

la Ceiba



ERBORISTERIA

Vol. 2

Ricette
Selvaqge

Ricette

STARE BENE E' ANCHE UN ATTO POLITICO;
 FA FALLIRE LE INDUSTRIE FARMACEUTICHE
 CHE CI INGIUSTICANO PER "GUARIRCI" E
 LUCRANO SULLE NOSTRE VITE,
 FA CROLLARE UNA SOCIETA' CHE CI
 VUOLE DEBOL*, MALATTIC*, PRICHIATRIZZAT*.
 ALLINEATI, CI RENDE INDIPENDENTI DA
 UN SISTEMA CHE VUOLE INCASSELLARCI
 CON LA FORZA, STRUTTANDO LE NOSTRE
 DEBOZZE, LA NOSTRA UMANITA'.

RIAPPROPRIARCI DEL ~~nostro~~ CORPO, DELLA
~~nostra~~ SAUTE E' UN PERCORSO LUNGO E
 DIFFICILE PERCHE' DA SECOLI VIENE
 OSTACOLATO (BASTA PENSARE ALLA CRISI
 ALLE STREGHE), MA CON PAZIENZA,
 COMINCIAMO DALE PICCOLE COSE,
 COMINCIAMO DA NOI STESSI.

⊗ RIPRODUCIMI E DIFFONDIRMI

Pronto Soccorso

Portagone (per aiutare a cicatrizzare)
 Unguento ~~ad azione antibiotica~~ *Prodotto*
 Olio essenziale di Zenzero o tintura di
 propoli per disinfettare.

TAGLI ED EMBOLIAZIONI
 MAL DI TESTA
 2-3 gocce di olio essenziale di Lavanda in un
 cucchiaio di olio di mandorle, massaggiarci
 Le tempie.

SCOTTATURE DI LIEVE ENTITA' ERITEMI SOLARI
 Aloe o
 oleosio di iperico
 NAUSEA e MAL D'AUTO
 Zenzero

PUNTURE D'INSETTI
 Cipolla a fette
 sulla puntura
 oleosio di iperico

DOLORI MENTALI
 tintura madre di *stregonia*
 melissa
 DIARREA: Rabby nero
 tigne di foglie
 di ravo.

INFLUENZA
 Decotto di
 Zenzero
 STITICHEZZA
 Sciroppo di
 bacche di Sambuco
 Olio di semi di lino

MAL DI GOLA
 gargarismi con
 decotti di
 Salvia
 CISTITE
 Infusione di
 epureta, *rubicorymbosa*
 ure ursina
 cortezzolo.

INSUNIA
 cuscino imbottito di luppolo,
 passiflora in tisana o tintura.



è una ghiandola fondamentale per la digestione e l'elaborazione degli zuccheri

Noce: Antinfiammatorio, stimola attività del pancreas, combatte lo sviluppo dell'infiammazione al glucosio

Secerne ormoni e produce enzimi digestivi.

BARBANA: Rinforza fegato, milza, pancreas, stimola metabolismo e generazione cellulare.

EUCALIPTO: Abbassa la glicemia nei non diabetici, regola la glicemia nei diabetici.

ORTICA: Rivitalizza il pancreas, lo depura, tonifica.

TISANA per stimolare le funzioni del pancreas

ORTICA 15g

Noce (frucce) 5g

EUCALIPTO (frucce) 10g

BARBANA (frucce) 10g

Massaggio

con olio essenziale di eucalipto sulla punta del piede.



OLI ESSENZIALI PROPRIETÀ

ANTIGETTICHE e ANTIMICROBICHE: pelti gran, lemon-press, limone, bergamotto, caperul, timo, chiodi di garofano, organo, santoreggia, cannella, neroli (baccello dell'arancio amaro), palmo rosa.

ANTICATARALI: eucalipto, mirto, cipresso, pino, alloro, incenso, ginepro.

ESRETORANTI MUCOLITICHE

ANALGESICHE con azione globale sedativa e antispasmodica

ANTISPASMODICHE: con azione analgesica (riduce il dolore ma non le cause) Camomilla, verbena, ylang-ylang, menta, ginepro, chiodi di garofano.

ANTIINFAMMATORIE: Camomilla matricaria, elicriso, salvia sclarea, lavanda.

