

## 1. Parte: PATOLOGIE

### Ambito di utilizzo comprovato dei rimedi naturali



#### 1.1 VIE RESPIRATORIE (tosse, bronchite, infiammazioni e febbre)

Vengono impiegate per le suddette patologie le seguenti piante:

timo/serpillo, salvia, piantaggine, camomilla, menta piperita, aghi di abete/pino mugo, angelica, lichene d'Islanda/usnea, malva/altea, farfaro, liquirizia, primula, edera, marrubio, fiori lanosi (verbascio, tasso barbasso), drosera, anice/finocchio, echinacea, radice di geranio sudafricano, cisto rosso, senape

Queste vengono utilizzate per le loro proprietà:

1. **batteriostatiche**, mucolitiche e antispastiche grazie agli oli essenziali (timo, salvia, oli balsamici di conifere ...)
2. **espettoranti** grazie alle saponine e sostanze amaro-toniche (edera, primula, liquirizia, marrubio ...)
3. **lenitive e protettive sulle mucose** grazie a mucillagini (malva/altea, lichene d'Islanda ...)
4. **sedative della tosse** (drosera)
5. **antiinfiammatorie** (camomilla, olmaria)
6. **stimolanti la sudorazione e febbrifughe** (fiori di sambuco e tiglio)
7. **stimolanti le difese immunitarie** (echinacea, geranio sudafricano, cisto rosso)
8. **stimolanti la circolazione** (senape)

Alcune piante tossiche sono impiegate sotto forma omeopatica: aconito, belladonna, brionia

#### La Kur-Apotheke consiglia particolarmente le seguenti ricette

Sciroppo al timo puro, in caso di ogni tipo di tosse, anche pertosse (Thymian-Hustensaft)

Sciroppo al timo con primula come risolutivo in caso di tosse persistente (Hustensaft Thymian-Schlüsselblume)

Sciroppo al timo con altea in caso di tosse secca e stizzosa (Hustensaft Thymian-Eibisch)

oppure, nel caso che non si voglia o possa assumere zucchero presente negli sciroppi: gocce per la tosse al timo (Thymian-Hustentropfen), da assumere sia puro o mischiato con drosera, piantaggine od altri estratti

Pomata balsamica (Brustbalsam), "Oli pregiati" ("Wertvolle Öle") e bagno in caso di raffreddamento (Erkältungsbad) grazie ai loro oli essenziali (non adatti nei bambini al di sotto dei due anni di età). Possono essere ugualmente impiegati come suffumigi con miscele di erbe

La miscela per suffumigi con camomilla, salvia e timo (Dampfbad-Mischung)

Le nostre tisane Erkältungstee, Brusttee, Bronchitistee o altre tisane miscelate su richiesta  
Tisana all'altea o lichene d'Islanda oppure usnea per risolvere la tosse grazie a mucillagini

Sciroppo di altea, puro o in combinazione con piantaggine e miele al finocchio

Infektabwehr-Tropfen (gocce stimolanti le difese immunitarie)

Zistrosen-Rachenspray (spray gola al cisto rosso)

Succo da spremitura di echinacea e tintura madre di geranio sudafricano (Pelargonienwurzel), puri o anche mescolati insieme, per le difese immunitarie

Gocce alla propoli (Propolistropfen), meglio se assunte su pane imburrito, ugualmente per le difese immunitarie

Tavolette di Acerola-C (Acerola-Taler) o pura vitamina C in polvere, acquistabile anche in forma non gastro-lesiva (calcio ascorbato in polvere)

i nostri globuli omeopatici Halsweh-Globuli (per la gola), Heuschnupfen-Globuli (in caso di raffreddore da fieno), Infektabwehr-Globuli (difese immunitarie), Reizhusten-Globuli (tosse secca e stizzosa)

le nostre pomate Engelwurz-balsam (balsamo all'angelica) e Thymian-Myrte-Balsam (timo-mirto) secondo l'ostetrica Ingeborg Stadelmann, Kempten/Algovia, per i lattanti



## Scelta di ricette dalla tradizione popolare

**Bere molti liquidi** aiuta per fluidificare le secrezioni ed ad abbassare la febbre. Oltre alle famose tisane, apporta beneficio una tisana aspra alla mela. Si tagliano a pezzi le mele renette e vi si aggiunge acqua bollente. In passato valeva per ogni tipo di febbre alta, l'aceto di vino, mescolato a fredda acqua di fonte, come ottima bevanda. Si imbevono pezze di stoffa con acqua e aceto e le si lasciano nella stanza e i vapori ne facilitano il (da Hufeland: Hausarzneimittel, 1847).

**Sciroppo ai giovani getti di abete:** si fanno bollire giovani getti ancora verdi di pino, abete o pino mugo in circa 1 litro d'acqua e poi lasciati riposare per circa due giorni, non troppo al caldo, ed infine si filtra. Si aggiungono in seguito a circa 500g di miele (preferibilmente miele di bosco), al bisogno anche zucchero, ed infine 1-2 cucchiaini di succo di limone, si fa ancora cuocere brevemente e si riempie, quando ancora è caldo, in una bottiglia (da Hollerbach: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen, 1981).

**Sciroppo di piantaggine:** Si stratifica le foglie giovani a zucchero grezzo in un barattolo e si comprime tutto insieme. Questo si fa riposare durante la notte. Il giorno seguente se ne fa un secondo strato e si ripete l'operazione finché il barattolo non è pieno. Si seppellisce il contenitore in un posto riparato in giardino. A temperatura costante della terra si forma lo sciroppo (NB: in superficie per colpa dei cambiamenti continui di temperatura e formazione di condensa, si formerebbero muffe). Si dissotterra il contenitore dopo tre mesi, se ne sprema il succo, lo si fa cuocere una volta e se ne riempiono delle bottiglie (Maria Treben 1980).

**Sciroppo di lumaca:** si mettono a strati in un barattolo dei lumaconi rossi (senza guscio; n.d.t.). Su di essi si mette uno strato di zucchero. La quantità di zucchero deve essere superiore a quella di lumaconi. Quindi di nuovo uno strato di lumaconi ed uno di zucchero, alternato. Lo zucchero scioglie le lumache. Al secondo giorno viene il tutto filtrato attraverso un setaccio, e allo sciroppo che ne fluisce lentamente viene aggiunto alcool fino al 30% ed è pronto all'uso. Lo sciroppo deve essere buono al gusto (da: "Sachranger Hausmittel" – "Rimedi casalinghi del villaggio alpino Sachrang" n.d.t). In alternativa si vendeva in farmacia uno sciroppo di lumache già pronto, prodotto utilizzando chioccioline.

**Sciroppo di rafano:** si toglie via il "coperchio" ad un rafano nero di monaco, lo si svuota ed in seguito lo si riempie con miele o zucchero grezzo e gli si rimette il "coperchio". In poche ore è pronto lo sciroppo. Si può preparare alla stessa maniera uno sciroppo per la tosse alle cipolle.

**Succo della bacche di sambuco:** si cuociono 1 litro di bacche prive di gambo con ¼ di litro d'acqua, si schiaccia, si filtra il tutto con un panno e si strizza (attenzione: usare dei guanti!). Portare a ebollizione il residuo con ¼ di litro d'acqua e il succo di ½ - 1 limone, filtrare e strizzare bene. Aggiungere dello zucchero (circa una tazza) a proprio gusto per il sapore, portare nuovamente a ebollizione il composto così ottenuto, se ne riempiono delle bottigliette pulite e ben calde e poi chiudere bene (da Hollerbach: Kraut und Unkraut zum Kochen und Heilen). Lo sciroppo viene bevuto anche con sidro di mele o con l'aggiunta di un pezzetto di burro (da: "Sachranger Hausmittel").

