

NERVOISMO: Biancospino, camomilla, Lippolo, papavero, valeriana  
 ORTICARIA: Agrimonia, saponaria, tarassaco  
 PARASSITI INTESTINALI: artemisia  
 PSORIASI: elicriso, trifoglio pratense, viola del pensiero  
 RAFFREDORE: Achillea, agrimonia, edera terrestre, eufrasia, salice, sambuco

STIRAMENTO MUSCOLARE: Arnica, consolida,  
 TONSILLITE: Agrimonia, Alchemille, onice, camomilla, melve  
 TOSSE: melve, piantaggine, verberna, vultheraria  
 TRACHEITE: edera, elicriso, ferfara, iperico, origano, papavero, piantaggine, timo.  
 USTIONI: oporine, iperico, verbena  
 VAGINITI: Alchemille, camomilla, melve, puerria  
 VOMITO: Artemisia, gentiane



FRONTUARIO PER LA CURA DEI DISTURBI PIU' COMUNI:

ACNE: achillea, bardana, ortica, viola del pensiero

ALLERGIE: elicriso, edera terrestre

ANSIA: Artemisia, biancospino, iperico, valeriana

ASMA: Ajacimonia, farfaraccio, iperico

BRONCHITE ASMATICA: elicriso

CEFALEA: peonia, salice, verberna

CISTITE: betulle, borraggine, epivieto, ginepro, melva, ortica, rosa canina, sambuco, timo

LONGIUVITA: eufrasia, dmaria, rosa canina

DEBOLEZZA GENERALE: frassino, ortica, timo

DEPRESSIONE: iperico

DIARREA: borsa del pastore, centaure, fragola, lampone, polmonaria, rosa canina, rovo.

DIGESTIONE DIFFICILE: Ajacimonia, angelica, artemisia, cardomariano, cicoria, genziana, ginepro, origano, tarassaco

DISAMENORREA: Alchemilla, artemisia, borsa del pastore, camomilla, peonia

EMATOMI: Arnica, meliloto

EMORROIDI: Achillea, erica, cardo mariano, edera terrestre, quercia, verbasco

FARINGITE: Ajacimonia, alchemilla, erica, camomilla, consolida, epivieto

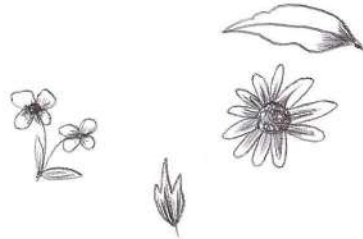
FEBBRE: Achillea, borraggine, frassino, olmeria, rosa canina, salice, sambuco

GASTRITE: Camomilla, luppolo, malva, valeriana, verbasco

INSOMNIA: Biancospino, farfaraccio, luppolo, peperone, valeriana

MAL DI DENTI: carlina

NAUSEA: Angelica selvatica



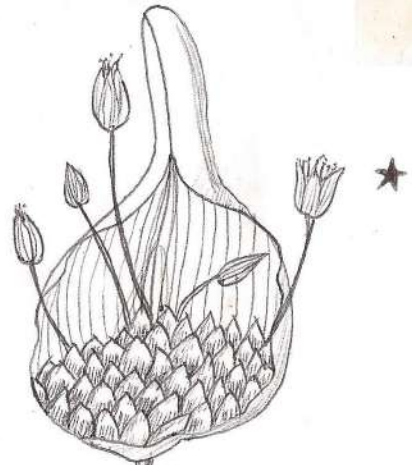
STIMOLA LE FUNZIONI INTESTINALI

★ ALLIUM VINEALE



VASODILATORE

ANTIASMATICO



ESPETTORANTE

PURIFICANTE DEL SANGUE



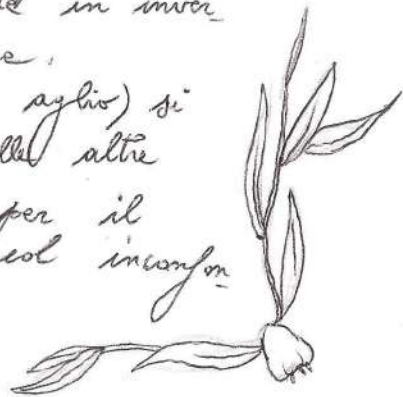
DIURETICO





L'aglio di nigra si diffonde  
bene in terreni dove l'uomo  
fa lavorazioni della terra  
ricorrenti, come appunto la  
nigra. Si raccoglie in inver-  
no o in primavera.

Le alliacee (fam. aglio) si  
distinguono dalle altre  
liliacee velenose per il  
caratteristico odore incom-  
pibile odore.