RISCALDANTI: Rosmarino, menta, arancio amaro, cardamomo, verbena,

REVUSIVE: (attivano la circolazione locale)

DIGESTIVE: finocchio, menta, arancio amaro, cardamomo, verbena odorosa.

TONIFICANTI: rosa, pino, basilico, rosmarino, alloro.

RELASSANTI: Melissa, verbena, lavanda, camomilla, arancio amaro, mandarino, maggiorana, salvia sclarea.

CICATRIZZANTI: Lavanda, tea-tree, geranio, incenso, roga.

EUDERMICHE: (per la cura della pelle)
RUGHE: roga canina, noccioli, gelsomino, mirto
ACNE: Lavanda, tea-tree
CARIE: Rosa, geranio
CELULITE: Rosmarino, limone, cipresso.

PERDITA DI TONO DEL TESSUTO: Limone, lemon grass, mirto, geranio.

TONIFICANTI PER VENE E SISTEMA LINFATICO: Cipresso, vetiver, teatree, mirto, limone, geranio.

INSETTICIDE: Citronella, eucalipto, mirto, cipresso, ginepro, lavanda, alloro, chiodi di garofano, cannella.

AFRODISIACHE: SAVIA scolare cannella, pepe nero

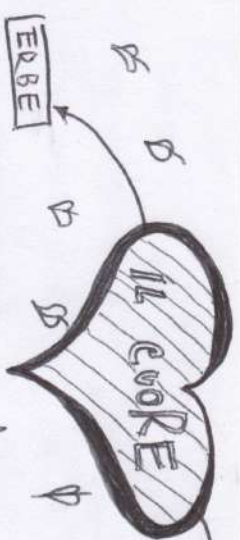
IMPIEGHI

MASSAGGI: usando un olio vegetale come base (olio di mandorle, o sesamo con 1-3 gocce di oli essenziali)

BAGNI: in acqua calda con 10-20 gocce di oli essenziali

SCARIFI: 3-4 gocce di oli essenziali in una tazza con miele e propoli.

SUFFUMIGI: 2-5 gocce di oli essenziali in un catino con acqua calda. Coprirsi con un asciugamano e respirare i vapori.



SINTOMI: ipertensione, ipotensione, stafi d'ansia, ipocolesterolemia.

ERBE: BIANCOSPINO ~ regola la frequenza cardiaca, migliora la circolazione coronarica. E' ipotensore, cardiotonico, calma le palpitazioni, contrasta stress e insonnia.

OLIVO ~ Protegge il cuore ripulendo le arterie dal colesterolo, controlla la pressione sanguigna. Utile in caso di ansia e stress. Contrasta la formazione di acidi urici

ROSMARINO ~ Rivitalizzante e antistress. Combate la stanchezza e la sensazione di oppressione al cuore così come le fitte al centro del torace.

TIGLIO ~ Dipende cuore da stress e ansia. Ha un'azione ansiolitica, calmante, antispasmodica.

TISANA per infondere il cuore
10g OLIVO FOCIE
10g BIANCOSPINO FIORI E FOCIE

MASSAGGI RILASSANTI con olio essenziale di arancio dolce o melissa. Rosmarino se si e' stanchi e stressati.

COME UTILIZZARE LE ERBE

INFUSIONI: si mette l'erba in acqua bollente, si lascia riposare con il recipiente coperto per 10-20 minuti. si filtra.

DECOTTI: si usa per piante più concrete, si mette la pianta nell'acqua e si fa bollire per 15-20 minuti. si filtra.

TINTURE: si mescola 1/3 di pianta con 2/3 di alcool in un barattolo di vetro, si lascia macerare per 3-4 settimane in un luogo buio poi si filtra.

UNGUENTI: si scaldano l'oleo e la bagnarona con la cera d'api (proporzioni variabili da metà a metà) per un unguento molto solido, a diminuire la cera per renderla più morbida) e si mescola con oli essenziali. Dura 12 mesi.

OLEURI: si mette la pianta fresca in olio vegetale (d'oliva o di mandorle) e si lascia macerare 28 giorni, rigirando di tanto in tanto il barattolo. Dura 28 mesi.



ERBE

FICO: ripristina l'equilibrio della flora intestinale

SINTOMI: stitichezza, diarrea, acide, colon irritabile, gonfiore, dolori addominali. Problemi di pelle, capelli e unghie fragili.

LINO: i semi curano mucose intestinali e regolano la peristalsi. L'olio d'infetto ed è ottimo contro la stitichezza.