**Bagno al pino mugo:** Si sminuzza una pugnata di aghi di pino e la si aggiunge ad un litro d'acqua. Questi si fanno bollire per 10 minuti, si toglie il coperchio però solo al momento di aggiungere il composto alla vasca da bagno. Inalare profondamente i vapori balsamici facendo il bagno. Giova in caso di bronchite (anche da: "Sachranger Hausmittel")

**Impacchi d'aceto** in caso di febbre alta: diluire un bicchierino d'aceto con un po' d'acqua in un catino, imbibirne una pezza di stoffa e con quest'ultima avvolgere i polpacci, coprire con un asciugamano di spugna. Cambiare quando si sente che le pezze si sono riscaldate. Ripetere il procedimento 3 volte (da fare solo con i piedi caldi) In caso di bambini piccoli si può fare bagnando dei calzini e infilargli ("Sachranger Hausmittel"). Su tecniche di impacco si può leggere molto nel libro del pediatra Dr. Stellmann (Kinderkrankheiten natürlich behandeln) e nei libri del parroco Sebastian Kneipp.

**Calze di patate** in caso di mal di gola: far bollire delle patate, riempire quando ancora bollenti un calzino di lana, fare a pezzi e avvolgere alla gola fino a che se ne può sopportare il calore. Applicarvi sopra ulteriormente un fazzoletto e pazientare (da: "Sachranger Hausmittel" – "Rimedi casalinghi Sachranger" n.d.t). Si faceva ugualmente con impiastri (Köchel) fatti con panini e latte e li si applicava sulla parte frontale della gola in caso di tosse stizzosa (da Osiander: Volksarzneymittel, 1826).

**Impacchi di cagliata** in caso di bronchite: distribuire circa 1cm di spessore di cagliata a temperatura ambiente tra due fazzoletti e farne al bambino degli impacchi sul petto e schiena. Lasciare agire per almeno un'ora o addirittura tutta la notte.

**Impacchi di grasso di maiale** in caso di forte bronchite o tosse secca: spalmare grasso di maiale su uno strofinaccio, scaldarlo al forno e applicare questo tanto caldo, quanto si può sopportare. Qualcuno preferisce al grasso di maiale, olio da insalata ("Sachranger Hausmittel"). Se ne potenzia l'effetto mucolitico con succo di cipolla. Per l'unguento di cipolle si scaldano quest'ultime, tagliate finemente, allo strutto (da Dörler: Alt-Tiroler Naturapotheke, 1986).

NB: fino a pochi anni fa si poteva acquistare in farmacia uno strutto puro e quasi privo di odore.

**Impacchi e pediluvii alla senape:** dalla farmacia acquistare senape macinata (100g) e mescolare con acqua tiepida fino ad ottenere un impasto consistente; di questo ne viene fatto un impacco in pezze di lino e viene applicato sul petto per circa 10 minuti; eliminare in seguito sciacquando bene con acqua.

– Pediluvio: mescolare bene 1-2 cucchiaini di senape macinata con acqua calda, poi aggiungervi acqua bollente fino ad ottenere la temperatura di 37°C (consiglio del Dr. Stellmann). – Per il catarro nei bambini, ungere loro il petto con burro non salato o lavar loro i piedi con birra calda (Odilo Schreger: Kleine Hausapotheke, Augsburg 1776)

**Essenze da fumigare per l'asma** (farfaro, salvia etc.) si trovano come consiglio in libri antichi, da sole o mescolate con tabacco, ma, al contrario, secondo le conoscenze attuali, è proibito fumare in tutti i casi di patologie delle vie respiratorie.

L'aconito: i contadini dei monti bavaresi mettono le piante in fiore dell'aconito (Aconitum napellus), con o senza radici (nelle quali è l'alcaloide aconitina particolarmente concentrato), sotto spirito e usano l'"Akonit" come febbrifugo. Solo nel caso che l'Akonit non giovasse, si andava dal medico (da Höfler: Volksmedizin und Aberglaube, 1888). – Da non provare per nessun motivo causa tossicità! Noi lo usiamo oggi tuttavia in forma omeopatica come rimedio di prima scelta in caso di febbre



*Salvia officinalis* Linné. Salbei.

In den südeuropäischen Küstengebieten in Felsen. Auch in Gärten kultiviert. Verwendet werden die Blätter.

## 1.2 OROFARINGE

### (Infiammazioni gengivali e della gola, bocca secca, disturbi della dentizione, herpes labiali)

In caso di infiammazioni dell'orofaringe sono d'aiuto alcuni rimedi vegetali per una pulizia delle mucose infette, per ridurre il dolore, per migliorare la circolazione e per una più rapida guarigione. Vengono impiegate piante contenenti tannini, mucillagini, oli essenziali e resine.

Sono comprovate a tal scopo: tormentilla, mirra, salvia, timo, calendula, arnica, camomilla, mirtillo, altea, malva, melissa, cisto rosso.

#### Ricette sperimentate della Kur-Apotheke

Gargarismi con tisane di salvia, malva e camomilla oppure con arnica o calendula.

Pennellature per le gengive di tormentilla e mirra

La tormentilla si può pennellare, farne dei risciacqui o gargarismi ed eventualmente combinare anche con altre piante officinali come salvia, arnica o calendula

Zistrosen-Rachenspray (Spray gola al cisto rosso)

Risciacqui con mirtilli fatti bollire in acqua e con 10% Tormentilla TM, da tenere 10 minuti in bocca

Estratti fluidi di salvia e camomilla miscelati in parti uguali, metterne 20-30 gocce in un bicchier d'acqua e gargarizzare, o, in alternativa tinte di camomilla e arnica

Spazzolare i denti con polvere dentifricia di Hahnemann fatta di carbone vegetale e radici di vegetali, adatta per cure omeopatiche

Per un alito fresco, caramelle alla menta

Contro l'herpes labiale, tintura alla propoli o in pomata, eventualmente con aggiunta di estratto fluido di melissa

In caso di bocca secca, tisana di altea o di altri vegetali con mucillagini o sostanze amaro-toniche: lichene d'Islanda o usnea, genziana o trifoglio d'acqua

In caso di tonsille infiammate: i nostri Halsweh-Globuli (globuli per il mal di gola)

In caso di problemi legati alla dentizione: i nostri Zahnungs-Globuli e una radice di viola (Rh. Iridis) da masticare

#### Dalle cure tradizionali dei tempi antichi

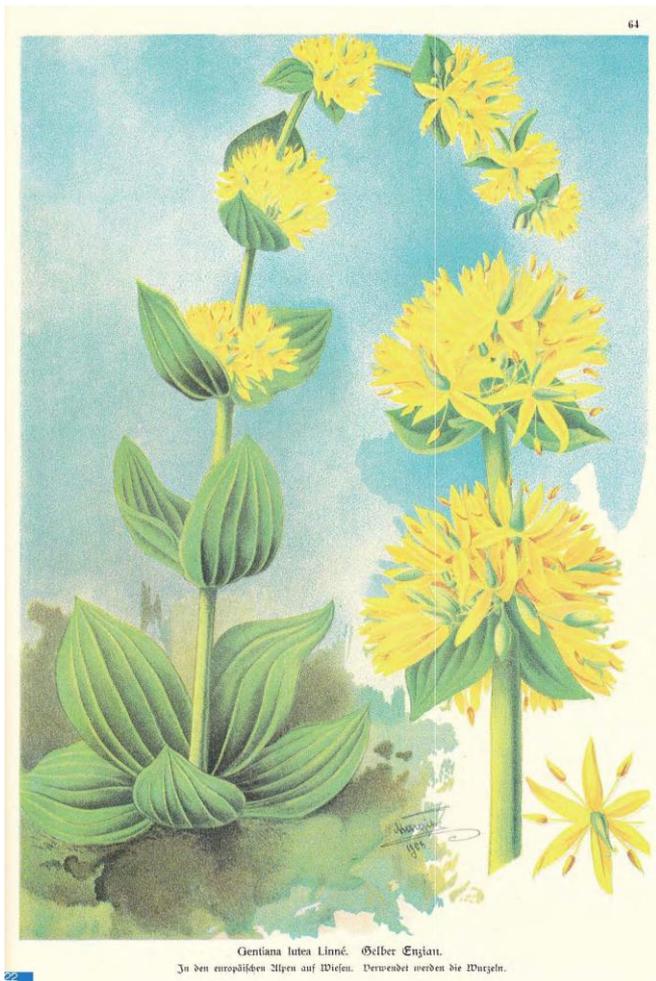
In caso di raucedine si faceva sciogliere ½ cucchiaino di sale e 1-2 cucchiaino di miele in un bicchiere con acqua tiepida e si gargarizzava a tal scopo (da: Sachranger Hausmittel). Oppure si prendevano 6 parti di acqua, 1 parte di aceto di vino e 1 parte di miele (Paulitzky 1842). Un tempo era l'ossimiele scillitico (per esempio Oxymel simplex Pharm. Bavarica 1856) disponibile in ogni farmacia.

