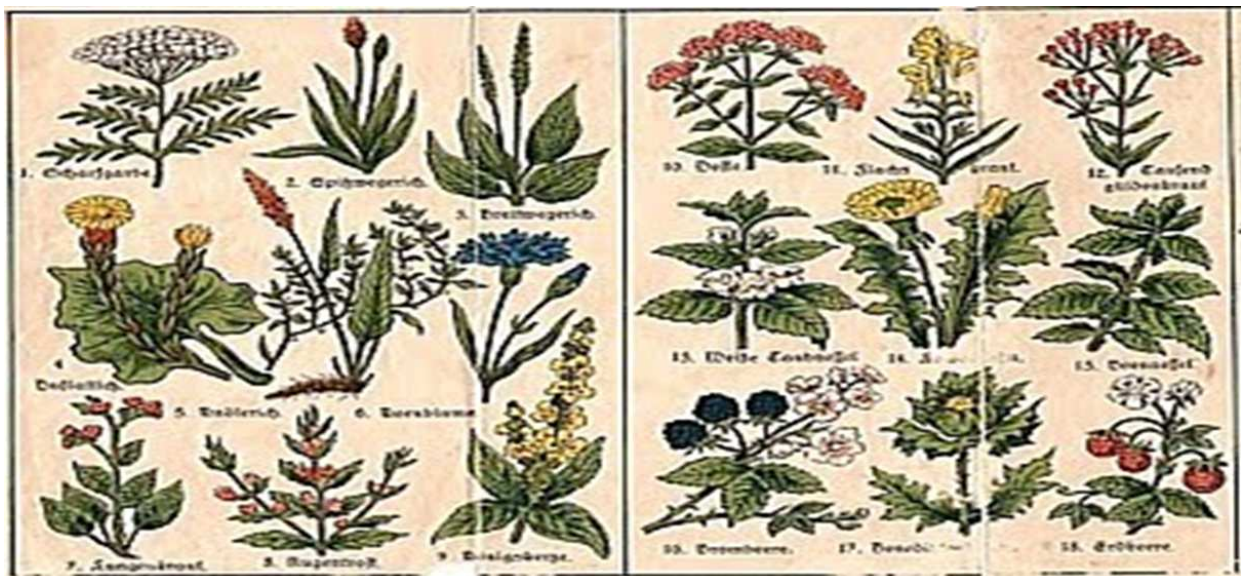


Le piante dell'orto botanico

Le erbe e piante officinali hanno accompagnato l'uomo per tutto il corso della sua storia poiché erano fondamentali per le cure mediche antiche, dato che era l'unica soluzione possibile per la cura delle malattie.



ALLIUM SATIVUM



Nome volgare: Aaglio comune

Origine: Asia

Proprietà: antielmintiche, antisettiche, espettoranti, ipotensive

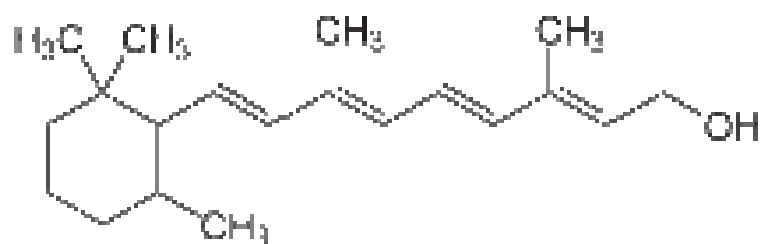
Il consumo di aglio dà un generale senso di benessere all'organismo per la sua azione anti batterica e quindi antinfettiva. Essendo anche un ottimo stimolante digestivo e diuretico viene anche utilizzato in forma di infuso (dai 5 ai 10 g in un litro di acqua) mentre per un'azione antisettica dai 10-15 g in decotto. Per ovviare almeno in parte al disagio del conseguente "alito pesante" si deve privare l'aglio del piccolo germoglio verde interno facilmente estraibile.

PRINCIPI ATTIVI

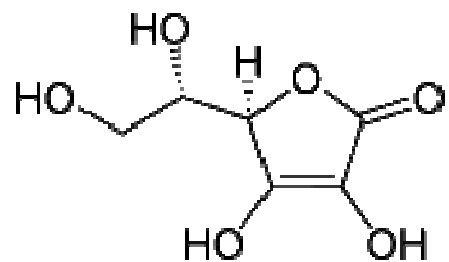


Aglione
(*Allium sativum*)

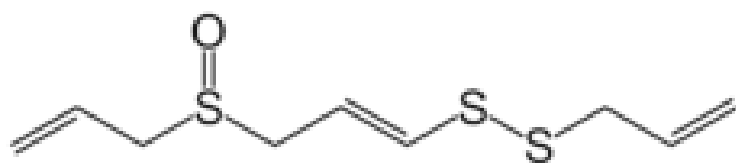
- Retinolo (o vitamina A)



- Vitamina C



- Antitrombotico: anche qui ad opera dell' ajoene ad azione antiaggregante piastrinica



GARLIC

Garlic was considered a sacred plant in ancient Egypt. The slaves who built the pyramids were given a clove a day to increase their performance and stress resistant. Allium is an immune stimulant with antibacterial properties.