## Marmellata Curativa

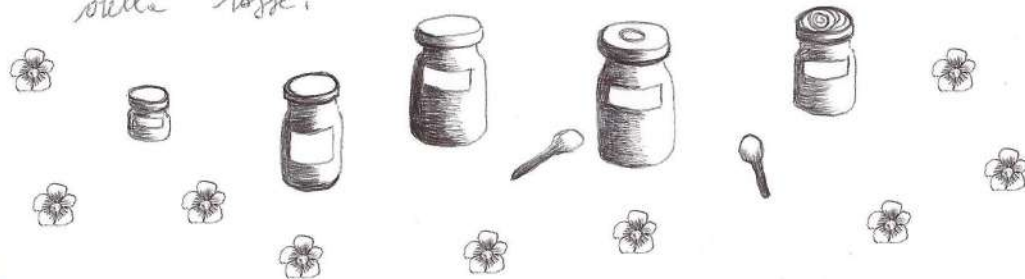
Si utilizzano 500 g di Bacche, tagliate a  
pezzi e senza semi e peluzzi (sono irritanti).

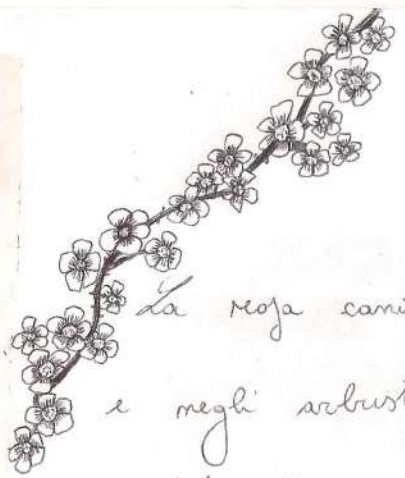
In una pentola si fanno bollire 3,75 dl di  
acque e 350 g di zucchero.

Una volta che lo zucchero si è sciolto si  
aggiungono le bacche. Si continua a

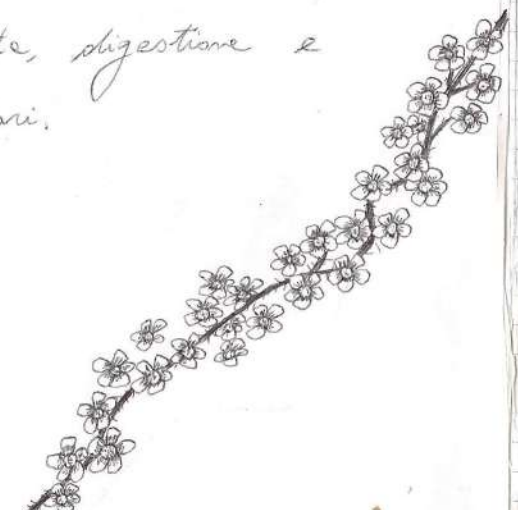
far bollire per 15-20 minuti circa poi si  
staccano per ottenere una purea omogenea  
poi si travasa nei barattoli.


Questa marmellata è un toccasone in caso di  
irritazioni bronchiali e come preventivo  
della tosse.






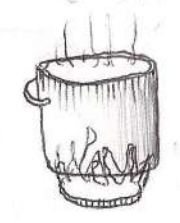




La rosa canina cresce nelle boschie e negli arbusti. Le sue "bacche", chiamate cinoroidi (dal greco: Rosa dei cani) sono in realtà dei falsi frutti, in quanto i veri ~~frutti~~ frutti sono i semi contenuti all'interno di esse. I petali per il contenuto di tannini sono utilizzati come colluttori astringenti nel caso di infiammazioni della gola e della bocca, i frutti per curare disturbi della vie urinarie, reumatismi, gotta, digestione e affezioni delle vie liliari.



6-8 aglietti con anche le foglie  Minestra  
 1 barattolo di pomodori  
 al naturale da 400 g per 2 persone

- 2 uova 
- 2 crostini di pane integrale o friselle 
- rosmarino 
- olio d'oliva
- vino bianco



PRENDERE I BULBI, DIVIDERLI DALLE FOGLIE E SPACCARLI A META'.  
 METTERLI NELLA  QUANDO L'OLIO E' CALDO. PRIMA  
 CHE SI DORINO SFUMARE CON VINO BIANCO, AGGIUNGERE LE FOGLIE  
 TRITATE, QUANDO IL VINO E' BEN SFUMATO AGGIUNGERE I POMODORI  
 E IL  COPRIRE E LASCIARE CUCERE A FIAMMA DOLCE.  
 APPENA LA SALSA DI POMODORO SI FA' UN PO' CREMOSA IN SUPERFICIE  
 AGGIUNGERE LE  E NON GIRARE PIU'.  
 LASCIARE SCOPERTO, QUANDO L'ALBUME E' COTTO SERVIRE SUI  
 CROSTINI