Da fare i gargarismi veniva anche mescolata la tisana di sambuco o con latte, oppure con qualche goccia di aceto (Hufeland 1847). Il latte, nel quale venivano cotti dei fichi, o quello di capra, in cui venivano disciolti biscotti di miele, venivano impiegati per risciacqui e gargarismi in caso di infiammazioni e gonfiori della gola (Osiander 1826).

In caso di mal di denti ci si puliva la bocca con acqua possibilmente fredda e si adagiavano sulla guancia degli impacchi freddi o dei cuscinetti caldi riempiti con erbe, a seconda che si sopportasse meglio il caldo o il freddo. Si masticava tabacco per aumentare la salivazione, si mettevano in bocca aglio, cipolle, pepe o oli caldi e si ficcavano chiodi di garofano nei fori dei denti (Hufeland 1847). Huafbletschn (foglie di farfaro) venivano adagiate con la parte inferiore bianca direttamente sulla guancia contro il mal di denti (Höfler).

Per pulirsi i denti si utilizzava il carbone vegetale, sapone, ceneri e piante aromatiche polverizzate (ad esempio cannella e chiodi di garofano), si sfregavano i denti con foglie fresche di salvia, o bagnate nel vino e si masticava tabacco in caso di gengive sanguinanti. Le donne greche masticavano Mastix (resina di lentisco, massa di base della gomma da masticare naturale) come rimedio contro l'alito cattivo. Osiander consigliava pillole di carbone vegetale e gomma arabica da ingoiare, una tisana al rosmarino da gargarizzare, mangiare del prezzemolo, masticare pericarpi di limone o arancia, mentine o calamo zuccherato, in alternativa zenzero, da tenere in bocca (Osiander 1826).

Le more (ricche di tannini) fatte bollire nel vino (anche il vino rosso è ricco in tannini), servivano per pulirsi i denti, fissavano i denti traballanti e ripulivano la bocca dal marcio (Dörler: Alt-Tiroler Naturapotheke).



### 1.3 TRATTO GASTRO-INTESTINALE

**(Perdita dell'appetito, infiammazione della mucosa gastrica, nausea, spasmi, dissenteria, costipazione, emorroidi)**

Per questo tipo di utilizzo la natura ci mette molti tesori a disposizione e di regola si deve riflettere attentamente se assumere il corrispondente rimedio di origine sintetica. Le seguenti piante officinali di diversa varietà sono in grado di promettere sollievo e guarigione:

sostanze amaro-toniche (vengono stimolati la produzione dei succhi gastrici e la peristalsi): genziana, centaurea, trifoglio d'acqua  
 amaro-aromatiche: assenzio, angelica, achillea millefoglie  
 amaro-piccanti: galanga, zenzero, curcuma zedoaria  
 ricche in tannini (astringenti, depurative, costipanti): tormentilla, mirtillo, corteccia di quercia  
 antiinfiammatorie: camomilla, liquirizia, incenso indiano  
 viscoso-sedative: malva/altea, lichene d'Islanda, usnea, semi di lino  
 spasmolitiche: cumino, anice, finocchio, coriandolo, menta crispa o piperita, melissa, erba argentina, belladonna (omeopatizzata)  
 regolatrici della peristalsi (regolarizzanti intestinali): radice di uzara  
 lassative: semi di lino, fibre da semi di psillio, aloe, frangola, senna  
 lenitive del prurito e astringenti in caso di emorroidi: cortecce di quercia, tormentilla, gemme di pioppo, amamelide

La Kur-Apotheke consiglia particolarmente le seguenti ricette

Magentee I (in caso di disturbi gastrici)

Magentee II (in caso di acidità)

Magen-Nerven-Tee in caso di nervosismo gastrico

Magentropfen Hausrezeptur (Gocce per lo stomaco, ricetta della casa)

Bittere Haustropfen (Gocce della casa amaro-toniche; senza zucchero) e Apothekenbitter (liquore)

Bottiglietta di Schwedenbitter secondo Maria Treben (già pronta all'uso o come miscela di erbe da fare in casa con alcool alimentare)

Bittere Tinktur (Tinctura amara DAB6) e Aromatische Tinktur (Tinctura aromatica DAB6), anche miscelate secondo EB-6

Gocce di zenzero e tavolette di galanga

Miele e spirito di angelica in caso di perdita dell'appetito

Miscela di spezie secondo Hildegard von Bingen: Fenchel-Galgant-Mischpulver (finocchio e galanga), Mutterkümmel-Mischpulver (cumino)

Le spezie rendono i piatti più appetitosi. Noi abbiamo in farmacia pronti a disposizione oltre 100 diversi tipi di spezie da tutto il mondo!

Vier-Winde-Öl per lattanti ("olio dei quattro venti", da massaggiare contro colichette gassose)

Durchfall-Tropfen (gocce contro diarrea) con genziana, assenzio e tormentilla  
Mirtilli essiccati (da cuocere in acqua o latte), foglie del rovo comune o della stregonia siciliana (té del pastore o Griech. Bergtee) in caso di dissenteria

Capsule all'incenso indiano in caso di infiammazione intestinale (Colitis ulcerosa e Morbus Crohn)

Ayblinger Grünes Wundsälblein (pomatina verde) in caso di emorroidi  
Semicupi (lavaggi zona anale) con corteccia di quercia, gemme di pioppo sono ugualmente validi

#### Ulteriori consigli di ricette dalla tradizione popolare

Da oltre 200 anni si consiglia un gelato alla vaniglia in caso di **nausea gravidica** (Osiander 1826).

Bacche di ginepro in caso di **bruciore allo stomaco**: ai primi sintomi vengono masticate 4-6 bacche di ginepro e le si deglutisce (da: Sachranger Hausmittel). In passato venivano impiegate allo stesso scopo 1-2 ghiande fresche e polverizzate (Osiander 1826). Dalle radici veniva estratto il succo di liquirizia. Anche i cosiddetti "occhi di granchio" o pietre di granchio, che sono concrezioni ricche di calcare ottenute dallo stomaco di questo crostaceo, erano impiegate contro il bruciore di stomaco ("bruciacuore"), anche tostati e polverizzati aggiunti a corno di cervo o gusci di mitili (Schreger 1776).

Succo di patate in caso di **nervosismo gastrico**: sbucciare, grattugiare, spremere due patate crude - bere il succo a stomaco vuoto (da: Sachranger Hausmittel).

**Impacchi umidi e caldi sulla pancia**, ad esempio con tisana di camomilla (Künzle 1923), eventualmente in aggiunta con Vier-Winde-Öl, o cuscini termici di farro o semi di ciliegie. In passato si usava volentieri il pane appena sfornato ancora caldo sulla (Schreger 1776).

In montagna si usava la stella alpina in caso di **dissenteria**, o nell'acqua o in latte di capra bollito e bevuto. Nella zona di Berchtesgaden in Alta Baviera veniva persino chiamata "fiore del mal di pancia" (Dörlner). Secondo il parroco erborista Künzle bastano pochi fiori per fare una tisana contro il mal di pancia. I malgari usavano la stella alpina soprattutto in caso di disturbi del tratto gastro-intestinale e dissenterie del loro bestiame, inoltre in caso di angina e bronchite (Rey 2011).