LAURUS NOBILIS



- Nome volgare: Alloro o lauro
- Origine: Steno-Mediterranea
- Proprietà: digestiva, disinfiammante delle contusioni febrifughe

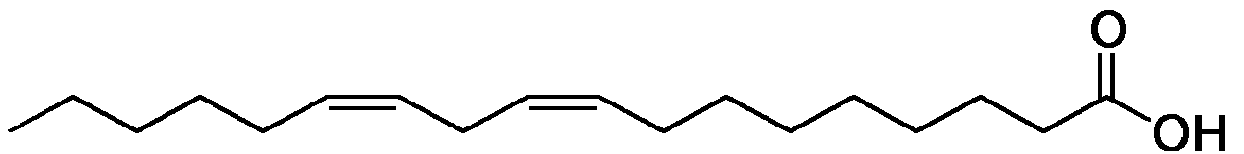
La sua azione benefica nei confronti della cura delle malattie è conosciuta fin dai tempi di Greci e Romani. Tra i componenti presenti nelle foglie di alloro troviamo eugenolo e limone, che sono accompagnati da altre sostanze volatili attive ritenute benefiche per via delle loro proprietà antisettiche, antiossidanti, digestive e anticancro.

PRINCIPI ATTIVI

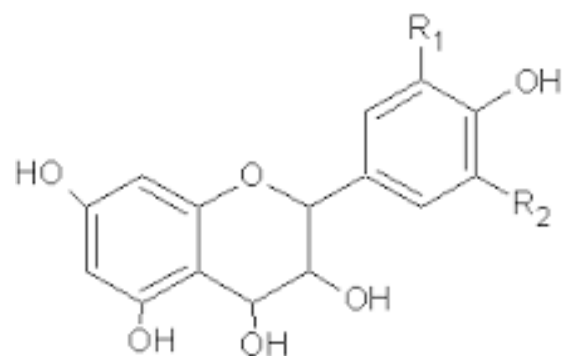


Alloro
(*Laurus nobilis*)

- Acidi grassi polinsaturi



- Tannini



LAUREL

The leaves are the source of the distilled essential oils.
The laurel oil is used topically to relieve pains.

ARTEMISIA VULGARIS



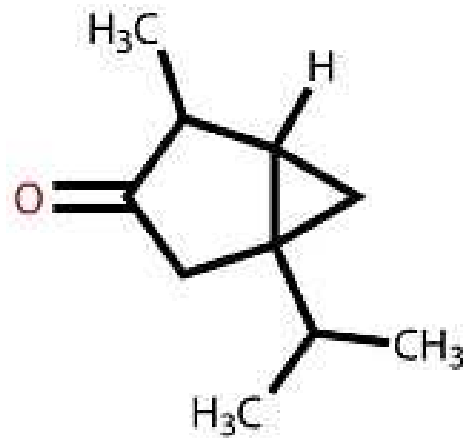
- Nome volgare: Assenzio selvatico
- Origine: Circumboreale
- Proprietà digestive, emmenagoghe (favoriscono le mestruazioni)

Artemisia vulgaris è la pianta officinale ed è utilizzata nella medicina popolare cinese e giapponese per la preparazione della moxa, una medicina ottenuta tritutando in un mortaio la pianta fino a ricavare un impasto lanoso con cui si preparano delle palline o dei coni che, una volta appoggiati su punti specifici della pelle, vengono fatti bruciare. Questa pianta qualche volta viene usata come vermifuga, e quindi a volte è confusa con *Artemisia absinthium*.

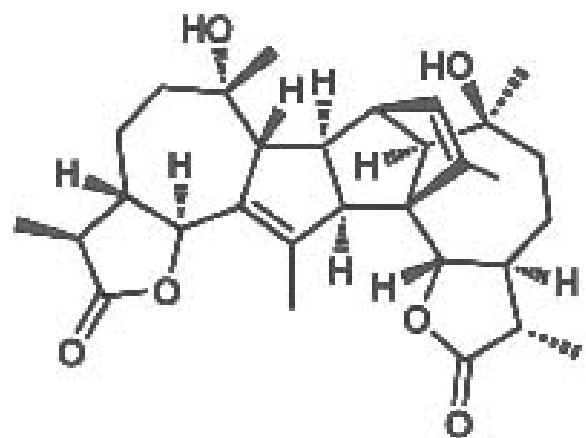
PRINCIPI ATTIVI



Assenzio
(*Artemisia absinthium*)



- Tujone



- Absintina

ABSINTHE

Two famous artists who helped popularise the notion that absinthe had powerful psychoactive properties were Toulouse-Lautrec and Vincent van Gogh. In one of the best-known written accounts of absinthe drinking, an inebriated Oscar Wilde described a phantom sensation of having tulips brush against his legs after leaving a bar at closing time. Today it is known that absinthe does not cause hallucinations. Thujone, once widely believed to be an active chemical in absinthe, is a GABA antagonist; and while it can produce muscle spasms in large doses, there is no direct evidence to suggest it causes hallucinations. It has been speculated that reports of hallucinogenic effects of absinthe were most likely due to poisonous adulterants being added to cheaper versions of the drink in the 19th century.

CICHORIUM INTYBUS



- Nome volgare: Cicoria, radicchio
- Origine: Egitto
- Proprietà: amaricanti, digestive, coleretiche, depurative, diuretiche, leggermente sedative

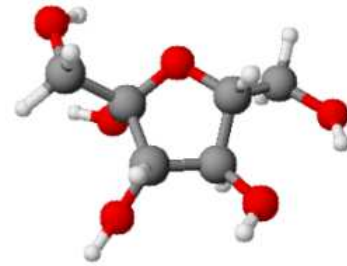
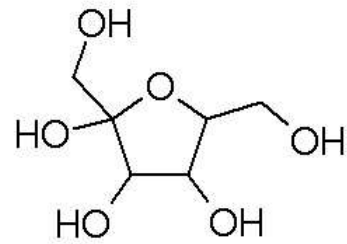
La cicoria comune è una pianta erbacea, perenne con vivaci fiori di colore celeste, appartenente alla famiglia Asteraceae. E' diffusa in tutta l'Italia e la si trova in tutti i continenti. In generale la cicoria, tramite depurazione e disintossicazione, stimola le funzioni dell'intestino, del fegato e dei reni grazie alle sostanze presenti nelle radici che hanno tra l'altro proprietà digestive, ipoglicemizzanti, lassative e cardiotonica. La polpa della radice può essere utile per alcune infiammazioni (proprietà antiflogistica). Per scopi medicinali si raccoglie la radice durante tutta l'estate e le foglie prima della fioritura. Si usano dei decotti oppure si formano degli sciroppi; dalle foglie macerate opportunamente si può ottenere una crema rinfrescante per il viso