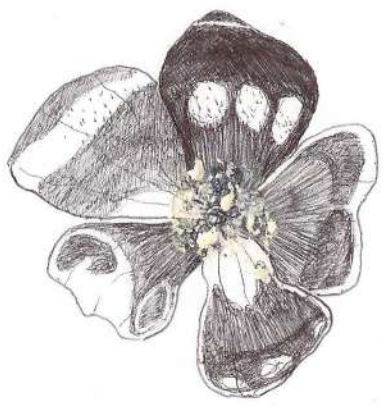


CARDIOTONICA

SUDORIFERA



ROSA  
CANINA



TONICO

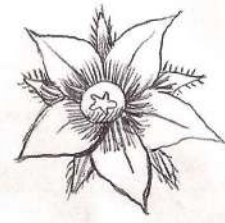
ANTISCORBUTICO

LASSATIVO

ASTRINGENTE

DIURETICO

CICATRIZANTE



DEPURATIVA



BORAGO  
★ OFFICINALIS

DIURETICA

EMOLLIENTE



Le borraggine s' detta anche "borrana" e "bugolosa", il suo nome deriva dal latino *borra* "stoffe ruvide". Si riconosce facilmente per le foglie spesse e pelose, per i fiori a 5 petali a forma di stelle azzurre.

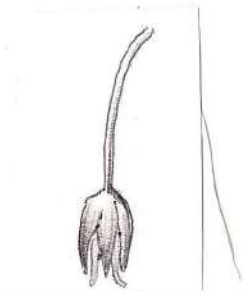
Da' conforto agli afflitti da bronchiti, catarri, infezioni delle membrane interne, congestioni e reumatismi.



## Insalata di centocchio, cresta di gallo e cicorie minute.

ANCHE D'INVERNO CON UN PO' DI PAZIENZA ED UN PIECCO DI FORTUNA, I PRATI E GLI INCOLTI CI REGALANO DELLE INSALATINE DA LECCARE IL PIATTO. DEL CENTOCCHIO O STELLARIA MINUTA SI MANGIA TUTTO, ANCHE I FIORI, PURCHE' ABBA GIA' MESSO I SEMI. DELLA CRESTA DI GALLO O CRISANTHEMUM SEGETUM SI RACCOLGONO I GERMOGLI NUOVI. CON QUESTA PIANTA BISOGNA ANDARCI PIANO, MEGLIO NON MANGIARNE TROPPIA TUTTA IN UNA VOLTA E NEANCHE CONSUMARLA TUTTI I GIORNI. PER CICORIE MINUTE SI INTENDONO TUTTE LE ERBE AMARE CHE CRESCONO A FORMA DI ROSETTA, VANNO RACCOLTE SOLO LE FOGLIE TENERE. OLIO NUOVO, SALE E GOMASIO A PIACERE, LIMONE O SUCCO D'ARANCIA.





Il centocchio è un'erba facile da trovare a patto che si conoscano le sue abitudini: le piacciono i luoghi riparati e a mezz'ombra. L'occhio inesperto può confondere la stelloria media con l'anagaliole, simile per il portamento ma con foglie più "arrabiate", a punta. I fiori sono rossi o blu invece che bianchi.



## GNOCCHI di BORRAGINE

per 4 persone

### INGREDIENTI:

500 g RIOTTA



200 g BORRAGINE



100 g FARINA



q.b. SALE

OLIO • BURRO



Far gottare la borragine in pedelle, <sup>(con un po' sale)</sup> quando è diventata molle tritarla o frullarla e aggiungere la ricotta. Amalgamare bene. Fare delle palline di questo composto (ci si può aiutare con un cucchiaino) e rotolarle nella farina ad diventare un po' sode. Gattarle in acqua bollente e scolarle quando vengono a galla. Si possono condire con: burro e salvia, pecora, olio e ruci.

### TISANA

15g di foglie fresche per 1l di acqua bollente, lasciare in infusione 30 minuti.