Remedio casalingo contro gli **ossiuri**: bere a digiuno una tazza di brodo di crauti. Il brodo deve provenire direttamente dal barattolo e bevuto per quattro settimane costantemente (da: Sachranger Hausmittel). O filtrare aglio nel latte che viene in seguito bevuto (Schreger 1776).

#### Maria Treben e Schwedenbitter (l'amaro della vecchietta svedese)

Dopo la guerra, quando era ancora una giovane donna, Maria Treben giunse al Mühlviertel in Alta Austria gravemente ammalata fuggendo in esilio dalla Boemia. Soffriva da tempo dei postumi di tifo e ittero, che prese precedentemente in seguito ad un'infezione alimentare in un campo di prima accoglienza. Una sconosciuta le diede una bottiglietta con un liquido scuro e denso dal forte odore pungente e le spiegò, che secondo un antico manoscritto rilasciato da un medico svedese, questi rimedi curano ogni malattia. Maria Treben sperimentò così in prima persona gli effetti benefici dello Schwedenbitter. Dopo la sua guarigione aiutò numerose altre persone con l'amaro della vecchietta e lo rese popolare in tanti altri paesi (Maria Treben: "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" 1980).

Il "Kleine Schwedenbitter" (piccolo amaro della vecchietta) contiene: aloe, angelica, foglie di senna, canfora naturale, rabarbaro officinale, curcuma zeodaria (queste sono radici tropicali della stessa famiglia di zenzero e galanga), manna, carlina bianca (Carlina acaulis), mirra, zafferano e teriaca veneziana.

Teriaca è un "elettuario" (una densa miscela dolce-amara, antico precursore degli sciropi; n.d.t.) al miele con angelica e numerose altre radici ed erbe polverizzate e valeva in antichità come rimedio universale contro veleni e tutte le intossicazioni, particolarmente contro il morso di animali velenosi ed ugualmente in caso di peste e tutte le altre malattie contagiose.

Esiste una ricetta anche per un "Großen Schwedenbitter" (grande amaro della vecchietta), che contiene ulteriormente altri componenti non più utilizzabili, come ad esempio il castorio. Simili ricette erano diffuse in tempi antichi e si trovano a titolo esemplificativo nella raccolta di Müllner-Peter von Sachrang, addizionate con in più locali ingredienti tormentilla, genziana, il fungo agarikon (Polyporus o Laricifomes officinalis) e ginepro (vedi paragrafo 3.2 tormentilla).

Oltre ai vari utilizzi che possono dare le piante amare e aromatiche, non si può trascurare il fatto che la ricetta dello Schwedenbitter contiene sempre dei forti lassativi (aloe, senna, rabarbaro, evtl. anche l'agarikon), il cui utilizzo oggi è giudicato in modo critico!

## 1.4 FEGATO, COLECISTI, PANCREAS

### (Disturbi digestivi e metabolici dipendenti da questi organi)

Una cattiva digestione dovuta a carenza di succhi biliari ed enzimi digestivi pancreatici, così come ittero, spesso accompagnata da senso di pienezza, flatulenza e coliche, si può trattare con successo con rimedi erboristici. Anche in caso di patologie epatiche e dismetabolismi lipidici si dovrebbero in primis affrontare con rimedi vegetali. Con le dovute attenzioni: infiammazioni acute e calcoli biliari necessitano assolutamente di una diagnosi medica e relativo trattamento!

Quasi tutte le piante utilizzate in questo ambito sono ricche di sostanze amare. Quest'ultime stimolano il fegato a produrre succhi biliari, rilassano i dotti biliari, sono colagoghe ed inoltre attivano il pancreas alla produzione di enzimi. A tal scopo si possono prendere in considerazione numerosi vegetali:

foglie di carciofo (agiscono anche come regolatori dei grassi nel sangue e riduttori del colesterolo ed in più proteggono e

guariscono il fegato), foglie di boldo e rizomi di curcuma, achillea millefoglie e assenzio, celidonia e fumaria, tarassaco e cicoria, marrubio, fiori d'elicriso, angelica

olio essenziale di menta piperita

cardo mariano (protegge e guarisce il fegato grazie al principio attivo silimarina e ad altri flavonoidi simili)

Il concentrato di silimarina in capsule è chiaramente più efficace dei semi, della pianta o dell'estratto alcolico

#### Ricette sperimentate della Kur-Apotheke

Cholesterintee (tisana per colesterolo), anche da usare comunemente come tisana per fegato e dotti biliari

Diabetiker-Tee (tisana per il diabete) secondo Dr. Zimmermann

Leber-Galle-Pankreas-Tropfen (gocce fegato-colecisti-pancreas)

Ricetta "Cholapret" con tinture madri

Schwedenbitter (amaro della vecchietta)

Miscela di spezie esotiche: Curry, LaKama (alto contenuto in curcuma!), Berbere, Ras el-Hanout

#### Ulteriori consigli di naturopatia

**Succhi da spremitura di vegetali:** tarassaco, rafano, achillea. Da usare come succo fresco o, secondo Paulitzky 1842, succo di tarassaco cotto alla densità di miele, conservato in un luogo fresco e preso 1-2 cucchiari al dì contro l'ittero o per stimolare il metabolismo nel caso di impurità della pelle.

**Modificare la propria alimentazione** verso un maggior consumo di insalate amare, aglio e oli vegetali ottenuti da spremitura a freddo al posto di grassi di origine animale.

**Insalate ottenute da raccolto di erbe** selvatiche in primavera: radici, gemme e foglie di tarassaco (prima della fioritura), foglie e fiori di margherite di campo o pratolina (solo le foglie più brillanti), ranuncolo favagello (prima della fioritura), achillea millefoglie, romice acetosa, crescione dei prati, nasturzio o crescione d'acqua (foglie e fiori) e molte altre erbe spontanee.

Applicare sulla pancia un **sacchetto caldo di fiori di gramigna** o un **cuscinetto di fango** da Bad Aibling (Aiblinger Moorkissen).

**In caso di ittero** venivano ingoiati, ogni mattina, 2-3 tuorli così come tali o con aggiunta di acqua e zucchero; si dice che l'efficacia non derivi solamente dalla somiglianza del colore (Osiander 1826).

**In caso di diabete** deve essere trattato anche il fegato, altrimenti sopraggiunge steatosi epatica (Karl: Neue Therapiekonzepte).



## 1.5 SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO (Disturbi cardiaci, ipertensione, patologie vascolari)

In questo caso i rimedi erboristici possono rappresentare una valida integrazione alle attuali terapie con molecole di sintesi. Si possono assumere eventualmente come profilassi e in caso di leggeri disturbi e come rimedi alternativi in aggiunta alle terapie seguite.

Rimedio di base per il cuore: biancospino (*Crataegus*)

In caso di insufficienza cardiaca, accompagnata da cuore senile: mughetto (effetto moderato), adonide, scilla (drenante)

In caso di aritmie: ginestra dei carbonai

Lievi oppressione al petto (Angina pectoris): visnaga (*Ammi visnaga*)

Lievi disturbi cardiaci legati al nervosismo: cardiaca comune, regina della notte (*Cactus*), valeriana, melissa

In caso di ipertensione: *Rauwolfia omeopatzata* dalla potenza D4, vischio, foglie d'olivo, aglio o aglio orsino

In caso di pressione bassa e di insufficienza circolatoria: canfora o rosmarino, zenzero o galanga

Arteriosclerosi e miglioramento della circolazione (anche cerebrale): aglio o aglio orsino, ginkgo (sensate solo medicinali con principi attivi arricchiti con vitamine)

In caso di insufficienza venosa (varici etc.): ippocastano, grano saraceno, meliloto, foglie di vite

### La Kur-Apotheke consiglia le seguenti ricette

Tinture madri omeopatizzate (biancospino, vischio, aglio orsino, canfora etc.) singoli o miscelati

Le nostre gocce per il cuore (*Herztropfen*), possono essere impiegate in caso di problemi cardiaci da nervosismo, combinati anche insieme alla cardiaca)

Gocce contro l'ipertensione (*Blutdrucktropfen*)

Galanga in polvere o tavolette, in caso d'insufficienza cardiaca, collegata a meteoropaticità e cefalea

Spirito alla canfora da frizionare

Herztee (tisana per il cuore) secondo Dr. Zimmermann

Venenfluid (fluido per le vene) da applicare localmente sulle gambe

### Ancora qualche piccolo suggerimento di naturopatia

I più grandi **pericoli per il cuore** sono sulla bocca di tutti: ipertensione, grassi nel sangue e alti livelli di glicemia, il fumo, sovrappeso, mancanza di movimento, stress continuo o ancora peggio, costante sovraccarico psichico.