PRINCIPI ATTIVI

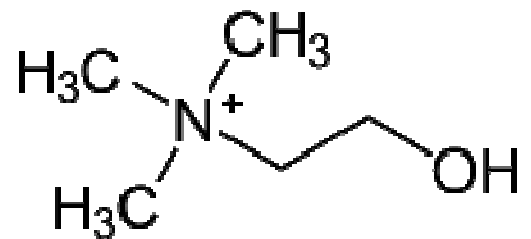


Cicoria
(*Cichorium intybus*)

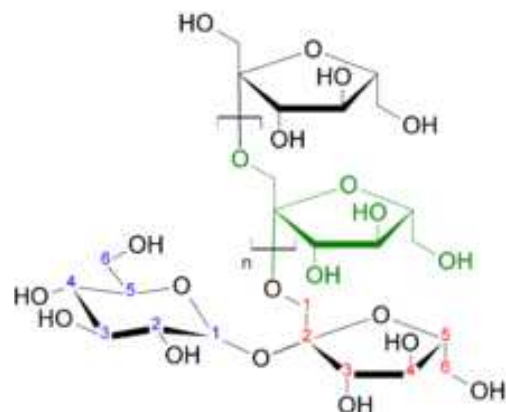
- Evulosio



- Colina



- Inulina



CHICORY

Chicory was first mentioned 4000 years ago in the Ebers Papyrus. In XIV century. The German botanist Conrad of Megenberg called it "sponsa solis" or "Bride of the Sun" for the fact that its flowers open and close with the sun.

The roots are baked, ground, and used as a coffee substitute and additive, especially in the Mediterranean regions where the plant is native. It was widely used during economic crises such as the Great Depression in the 1930s and during World War II in Continental Europe.

ALLIUM SCHOENOPRASUM L.



- Nome volgare: Erba cipollina
- Origine: zone temperate-fredde dell'Europa, dell'Asia e del nord America.
- Proprietà: antiossidanti, antisettiche e battericide

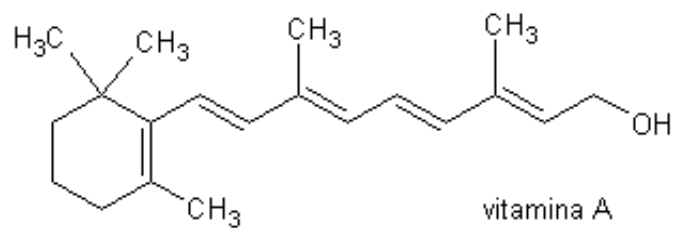
Può essere utilizzata per fare cataplasmi per curare l'acne, le punture di insetti, per le scottature e le screpolature. E' stato inoltre dimostrato che gli estratti soprattutto delle foglie hanno spiccate proprietà diuretiche, vasodilatatrici, ipotensive, antiossidanti, antiscorbutiche, espettoranti, cardiotoniche, stimolanti, cicatrizzanti, digestive, lassative, carminative, emollienti e revulsive.

PRINCIPI ATTIVI

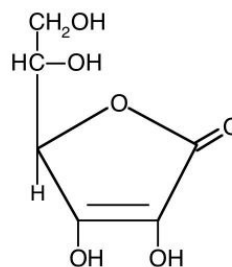


Erba cipollina
(*Allium schoe.*)

- Vitamina A



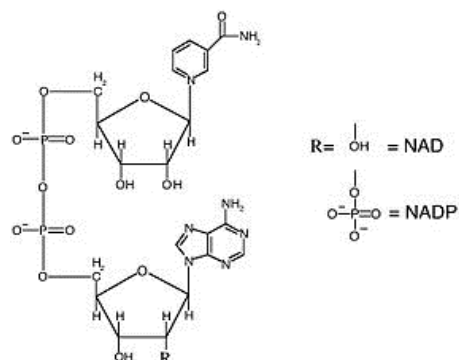
- Vitamina C



- Tiamina



- Niacina



CHIVE

Chive is a perennial herb (*Allium schoenoprasum*) known and used in cooking to give flavor to dishes since ancient times. It grows wild in wet places, but can be grown easily in pots, along with other herbs.

The Romans believed chives could relieve the pain from sunburn or a sore throat. They believed eating chives could increase blood pressure and act as a diuretic.

LAVANDULA ANGUSTIFOLIA



- Nome volgare: Lavanda vera, spigo
- Origine: bacino del Mediterraneo
- Proprietà: Antisettiche, antispasmodiche, diuretiche, stimolanti

In aromaterapia, viene utilizzata come antidepressivo, tranquillizzante, equilibrante del sistema nervoso, come decongestionante contro i raffreddori e l'influenza. Inoltre viene ritenuta efficace per abbassare la pressione arteriosa, per ridurre i problemi digestivi ed è miscelata con altre sostanze omeopatiche per curare il mal di schiena e il mal d'orecchie.

LAVENDER

Lavender buds can be washed, dried and layered in a jar of sugar to flavor it and make a delicious sweetener for biscuits, sorbets, jellies and jams. You can add lavender to vegetable stock or to make a sauce for lamb and poultry dishes. Lavender oil is used for antiseptic properties.