MANNA: Regola l'intestino, protegge le mucose intestinali infiammate.

MIRILLO: Antinfiammatorio, riequilibra la microflora intestinale

TISANA

MANNA 15g
MIRILLO 10g
LINO 10g

LA RADICE DI LIQUIRIZIA HA UN LEGGERO EFFETTO CATTIVO PERCHÉ CONTIENE MANNITE, IL PRINCIPIO ATTIVO DELLA MANNA.

PER ELIMINARE I GAS POSSONO USARE FINOCCHIO, ANGELOICA, MELISSA





SINTOMI: Memoriadeficit, mancanza di concentrazione, scarsa lucidità mentale, irritabilità, malumore.

ERBE

GINKGO: migliora la memoria e la concentrazione, aumenta la lucidità mentale.

Migliora la circolazione sanguigna e il flusso del sangue al cervello.

PASSIFLORA: Sedativo sul sistema nervoso centrale, favorisce l'eliminazione delle tossine provocate da ansia e insonnia.

IPERICO: Le sommità fiorite sono utili in caso di depressione e per ripulire il cervello dalle tossine provocate dal malumore.

BEVANDA DISTENSIVA, ENERGETICA, RINFRESCANTE

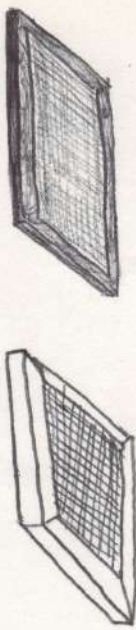
Macerare in 1l d'acqua 2 cucchiai di semi di salvia spargola per 20-30 minuti. Bere nel corso della giornata.

ROSMARINO È UN BUON NEURONICO, STIMOLA LA CIRCOLAZIONE DEL

SANGUE, È UN TONICO GENERALE, ANTIOSSIDANTE, ANTIGIETICA, È UN OTTIMO RINFRESCANTE DEI CAPELLI.

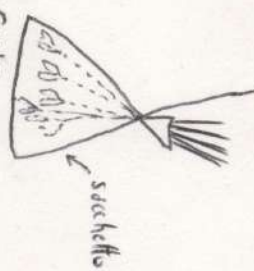
ESSICARE LE ERBE

Costruire un esiccatoio con una cornice di legno e una rete sottile.



Gli steli si possono essiccare a terra in guai in pacchetti di carta aperta.

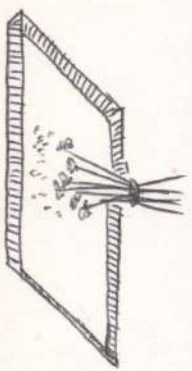
LE RADICI SI RACCOLGONO IN AUTUNNO



LE PARTI AEREE SI RACCOLGONO PRIMA DELLA FIORITURA

I SEMI SI RACCOLGONO LASCIANDO LA PIANTA CAPOVOLTA, APPENA SOPRA UN VASCOLO.

QUANDO SONO PRONTI CADONO DA SOLI.





☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ERBE
 utile per malattie bronchiali e polmonari, antiscorbutico, balsamico.
SINTOMI:
 stanchezza, bronchiti frequenti, tosse, raucedine, stati allergici, psoriasi, eczemi.

Facilita l'espulsione di muco, calma la tosse, e' ottima per l'asma.

LAVANDA: I fiori sono utili per liberare polmoni e bronchi da germi e altre sostanze di scarso assorbimento durante la respirazione. Evita la formazione del catarro. Utile in caso di streggi.

MENTA: Disinfiamma le vie respiratorie, difende da sostanze inquinanti.

TIMO: Fluidifica il catarro, e' antisettico, adatto per longitici, faringiti, tosse, catari bronchiali. e' antibatterico e sedativo della tosse.

TISANA

EUCALIPTO FOGLIE 15g
 TIMO 15g
 LAVANDA 10g
 MENTA 10g
PER LA GOLA
 ottima la tintura madre di timo, e l'elucumazione del muco.



☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ERBE
SINTOMI di sovraccarico:
 stanchezza eccessiva, aceri, irritabilita', macchie sul corpo, forfora, stipsi.

ERBE
CAICIFO: protegge il fegato abbassando i livelli di colesterolo cattivo, migliora la digestione, aiuta a combattere la stitichezza.
MARZANO: Drena il fegato, si usa in caso di intossicazioni epatiche.