Pazienti cardiopatici più anziani dovrebbero masticare albicocche non trattate con zolfo, sia fresche, sia essiccate, perché sono particolarmente ricche di **potassio** (da Karl: *Neue Therapiekonzepte*, 1995).

In caso di **angina pectoris** giovano compresse calde ed inumidite con tintura all'arnica sulla zona del cuore (da Fintelmann-Weiss: *Lehrbuch der Phytotherapie*, 2009).

Latte con aglio contro **ipertensione**: spremere qualche spicchio d'aglio fresco. Mischiarne il succo con del latte e bere quotidianamente (da: *Sachranger Hausmittel*). Si può fare anche con lo yogurt al posto del latte.

La cardiaca (*Leonurus cardiaca*) agisce come **spasmolitico e rilassante**, la tensione addominale della pancia gonfia non preme più sul cuore (In passato indicata come "tensione cardiaca"); da questo deriva il nome della pianta.

Con l'utilizzo di spezie piccanti (galanga, chili etc.) o sostanze amaro-toniche si riesce ad attivare la circolazione stimolando i **nervi dello stomaco**. Questo aiuta anche in caso di meteoropaticità ed emicrania, come già descritto da Santa Ildegarda di Bingen.

In passato, erano estremamente popolari bottiglie aromatizzate con aceto o acqua di colonia e sali profumati con oli essenziali o canfora, tra le persone con **cattiva circolazione, vertigini e tendenza a svenire**. Si utilizzavano pediluvi alla senape e si deglutivano semi interi di pepe al mattino a digiuno. Anche cipolle finemente affettate o rafano finemente sminuzzato aiutavano a far riprendere i sensi a persone svenute, ma soprattutto se spruzzati con acqua fredda. L'oro in fogli, applicato alla regione del cuore, si dice che evitasse le palpitazioni isteriche e facesse allegro (tutto da Osiander: *Volksarzneymittel*, 1826).

## 1.6 APPARATO LOCOMOTORE (Reumatismi, gotta, disturbi articolari acuti e cronici)

Alcune piante officinali comunemente note e di largo utilizzo sono:

artiglio del diavolo, tarassaco, ortica, gramigna, foglie di betulla, corteccia di salice, spirea ulmaria, dulcamara, arnica, consolida maggiore, rosmarino, ginepro, ippocastano, angelica, fiori di fieno, chili (peperoncino di Cayenna).

Questi agiscono principalmente come antinfiammatori e come blandi antidolorifici, irritanti della pelle e stimolanti la circolazione, attivanti il metabolismo e in grado di eliminare le scorie (in passato indicati come in grado di "rigirare il sangue")

### Ricette consigliate della Kur-Apotheke

#### **Uso orale:**

Glucosamina in capsule o polvere per articolazioni che sono particolarmente poste sotto carico o che mostrano segni di sfruttamento

Capsule di incenso (incenso indiano da *Boswellia serrata*) in caso di infiammazioni croniche

Frühlingstee (tisana primaverile), Stoffwechselftee (tisana metabolica) o i vari cosiddetti „Blutreinigungstees“ (tisane depurative)  
Rheuma-Gicht-Tropfen (gocce contro reumatismi e gotta)

Per i dolori articolari sono utili i rimedi omeopatici: mandragola, arnica, aconito, quercia velenosa, zafferano dei prati, gelsomino, cicuta acquatica, ruta, brionia

Gelenk-Globuli / -Tropfen (globuli o gocce per le articolazioni)

Hekla-Lava D6 (rimedio omeopatico ottenuto dalla lava del vulcano Islandese Hekla) si è mostrato valido in caso di sperone calcaneare; in caso acuto si assume una tavoletta ogni ora, in seguito a miglioramento una tavoletta 3-5 volte al giorno

#### **Ad uso esterno:**

Olio da massaggiare per muscoli ed articolazioni (fortemente riscaldante) – olio di giusquiamo nero (rinfrescante),  
La nostra Arnika-Latschen-Einreibung (frizione all'arnica e pino mugò)  
Spirito di canfora o olio canforato da frizionare, o spirito di ginepro  
Impacchi con tintura d'arnica, acetato d'alluminio o amaro della vecchietta  
Unguento di pioppo

Applicazioni di fanghi terapeutici con Aiblinger Moor (possibili sia caldi che freddi) o con semi di farro o noccioli di ciliegie

Olio-bagno di pino mugò; si accorda inoltre con il nostro Erkältungsbad come bagno contro i reumatismi

#### Indicazioni da un naturopata e da medici di medicina alternativa

Dal punto di vista clinico, si teme che i reumatismi siano i postumi di una precedente infezione streptococcica e ipersensibilizzazione dell'organismo da essa dipendente. Per questo bisogna costantemente considerare infezioni dentali croniche, tonsilliti e dei seni paranasali, che vanno trattati per prima cosa. NB: di ciò può essere responsabile anche una borreliosi da tempo sottostimata, trasmessa dal morso di una zecca.

Forse si può asserire che ogni patologia ha inizio con un disturbo circolatorio. Di conseguenza, qualunque terapia che parta da questo presupposto darà risultati: idroterapia Kneipp, fiori di fieno, ipertermia e saune, fangoterapia, zolfo e salsoterapia, quotidianamente fare frizioni a secco per stimolare la circolazione e con rosmarino, chili, etc.

Ulteriori possibili terapie complementari impiegabili: utilizzo di Baunscheidt-Öl, cerotti alla senape o alla mosca spagnola, agopuntura, veleni animali (api, formiche, serpenti) per provocare pomfi ed un orticaria artificiali. Massaggi e fisioterapia, nuoto, chiropratica, osteopatia.

Si dovrebbero considerare anche interdipendenze psicosomatiche. Il quadro psichico del paziente con poliartrite cronica è simile a quello dell'asmatico o a quello del tipico paziente affetto da cancro: ripiegato su se stesso, introverso, porta avanti i propri disagi emotivi e lotta solo con se stesso, mostrano poca spinta emotiva e appaiono inaccessibili. La mancanza di autorealizzazione personale è il filo conduttore della sua vita. Un'aggressività inespressa si rivolge sempre più a se stesso e porta alla cosiddetta malattia da autoaggressione. – Nella terapia olistica dovrebbero quindi essere considerati anche il training autogeno, la danza terapia e la psicoterapia (Heilpraktiker Josef Karl: Neue Therapie-Konzepte für die Praxis der Naturheilkunde).

Prof. Fintelmann (Lehrbuch Phytotherapie) considera come causa di tutte le patologie reumatiche un disturbo di autoregolazione dei processi metabolici, particolarmente riguardo all'escrezione, e a tal scopo ridà onore al cosiddetto "depurativo del sangue" (antidiscrasico), che già nella medicina antica aveva. Le sue tisane e miscele contengono sempre attivanti del metabolismo (tarassaco, ginepro etc.), catartici (frangula, senna) ed erbe antispastiche (cumino, finocchio etc.)

Dr. Zimmermann del Naturheilkundlichen Krankenhaus in München-Harlaching (clinica di medicina olistica) apprezza particolarmente la dulcamara in caso di reumatismi e danni da freddo, sia come tisana, sia come tintura o rimedio omeopatico (Zimmermann: Praktische Phytotherapie).