MALVA SYLVESTRIS



- Nome volgare: Malva selvatica
- Origine: Eurosiberiana
- Proprietà: lassativa, antiflogistica, emolliente, bechica, oftalmica

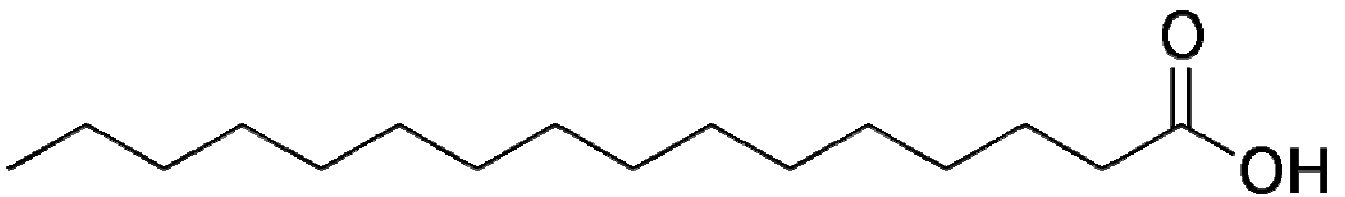
Sia le foglie che i fiori della Malva silvestre hanno all'incirca le stesse proprietà e possono, nei trattamenti domestici, venire impiegati separatamente o in miscela, a seconda della disponibilità. I preparati di Malva silvestre attenuano lo stato di infiammazione della bocca e della gola, sono espettoranti nel caso di bronchiti e di catarri ostinati, sono antinfiammatori, regolano l'intestino e ne calmano i dolori spastici. Sono adatti particolarmente all'organismo delicato dei bambini e degli anziani; inoltre si possono strofinare sulle gengive per pulire i denti.

PRINCIPI ATTIVI



Malva
(*Malva silvestris*)

- Acido palmitico



MAUVE

In XVI century the mauve was called “omnimorba”, that is remedy for all illnesses. Today it is certainly the bestselling medicinal plant in herbal medicine.

ERUCA SATIVA



- Nome volgare: Rucola
- Origine: bacino del Mediterraneo e dell'Asia centro-occidentale
- Proprietà: depurative, digestive, stimolanti, toniche, emollienti

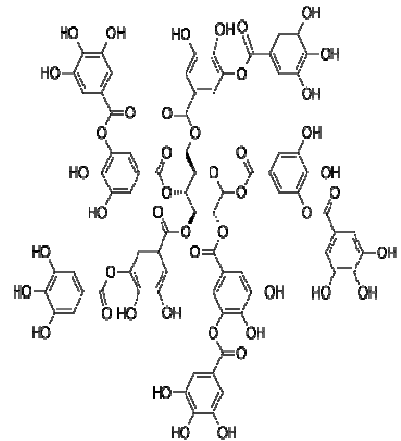
In tempi passati veniva impiegata per combattere lo scorbuto; presenta potassio, ferro, calcio e fosforo; stimola l'appetito; favorisce la digestione; ha un'azione diuretica; è benefica per il fegato; favorisce l'espulsione dei gas intestinali; stimola l'organismo nel periodo di convalescenza e debolezza; ha un'azione calmante e tonificante quando viene assunta come tisana con menta e cime fiorite di santoreggia.

PRINCIPI ATTIVI

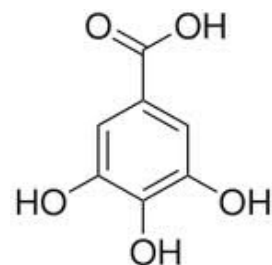


Rucola
(*Eruca sativa*)

- Acido tannico $C_{76}H_{52}O_{46}$



- Acido gallico $C_6H_2(OH)_3COOH$



- Polifenoli: sostanze assolutamente preziose per il nostro organismo perché sono potenti antiossidanti

ROCKET

The bitter taste of this herb depends on the Polyphenols, absolutely precious substances for our health because they are powerful antioxidants .

CORIANDRUM SATIVUM



- Nome volgare: Coriandolo
- Origine: Mediterraneo
- Proprietà: Aromatizzanti, carminative (riduce le fermentazioni intestinali)

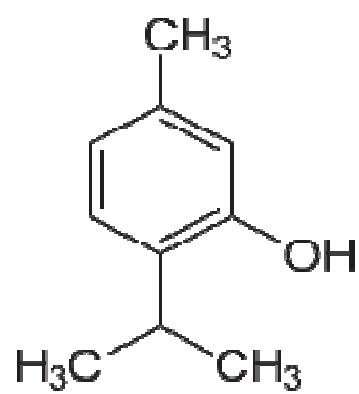
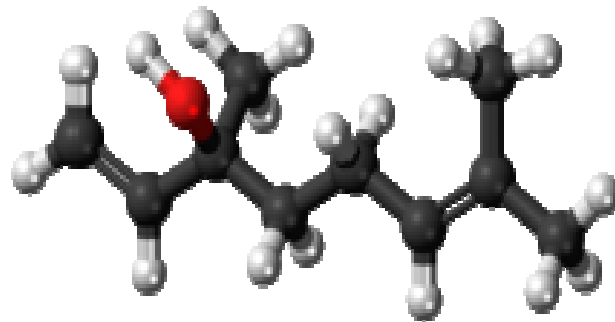
Il coriandolo può essere usato come infuso contro i dolori di stomaco, è consigliato anche per problemi di emicranie e di aerofagia, aiuta la digestione, ha funzione antidiarroica,

PRINCIPI ATTIVI



Coriandolo
(*Coriandrum sat.*)

- Linalolo



CORIANDER

Coriander is an old herb with aromatic fruits. Its seeds are used to flavor confectioneries and liquors.

In XVI cen. they used to cover fruits of coriander with colored sugar thus obtaining small colorful candies.