CAICIFO: protegge il fegato abbassando i livelli di colesterolo cattivo, migliora la digestione, aiuta a combattere la stitichezza.

TARASSACO: Drena il fegato e l'organismo, stimola il flusso biliare, depura la pelle.

ROYMARINO: Difende il fegato da farmaci e sostanze tossiche. Abbassa il colesterolo cattivo.

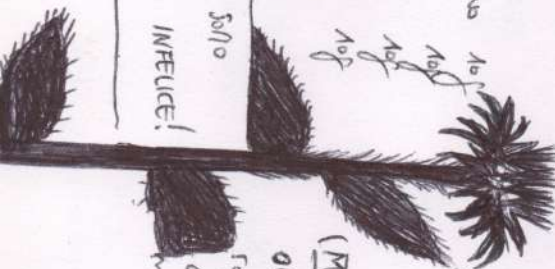
TISANA DISTRINGENTE

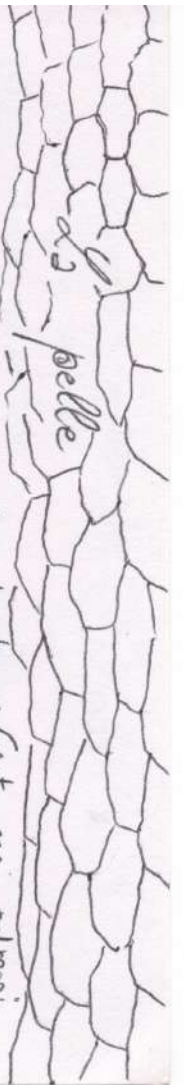
SEMI DI CAICIO MARZANO 10g
 FOGLIE DI CAICIFO 10g
 RADICE DI TARASSACO 10g
 ROYMARINO 10g

IMPERCOCI
 fatti con la tisana e applicati sul fegato.

MARZANO DRENANTE
 olio essenziale di rosmarino in un cucchiaio di olio, massaggiare il fegato.

Molti problemi epatobiliari sono collegati ad un fegato intossicato!





ERBE



BARDANA: purifica, disintossica fegato, reni, polmoni, sistema linfatico, sangue.



CALENDULA: i fiori sono antiinfiammatori e lenitivi per la pelle. Ha un'azione depurativa e cicatrizzante. Drena fegato e intestino.



VIOLA DEL PENNIECO

Utile per affezioni croniche come acne e eczema. La sua azione apertiva e decongestionante si amplifica se usata con la bardana.

Utile per affezioni croniche come acne e eczema.

TISANA

- BARDANA RADICE 15g
 - VIOLA, SOMMITA' FIOREnte 10g
 - (AMARELIDE, FOGUE 10g)
 - FIOREI DI CALENDULA 10g
- si può anche fare una maschera diuendo dell'aglio verde nella tisana.



IL SUCCO D'ALOE AIUTA A RIPRIETERE NUMEROGI DISTURBI DELLA PELLE E DELLA CURTE.



L'AVENA e' utile in tutti i casi di affezioni cutanee di tipo infiammatorio, seborroico-pruriginoso, acne, rughe.



SINTOMI
Digerzione difficile, sonnolenza, post-prandiale, reflusso gastroesofageo, gastrite. Mal di stomaco e mal di gola.

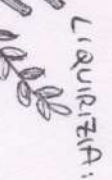
ERBE



MAIUA: Contiene mucillagini che si depositano sulle mucose gastriche e formano uno strato protettivo.



MELISSA: ha proprietà digestive e rilassanti, aiuta quando i problemi digestivi sono causati da tensioni nervose.



LIQUIRIZIA: e' antiinfiammatoria, calma i bruciori di stomaco, disintossica, e' lassativa.



ZENZERO: Antiinfiammatorio, depurativo, Disintossica.

TISANA DISINTOSSICANTE

- Malva 10g
- Melissa 10g
- Liquirizia 10g
- Zenzero 10g

ERBE CHE AIUTANO LA DIGESTIONE

- Acido, Algaefo, Bardana, Menta, regina dei prati, Mastice SAUVIA.

ERBE CHE AIUTANO IL CAPO SI GASTRITIS

- Albe, altea, camomilla masticaria, Liquirizia, carrubo, cavolo/ Lino, patate,