#### Ulteriori suggerimenti dalla medicina popolare contro reumatismi e gotta

**Cuscini di fiori di fieno:** riempire un cuscino con fieno di alpeggio profumato. Maggiore è la varietà di fiori, erbe e piante e tanto meglio è. Sono particolarmente concentrati i fieni che riposano nell'aia, quando è tempo di sgombrarlo. – Scaldare il cuscino e porlo sulla parte dolorante. Fare allo stesso modo bagni di fieno con paglia di avena (da: Sachranger Hausmittel)

Impacchi con pappa dalla radice di **consolida maggiore**: raccogliere la pianta con tutta la radice in autunno, lavare bene, grattugiare, lasciar essiccare, sminuzzare finemente. Mescolare 2 cucchiaini di questo macinato con acqua bollente e farne un brodo; distribuirne circa ½ cm di spessore su delle pezze di lino ed adagiare calde sulle parti dolenti. Lasciar agire per 20-30 min. (da: Sachranger Hausmittel). Si può fare lo stesso con polvere già pronta di consolida che si può acquistare in farmacia.

Ugualmente vengono utilizzate poltiglie ottenute da **semi di lino o da patate bollite** e fatte a pezzi per applicazioni locali di calore; o impacchi di cagliata fredda, se il freddo è migliore per l'infiammazione acuta. L'argilla ben essiccata viene anche utilizzata per distorsioni e gonfiore negli esseri umani e negli animali (argilla grigia, o curativa): la si aggiunge ad aceto e se ne fa un impasto (da: Sachranger Hausmittel).

**Cavolo cappuccio bianco** per infiammazione delle articolazioni: prendere 1 foglia di cavolo bianco fresca, passarci sopra leggermente il mattarello, adagiarla sull'articolazione infiammata, coprire e fissare e lasciare per una notte (da: Sachranger Hausmittel). Se si vuole qualcosa di caldo, si può adagiare la foglia di cavolo sul fuoco per scaldarla (Osiander 1826).

Lassel (Kräutergold, Rosenheim 1954) consigliava di adagiare sul letto **foglie di felce fresche** per 1-2 settimane o di aggiungere spirito di felce per l'inverno (lasciare 2 manciate di felci o radici di felce con 1 litro di alcol nel forno per 14 giorni) e quindi di frizionare due volte al giorno le parti dolenti. Il parroco erborista Künzle (Chrut e Uchrut) apprezzava anche le felci (in particolare la felce *Aspidium filix*) contro i reumatismi: adagiare le fronde fresche, dormire su un sacco di felci o riempire il materasso con felci (che allontana anche pulci e cimici) e fare delle frizioni con olio di felce ottenuto dalla radice.

Hufeland (Hausarzneimittel 1847) raccomandava calze di pelo di cane per la **gotta**, e per i dolori forti una delicata frizione con la parte grassa dello speck e il seguente balsamo contro la podagra: 2 parti di sapone, 1 parte di canfora, un po'di zafferano e spirito di lombrico mescolato con spirito di formica per farne un unguento

In Tirolo, dopo un bagno caldo con i **rami di ginepro**, si strofinava un "unguento al sapone" a base di bacche di ginepro, pepe lungo, sapone e brandy (Dörler).

Per i **reumatismi cronici** c'erano ancora molti rimedi casalinghi: ci si strofinava con brandy riscaldato o con opodeldok (linimento contenente sapone e canfora), si avvolgeva l'arto dolente in stoppa di canapa precedentemente riscaldata o in muschio fresco riscaldato, si adagiava una pelliccia di coniglio conciata o una lana pettinata, che era stata affumicata precedentemente con fumo di ginepro o cosparsa di colofonia in polvere e poi innaffiata di brandy.

Si applicava anche una pezza di lino precedentemente sepolta a lungo in un formicaio, si stirava coprendola con della flanella, si stimolava il dolore cospargendosi di rafano o ci si fustigava in sauna russa con fibre di betulla.

Bagni per stimolare la sudorazione e massaggi ci sono stati tramandati dall'Oriente e la popolazione rurale praticava la cosiddetta pulizia contro i dolori reumatici e altri dolori; questa consisteva nel frizionare la pelle con entrambi i pollici in una direzione e aveva lo scopo di rimuovere il male che "si trova tra la pelle e la carne"; specialmente le donne anziane e le ostetriche guaritrici la praticavano (Osiander 1826)

Il malato si coricava con un **cane** a pelo sottile e questo avrebbe attirato su di sé la malattia (Raible: Volksarzneimittel). Gatti e cani che si coricavano con i malati apportavano loro calore sulle parti dolenti.

Si estrae il succo da giovani foglie della **gastalda** (podagraria), una pianta infestante sempre presente nei nostri orti, fintanto che sono ancora verde-scuro e arrotolate, diluite con 1-5 cucchiaini di burro in quantità crescente e poi bere (meglio se mischiate con la stessa quantità di succo di ortica) (Karl).

In caso di **gotta** veniva inoltre consigliato: preparare tisane amare di calamo o assenzio, o succo di barbabietola, che è in grado di favorire la sudorazione o la diuresi (far cuocere 3-4 pugnate di barbabietole, spremere e berne il succo a sorsi), aggiunta di fichi bolliti (già usato di Galeno), farina di fagioli e nidi di rondine, persino escrementi di camoscio (Osiander 1826)

**Alcuni cittadini che mangiano carne e che sono una buona forchetta avrebbero molti disturbi in meno se cambiassero le proprie abitudini alimentari a favore di una basata a lungo termine sui vegetali (Osiander 1826).**



## 1.7 VIE URINARIE (Vescica, reni, prostata)

Molte piante officinali agiscono come diuretiche, depurative, decontratturanti e stimolanti la circolazione, alcune anche antisettiche. Un impiego di drenanti previene la formazione di calcoli e renella.

La pianta officinale più importante per le vie urinarie è la verga d'oro, si prende in aggiunta: foglie di betulla, equisetolo, ortica, tarassaco, orthosiphon (tisana indiana per vescica e reni), bacche di ginepro, ononide, gramigna, asparago, prezzemolo, levistico, damiana (tisana dell'amore messicana), cranberry, uva ursina e mirtillo rosso, rafano, nasturzio.

Anche il caffè, il tè verde o nero e che agiscono moderatamente sulla circolazione e la scilla sono diuretici. Antinfiammatori (camomilla, achillea) e piante immunostimolanti (echinacea) sono ugualmente d'aiuto. In caso di sangue nelle urine si dà in aggiunta la capsella.

Particolarmente attive sulla prostata sono, tra l'altro, l'epilobio, i semi di zucca, il polline, la radice di ortica, il pruno africano (pygeum) e i frutti di sabal, i quali sono assumibili solo in forma di capsule (cattivo sapore e pessima solubilità nei fluidi). Trovano impiego anche nell'incontinenza femminile.

Attenzione: le infezioni batteriche acute necessitano sempre di un trattamento medico con antibiotici. In caso di nefrite acuta è vietato il trattamento con piante che potrebbero irritare i reni, particolarmente le bacche di ginepro. Per una prima indagine si possono acquistare in farmacia dei test da fare sulle urine.

In caso di un ristagno idrico patologico (edema) è permessa l'automedicazione con erbe officinali solo nel caso che la causa non sia da ricercare a livello di alcuni organi (cuore e reni)!

### Ricette sperimentate della Kur-Apotheke

Tisana per vescica e reni secondo NRF

Tisana disintossicante HöRo per espellere

Foglie di bucco per dare un gusto particolarmente gradevole alle tisane per vescica e reni (meglio se in combinazione con altre)

Blasen-Nieren-Tropfen (gocce per vescica e reni)

Cranberries

Rimedi omeopatici unitari di mosca spagnola, dulcamara o altre sostanze

Impacchi con fanghi terapeutici di Aibling o fiori di fieno in cuscini, semicupi (bidet) con equisetolo

Männertee (tisana per gli uomini, adatti per regolare funzione della prostata), epilobio, semi di zucca

### Ulteriori indicazioni di naturopatia

Una prevenzione e trattamento dei disturbi delle vie urinarie iniziano già dall'**alimentazione**: bere abbondantemente, preferire verdure stimolanti la diuresi (sedano, asparagi, patate), radici antisettiche (cren) e bacche (Cranberries), in caso di infezioni ricorrenti delle vie urinarie preferire basificanti (patate, verdure).