HUMULUS LUPULUS



- Nome volgare: Luppolo
- Origine: Europeo-Caucasica
- Proprietà: calmanti, sonnifere, anafrodisiache

Il luppolo viene usato soprattutto nel processo produttivo della birra, dove conferisce il caratteristico sapore amaro. Nel processo di preparazione della birra si usano i fiori delle piante femminili.

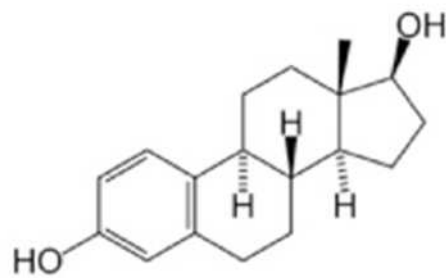
L'uso del luppolo funge anche da conservante naturale della birra in quanto possiede proprietà antibatteriche.

PRINCIPI ATTIVI



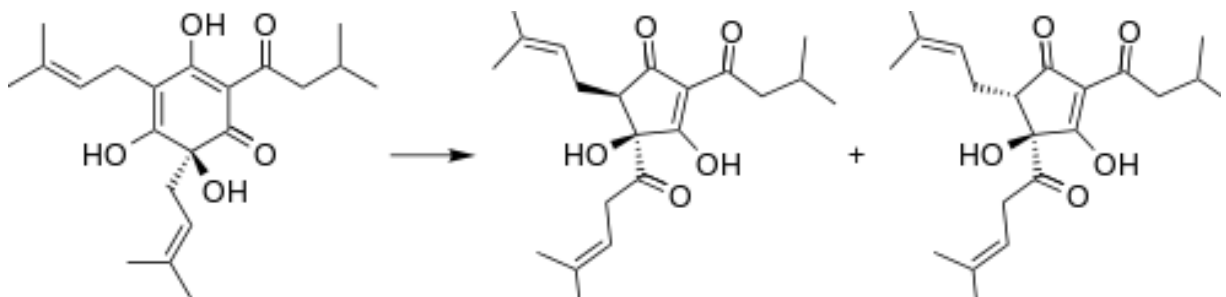
Lupolo
(*Humulus lupulus*)

- Estrogeno



Estradiolo

- Umulone



HOP

Young hop shoots have always been eaten in the same way as asparagus. They are delicious in risottos and fried. They are no longer sold but can be picked up in the countryside.

ROSMARINUS OFFICINALIS



- Nome volgare: rosmarino
- Origine: steno-mediterranea
- Proprietà: depurative digestive
eupeptiche epatiche toniche

Le foglie, fresche o essiccate, e l'olio essenziale sono usati come pianta medicinale.

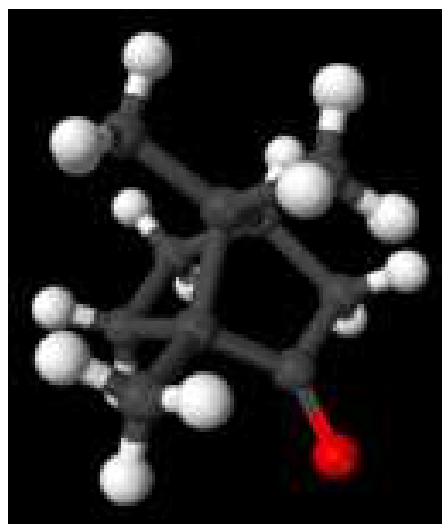
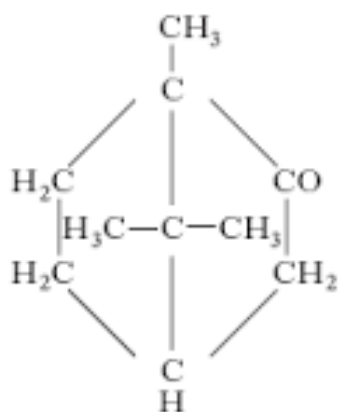
L'infuso viene utilizzato per gargarismi, lavaggi e irrigazioni cicatrizzanti; o per cataplasmi antinevralgici e antireumatici; aggiunto all'acqua da bagno serve come corroborante, purificante e per tonificare la pelle

PRINCIPI ATTIVI

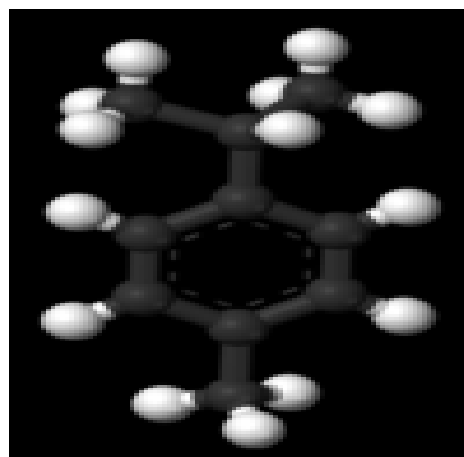
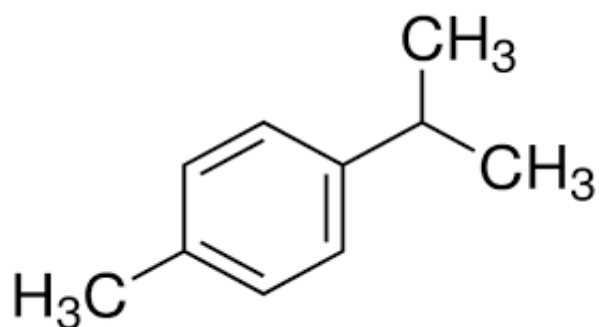


Rosmarino
(*Rosmarinus officinalis*)

- Canfora
 $C_{10}H_{16}O$



- P-Cymene



ROSEMARY

Rosemary can be a culinary herb as well medicinal. It can be also used as an ornamental plant especially in planetary gardens. Its essential oil is still used in medicine today to improve blood circulation.