EMOSTATICA

REMINERALIZZANTE

ASTRINGENTE



DIURETICO



CENTOCCHIO

*Stellaria Media*





TONICO

VULNERARIO

GALATTOFUGO

# URTICA DIOICA



DEPURATIVA

DIURETICA



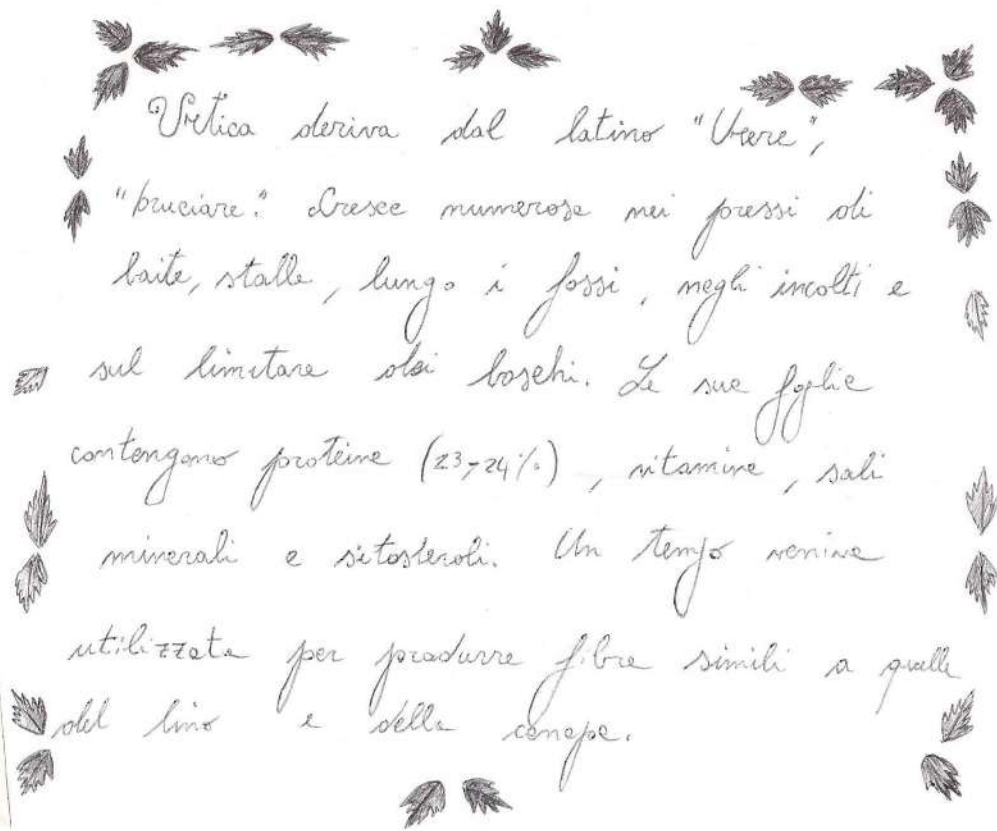
ANTIINFIAMMATORIA

ANTIDOLORIFICA



EMATOPOIETICA

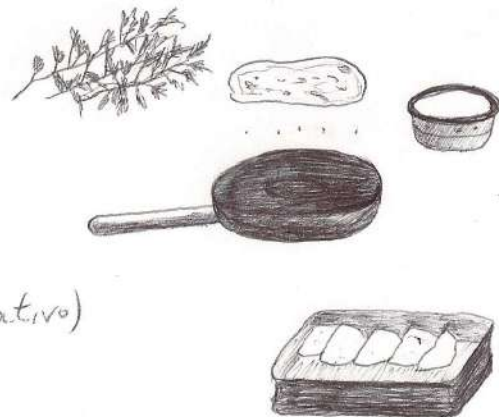



 Ortica deriva dal latino "Urtica",  
 "bruciare". Cresce numerose nei pressi di  
 baite, stalle, lungo i fossi, negli incolti e  
 sul limitare dei boschi. Le sue foglie  
 contengono proteine (23-24%), vitamine, sali  
 minerali e sosteroli. Un tempo veniva  
 utilizzata per produrre fibre simili a quelle  
 del lino e della canapa.

## Crespelle di farina di ceci all'ortica.

### INGREDIENTI:

- farina di ceci e bianca
- acqua
- sale
- spezie a piacere
- ortica
- formaggio fresco (facoltativo)



VERSARE LA FARINA DI CECI (UNA TAZZA BASTA PER DUE PERSONE)  
 IN UNA TERRINA, AGGIUNGERE 2 CUCCHIAI DI FARINA BIANCA,  
 SALE, SPEZIE E ACQUA FINO AD OTTENERE UNA  
 PAPPETTA QUASI DENSA. METTERE SUL FUOCO UNA PADELLA ANTIAD-  
 RENTE, UNA VOLTA CALDA VERSARVI UNA MESTOLATA DI  
 IMPASTO E MUOVERE LA PADELLA PER FARLO ALLARGARE  
 (PER EVITARE CHE ATTACCHI SI PUÒ OLIARE LEGGERMENTE LA PADELLA).  
 MUOVERE LE CRESPELLE SU ENTRAMBI I LATI, ~~INTANTO~~ INTANTO  
 FAR SCOTTARE L'ORTICA E MECCOLARLA AD UN FORMAGGIO  
 FRESCO (OPPURE CONDIRLA E BASTA); QUANDO LE CRESPELLE  
 SONO PRONTE FARCIRLE CON L'ORTICA E SERVIRE  
 IL TUTTO CALDO.