In caso acuto bisogna preferire necessariamente il calore e il riposo a letto. Se si manifestano infiammazioni dei reni, si devono evitare proteine di origine animale, sale da cucina, spezie piccanti, bacche di ginepro, alcool, e grandi quantità di liquidi, per contro si consiglia una dieta a base di riso (Karl: Neue Therapiekonzepte, 1995).

Se si tratta di **enuresi notturna** nei bambini, oggi non si conosce né una causa specifica, né una terapia opportuna. Generalmente la colpa è da ricercare nel carattere nevrotico dei genitori. Ai bimbi è d'aiuto avere i piedi caldi (pediluvio prima di andare a letto), massaggi con una spazzola asciutta, stare all'aria aperta di giorno, bere poco alla sera, soprattutto niente di freddo, e, più importante di tutto, non devono avere alcuna paura delle eventuali punizioni come conseguenza (Karl). Eventuale impiego di rimedi omeopatici.

Nella cultura popolare vengono preferite spesso mirtillo o foglie di pero per il loro sapore migliore rispetto a foglie di uva ursina, in alcuni luoghi della zona alpina, foglie di bergenia ("Tschagorischer Tee"), che hanno però un sapore molto amaro ed astringente. Tutte contengono arbutina, un disinfettante delle vie urinarie. Per migliorare l'azione dell'arbutina si devono basificare le urine (dieta a base di patate e verdure) (Schilcher: Leitfaden Phytotherapie, 2000).

**Suffumigi ai fiori di fieno**: si riempie un catino per metà con fiori di fieno e si versa sopra acqua bollente. Se ne fanno delle inalazioni non appena i vapori sono sopportabili e si respirano fino a loro raffreddamento (da: Sachranger Hausmittel)

Fare un infuso con **cren** e birra fredda, agisce come diuretico e aiuta in caso di muco delle vie urinarie (Osiander 1826).

Se si presentava renella in fase acuta o calcoli, si metteva il paziente a fare un bagno il più bollente possibile (stimolante la circolazione e decontratturante) e riceveva da bere un vino con cren (Dörler, Alt-Tiroler Naturapotheke, 1986).

## 1.8 DISTURBI FEMMINILI

### (Dismenorrea, problemi in gravidanza ed allattamento, disturbi legati alla menopausa)

L'alchemilla è la pianta officinale d'elezione nella tradizione popolare e naturopatia. Il suo spettro d'azione è complesso e finora solo speculativo: antiemorragico (tannini), vasoprotettori (flavonoidi), ormonoregolatori (fitosteroli), spasmolitico (leucocianidine) (vedi Madejski: Alchemilla, 2000).

L'alchemilla viene combinata con altre erbe antispastiche in caso di dismenorrea (achillea, camomilla, erba argentina). Se il ciclo è particolarmente doloroso l'omeopatia propone il viburno o la belladonna in forma di gocce o globuli. L'agnocasto o pepe dei monaci viene impiegato in caso di sindrome premestruale.

Per promuovere la formazione ed il rilascio del latte si usa cumino, finocchio, anice ed altri frutti antispastici con un ricco contenuto di oli essenziali. Oltreccìò melissa, poligala, imperatoria; in omeopatia la fitolacca.

Per i disturbi legati alla menopausa si considerano oltre alle sopracitate erbe, luppolo e cimicifuga (entrambe estrogenosimili), iperico (antidepressivo) e salvia (modulatore della sudorazione). Isoflavoni dalla soja o dal trifoglio rosso in forma concentrata, sono d'integrazione come fitoormoni.

Una pianta polivalente per i disturbi femminili è la pulsatilla omeopatizzata (Pulsatilla, dalla potenza D4)

Ad uso esterno per gli stessi problemi servono, oltre all'alchemilla, l'achillea millefoglie, il lamio, la calendula e l'equiseto.

#### Ricette della Kur-Apotheke

Frauen-Haustee (tisana femminile, ricetta dal villaggio alpino Sachrang).

Tisane secondo l'esperienza della d.ssa Anja Engelsing, ginecologa di Dettendorf vicino Bad Aibling.

Diverse tisane ed una polvere omeopatica secondo Stadelmann, ostetrica.

Capsule di trifoglio rosso.

Aroma-Massageöle (oli eterici da massaggiare), Wundheilungsbad (semicupio) e unguenti cicatrizzanti secondo Stadelmann.

Vasta scelta di erbe e tinture per lavaggi intimi e detersione.

#### Antichi e moderni consigli di naturopatia

**Semicupi e lavaggi intimi** con alchemilla, achillea e lamio aiutano per una fisiologica formazione delle secrezioni vaginali (Fluor abus) (Zizmann 2009)

In passato c'era una **tisana alla graziola** ed era molto apprezzata in caso di ciclo ridotto od assente (fare un decotto con 1 cucchiaino per tazza e lasciare riposare 5-10 min.), occasionalmente viene anche prescritta la tintura madre omeopatica (3x10 gocce) (Karl). Oggi la pianta si trova raramente nei prati ricchi di umidità e nelle brughiere

In campagna si prepara l'**olio di giglio**: ad 1 parte di giglio candido (*Lilium candidum*) si aggiungono 6 parti di olio di oliva e si pongono al sole per 4 settimane e si prendono a cucchiaini in caso di dismenorrea prima del ciclo (Karl 1995). Esternamente l'olio di giglio veniva notoriamente utilizzato come unguento per le piaghe, soprattutto per ustioni ed inoltre per trattare i capezzoli infiammati (Hufeland 1847). Anche il succo fresco delle foglie della parte carnosa di semprevivo veniva strofinato sui capezzoli (Hufeland).

In caso di **capezzoli irritati** le ostetriche di oggi consigliano l'iperico, impacchi freddi e semplicemente latte materno.

Al contrario, impacchi caldi promuovono la **formazione di latte materno** (Schilcher 2000). L'omeopatia propone la fitolacca americana nella potenza D6 per sostenere la fisiologica produzione del latte materno e utilizzarla in bassa potenza per far andare via il latte (D1-D2).



## 1.9 SISTEMA NERVOSO

### (Irrequietezza, perdita del sonno, depressione, cinetosi, vertigini, mal di testa)

I comuni rimedi erboristici svolgono principalmente un effetto riequilibrante e calmante del sistema nervoso: valeriana, iperico, lavanda, melissa, luppolo, passiflora, avena, escolzia californiana

Ve ne sono anche alcune che sono in grado di agire positivamente sulle prestazioni mentali: ginseng/eleuterococco, tè verde/maté/guaraná/noce di cola

#### La Kur-Apotheke consiglia calorosamente le seguenti ricette

Schlaftee (tisana per dormire)

Phyto-Sedativum-Tropfen

Phyto-Sedativum –plus

„Requiesan“-Rezeptur (gocce che aiutano a prender sonno)

„Mutellon“-Rezeptur (in caso di agitazione legata alla tiroide)

Tinture di ginseng ed eleuterococco in caso di esaurimento nervoso e stanchezza mentale ed in seguito a convalescenza di malattie pesanti

Fiori di Bach unitari e complessi

Oli bagno (ad esempio di lavanda o rosmarino)

Fare dei bagni con erbe officinali (ad esempio 20g di luppolo per un bagno) o utilizzarle in piccoli cuscini

#### Ulteriori consigli di naturopatia

**Olio di lavanda:** 3-5 gocce su una zolletta di zucchero per rasserenarsi e per addormentarsi (migliore di tutte è la lavanda selvaggia di montagna *Lavandula angustifolia*, “Lavendel extra” ditta Primavera)