SALVIA OFFICINALIS



- Nome volgare: salvia
- Origine: mediterranea-orientale
- Proprietà: antimenorragiche, digestive toniche

Tra i principali effetti, la salvia ha efficacia antisetica ed è anche digestiva e calmante. Le sono attribuiti altri effetti, ma non su tutti c'è concordia di vedute.

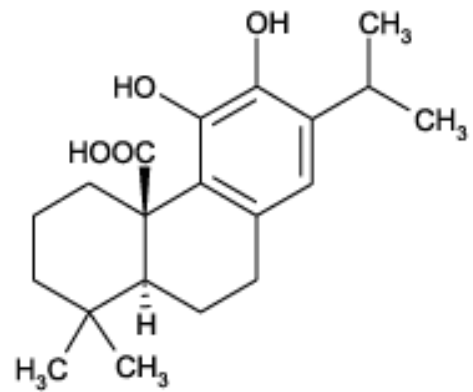
Secondo un'antica tradizione inoltre la *Salvia officinalis* può essere utilizzata per curare un'eccessiva sudorazione: si prepara un infuso con la *Salvia officinalis* e si praticano tamponamenti della zona da trattare.

PRINCIPI ATTIVI

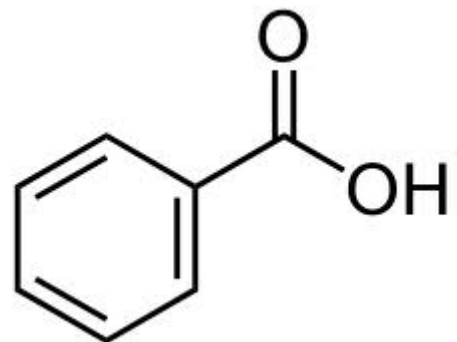


Salvia
(Salvia spp.)

- Acido carnosico $C_{20}H_{28}O_4$



- Acido fenolico



SAGE

Sage was used in popular medicine to lower fever. It contains essential oils, its leaves are used both as a herb and as a medical remedy.

MATRICARIA CHAMOMILLA



- Nome volgare: Camomilla
- Origine: asiatica
- Proprietà: calmanti
antispasmodiche gastriche
sonnifere

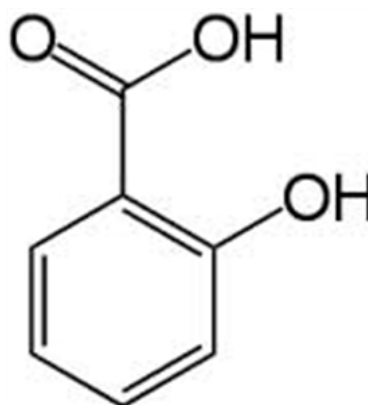
Di questa pianta vengono in genere raccolti i fiori, preferibilmente dopo aver perso i petali, ma prima di essersi essiccati sulla pianta stessa. Da questi fiori si producono infusi che vengono utilizzati per i loro effetti blandamente sedativi. La camomilla è dotata di buone proprietà anti-infiammatorie, locali ed interne, e costituisce un rimedio calmante tipico dei fenomeni nevralgici. Questo grazie a certi componenti dell'olio essenziale.

PRINCIPI ATTIVI



Camomilla comune
(*Matricaria chamomilla*)

- Acido salicilico
 $C_7H_6O_3$



CHAMOMILLE

Chamomile is used in herbal medicine as a sedative, anti-inflammatory and soothing. It is taken in infusions. Traces of chamomile have been found inside the bandage of some mummies in Egypt.

ALLIUM CEPA



- Nome volgare: cipolla
- Origine: asiatica
- Proprietà: disinfettante vie urinarie, diuretiche

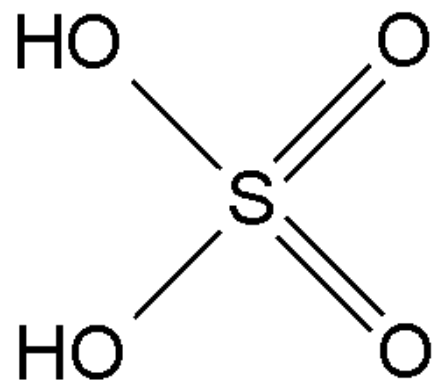
Le cipolle sono ricche di vitamine e sali minerali e il caratteristico odore dei bulbi tagliati è dovuto all'abbondanza di solfossidi.

PRINCIPI ATTIVI



Cipolla
(*Allium cepa*)

- Acido solforico
 H_2SO_4



ONION

Chopping onions causes damages to cells, enzymes called allinases. Eye irritation can be avoided by cutting onions under running water or submerged in a basin of water.

FOENICULUM VULGARE



- Nome volgare: liquirizia comune
- Origine: asiatica/mediterranea
- Proprietà: antiulcera protettive gastriche ipertensive

La radice della liquirizia ha diverse proprietà farmacologiche: digestiva, antinfiammatoria, depurativa, diuretica e protettiva della mucosa.

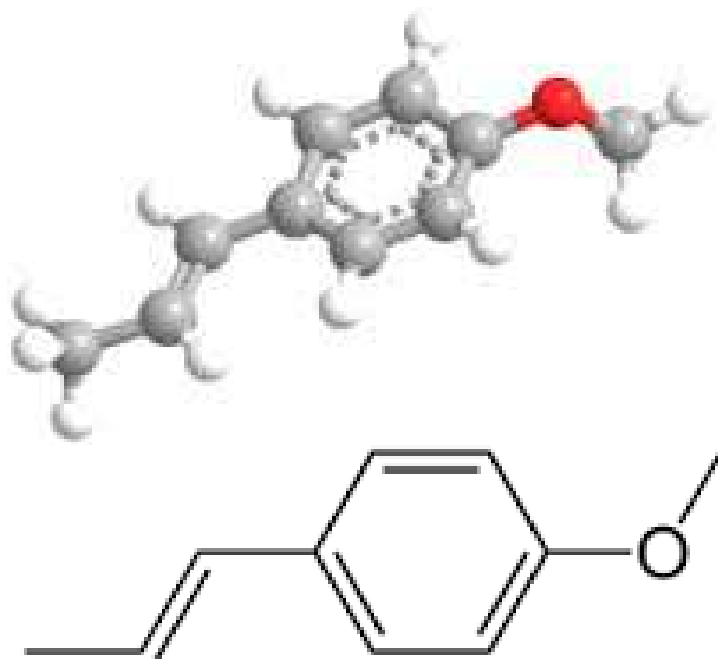
Le foglie dalle proprietà cicatrizzanti, antibatteriche e antinfiammatorie vanno usate fresche.

PRINCIPI ATTIVI



Finocchio comune
(*Foeniculum vulg.*)

- Anetolo



LICORICE

Licorice is a plant native of the Mediterranean and Middle East. The licorice is the root of *Glycyrrhiza glabra* from which a somewhat sweet flavor can be extracted. And its name means “sweet root” Its roots are harvested in autumn and winter. There are five different types of licorice.

ACHILLEA MILLEFOLIUM



- Nome volgare: millefoglio
- Origine: eurosiberiana
- Proprietà: calmanti
gastrointestinali antiacide
antimenorragiche

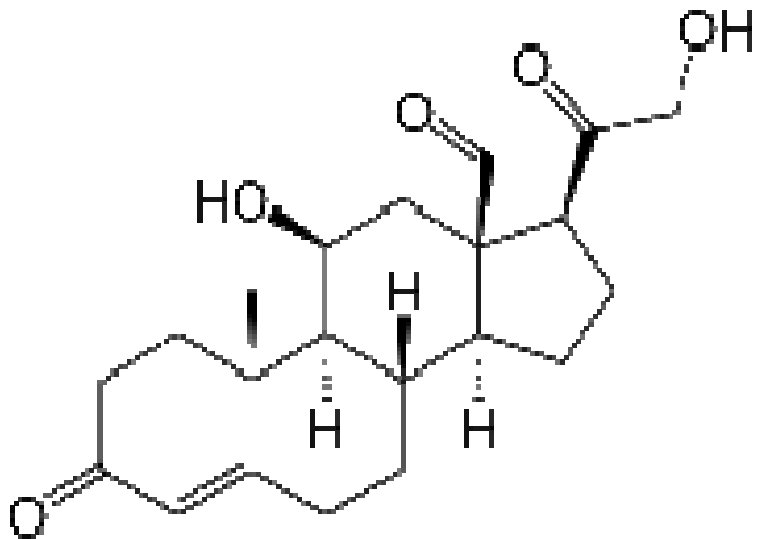
Si usano solo i fiori essiccati per le proprietà antispasmodiche, astringenti, cicatrizzanti e antiinfiammatorie. Può essere usata al posto della camomilla in quanto contiene azulene e nei disturbi digestivi.

PRINCIPI ATTIVI



Millefoglio
(*Achillea millef.*)

- Aldosterone
 $C_{21}H_{28}O_5$



YARROW

It has a digestive function, it is used to eliminate gases and it is helpful to venous circulation.

SALIX ALBA



- Nome volgare: salice bianco
- Origine: paleotemperata
- proprietà:
antinfiammatorie
antidolorifiche

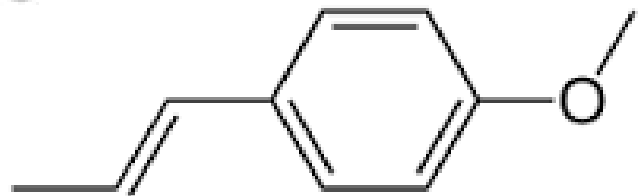
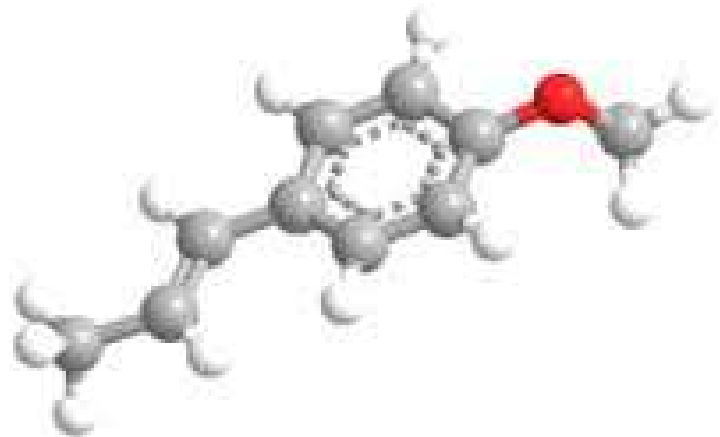
Il salice bianco era utilizzato come sostegno per le viti avendo una crescita veloce. La pianta è inoltre ricca di virtù medicinali. L'acido salicilico composto alla base della nota aspirina, fu ricavato proprio dal salice bianco, e la corteccia contiene tannino, utilizzato come disinfettante e cicatrizzante.

PRINCIPI ATTIVI



Salice bianco
(*Salix alba*)

- Anetolo



WHITE WILLOW

So called because of its silken silver grey leaves the white willow has many practical and medical uses due to the properties of its rind.

THYMUS VULGARE



- Nome volgare: timo maggiore
- Origine: mediterraneo occidentale
- Proprietà: antiseptiche
bechiche antimicotiche
digestive fluidificanti
catarro

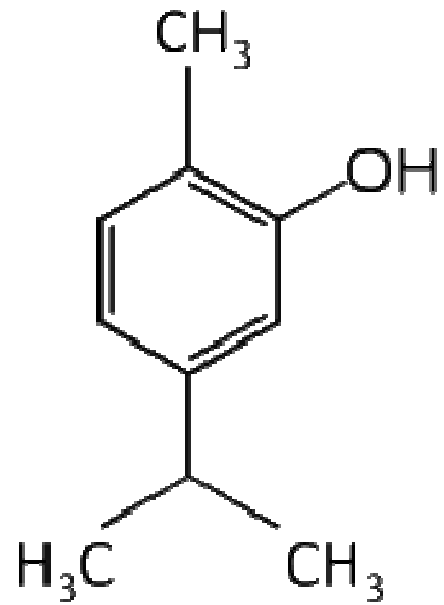
È una pianta mellifera molto visitata dalle api, che ne ricavano un ottimo miele. Le piccole foglie sono aromatiche. In medicina viene usato per estrarre il timolo principio attivo usato in farmacologia come fungicida. L'olio essenziale di timo si utilizza contro la tosse e il mal di gola.

PRINCIPI ATTIVI



Timo
(*Thymus* spp.)

- Carvaclo
 $C_{10}H_{14}O$



GREATER THYME

In the Middle Ages it was believed that laying a branch of thyme under the cushions would facilitate sleep and would take away the nightmares . The ladies used to give their riders a scarf embroidered with a bee flying around a sprig of thyme.

MELISSA OFFICINALIS



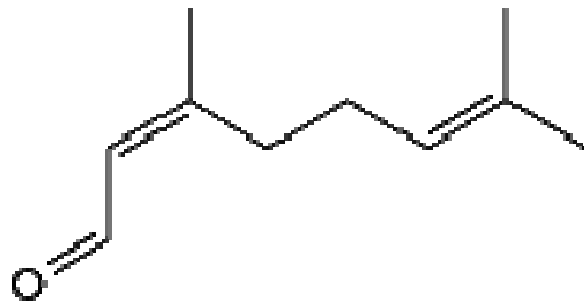
- Nome volgare: Melissa
- Origine: Europa meridionale
- Proprietà: sedative e antidolorifiche

La Melissa, il cui nome scientifico è *Melissa Officinalis*, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate che può raggiungere il metro di altezza. La Melissa cresce spontanea in Europa meridionale ed il suo aspetto ricorda molto l'ortica; fiorisce all'inizio dell'estate ed i suoi fiori sono bianchi con sfumature rosa. La melissa, grazie alle sue proprietà, può essere utilizzata fresca come erba aromatica per insaporire i cibi oppure essiccata al sole per la preparazione di infusi e decotti a scopo terapeutico.

PRINCIPI ATTIVI



- olio contenente citrale



LEMON BALM

It is a medicinal plant, it is antidepressant, antibacterial, antioxidant, neuro-protective. It has anti-tumor and antiviral properties.

CENTELLA ASIATICA



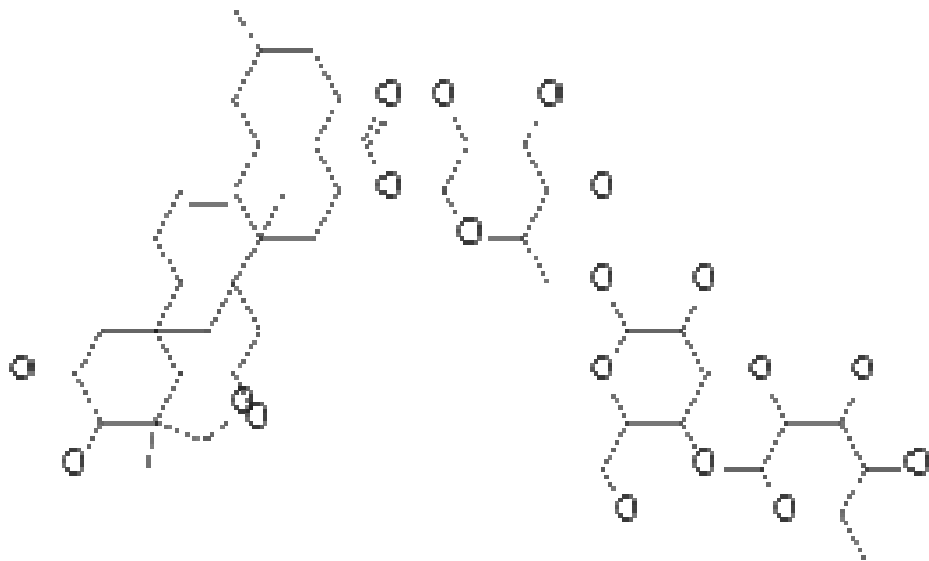
- Nome volgare: Centella
- Origine: Australia, India, Africa
- Proprietà: favorisce la circolazione periferica

L'assunzione della pianta permette di preservare la struttura e la tonicità delle pareti vasali grazie alla sua attività flebotonica. Infatti, la centella, rinforzando ed elasticizzando le pareti dei vasi sanguigni, favorisce la corretta circolazione periferica ed è quindi indicata per prevenire e trattare varici, riducendo la dilatazione delle vene, la permeabilità capillare e l'edema sottocutaneo.

PRINCIPI ATTIVI



Il madecassoside è un triterpenoide pentaciclico estratto dalla pianta Centella asiatica.



CENTELLA

Centella better known as "Indian Ginseng" has the properties to stimulate the physical strength.