**Vino alla valeriana** - una meravigliosa bevanda che aiuta l'addormentamento: mettere circa 100g di radici di valeriana fresca fatta a pezzi in 1 Liter di buon vino bianco o rosso, lasciare riposare per circa 10 giorni e di tanto in tanto agitare. Infine filtrare e travasare in bottiglia. Berne un bicchierino alla sera (da: Sachranger Hausmittel). Si potrebbe provare a fare anche in primavera con fiori freschi di valeriana

**Tisana al partenio** (“l'amarella” dei giardini dei contadini) in attacco di emicrania (dalla tradizione popolare inglese da cui il nome “feverfew” - febbrifuga)

Si prende dell'acqua di serpillio, vi si bagna una pezza, la si strizza e la si pone intorno alla testa (citazione di Dörler da un'antica farmacopea tirolese). Oppure: appoggiare una fetta di patata sulla fronte in modo che vi resti aderente si dice aiutare in caso **mal di testa** (da: Sachranger Hausmittel). Allo stesso scopo vengono menzionate da Osiander: applicare una fetta di limone, una foglia di cavolo fresca oppure una mollica di pane inzuppata nell'aceto. In Senegal bisogna strofinare la fronte dei neonati con una rana fresca (Osiander 1826). Noi preferiamo il metodo bavarese utilizzando la barba di Giove sminuzzata o una foglia fresca di edera (Marzell, Schreger).

Il **gelsomino selvatico** omeopatizzato (*Gelsemium* dalla potenza D4) in caso di mal di testa muscolotensivo ed emicrania. Scarpetta di Venere („Wassergatzl“ o „Lahnakachl“ in bavarese) omeopatizzata (*Cypripedium* D4) per bambini nervosi, che scambiano il giorno con la notte, e per la loro povera mamma sfinita.

**Giusquiamo nero** (*Hyoscyamus* dalla potenza D4) come “Valium” in caso di diverse patologie psichiatriche.

Tintura madre di **avena** (*Avena viridis* TM) anche per disassuefazione da fumo.

**Aceto di ruta** in passato impiegato da inalare e farne dei lavaggi per mal di testa, vertigini o tendenza a svenire.

Spirito di melissa/acqua di melissa (*Spiritus Melissa* comp. DAB) e spirito etereo venivano in passato in bottigliette da inalare in caso di **nevrastenia**.

**Cialdini per i nervi** secondo Santa Ildegarda di Bingen con noce moscata, cannella e chiodi di garofano si diceva che rinforzassero i nervi e rasserenassero.

In caso di **perdita del sonno**, semi di papavero o olio di noce moscata (Schreger 1776).

Applicazioni locali con **lombrichi** per gotta e dolore neuropatico (da: Eger, *Rezepte und Hausmittel*, 1955). Müllner-Peter von Sachrang fa applicare olio di lombrichi in caso di ogni tipo di dolore (lombrichi lavati nel vino e poi messi in olio bollente) (sez.7, ric.7).



*Calendula officinalis* Linné. Ringelblume.

Südeuropa, in Gärten in den mannigfaltigsten Abarten. Verwendet werden die Blüten.

## 1.10 PELLE E CAPELLI

(ferite recenti e più vecchie, disturbi cutanei acuti e cronici, con prurito, etc.)

Tisane ad uso interno per problemi cutanei agiscono soprattutto come depurativi e disintossicanti, ad esempio con equisetolo, ortica, viola del pensiero e molte altre

Erbe per un uso esterno contengono molti tannini (quercia, amamelide...), mucillaggini (aloe, barba di Giove, malva e molte altre), oli eterici (lavanda, melaleuca etc.), sostanze contro le infiammazioni ed in grado di sanare le ferite (iperico, camomilla, achillea, calendula ...)

I tannini agiscono come depurativi e da antisettici ed inoltre contro il prurito, le mucillaggini contribuiscono al bilancio idrico della cute e agiscono positivamente contro le irritazioni della pelle, gli oli eterici inibiscono i germi e promuovono la guarigione.

La lavanda lenisce la pelle irritata ed il prurito. La capsella è emostatica.

L'olio di semi di enotera apporta alla cute neurodermica degli importanti acidi grassi essenziali

La propoli, il collante delle cellette delle api, consiste in sostanze vegetali raccolte dalle api, agisce come antisettico, cicatrizzante ed immunostimolante

### La Kur-Apotheke allestisce numerose ricette

Stoffwechsel-Tee (tisana metabolica) secondo farmacista e naturopata Eicke Merz

Sechserlei-Tee secondo Eva Aschenbrenner

Kieselsäure-Kapseln (capsule all'argilla), Nachtkerzenöl-Kapseln (capsule all'olio d'enotera)

Ayblinger Grünes Wundsälblein (pomatina verde di Aibling)

Ringelblumen-Propolis-Salbe (Crema alla calendula con propoli)

Propolis-Tinktur (tintura alla propoli), Ringelblumen-Tinktur (tintura alla calendula), Johannisöl (olio di iperico, olio rosso)

Blutstillende Tinktur aus Hirtentäschel und Schafgarbe (tintura emostatica alla capsella ed achillea)

Nach-dem-Stich (roll-on dopo puntura di insetti)

Nach-der-Sonne (lozione doposole alla rosa, amamelide e barba di Giove)

Hautöl (olio per la pelle senza profumazione o con oli eterici ditta Primavera a scelta)

Tagescreme, Nachtcreme, Handcreme (creme da giorno, da notte e per le mani)

Kamille-Lavendel-Badeöl, Kamille-Lavendel-Duschbad (olio da bagno alla camomilla e lavanda e bagno-doccia)

Lavendelöl, Lavendelcreme, Lavendel-Puder, Lavendelspray (lavanda rispettivamente in olio, crema, polvere aspersoria e spray)

Lemongrasöl (olio alla citronella), Teebaumöl (olio di melaleuca), Teebaum Roll-on (roll-on alla melaleuca)

Hauswurz-Pflegeprodukte (prodotti per la cura del corpo alla barba di Giove)

Hauswurz- Lotion und -Spray mit Polidocanol gegen Juckreiz (lozione alla barba di Giove con polidocanolo contro il prurito)

Nachtkerzenöl-Creme (crema all'olio di enotera)

Katzenpfötchen-Öl und -Salbe (olio ed unguento all'elicriso)

Birken-Haarwasser (lozione per capelli alla betulla)

Wundheilungsbad (bagno per la guarigione di ferite) secondo l'ostetrica Stadelmann

Aroma-Massageöle (oli aromaterapeutici per massaggi) secondo l'ostetrica Stadelmann

Silberwasser (soluzione di argento colloidale)

Gerbstoff-Puder (polvere astringente)

### **Ricette dermatologiche da libri antichi:**

#### Farmacopea di Melchior Miersperger (Kitzbüchel 1607)

Gerhard Dörler, Antica Farmacia Naturalista Tirolese (1986) cita dalla farmacopea di Melchior Miersperger, chirurgo; libro che viene conservato nel museo statale "Ferdinandeum" di Innsbruck:

Per **acari, pulci e pidocchi** nei capelli e sulla testa, prendi dell'assenzio, segatura e aglio finemente sminuzzati (di ognuno 20g), mettere nell'acquavite (1/4 di litro), filtrare dopo 6 giorni attraverso un fazzoletto, "spalmati addosso questo succo, ti uccide acari, pulci, pidocchi e tutto".

Per i punti neri fa' delle ceneri da paglia, con le stesse fa' dei bagni per nove giorni.

Per la **mastite**: metti fiori di fieno, camomilla e artemisia in un pentolino, chiudi bene affinché non esca nessun vapore e fallo bollire bene. Per suffumigi e per impacchi con pezzette impregnate.

Impacchi per **geloni**: prendi le radici della sanicola in polvere, della cera d'api, olio di lino, ognuno in parti uguali, e falli fondere insieme, aggiungi per ultima cosa la polvere della sanicola e fai bollire bene il tutto, fino alla consistenza di una pappetta, fai raffreddare e poi fai degli impacchi sulle parti offese, che guariscano bene.

Oppure: miscelare ed applicare albume, olio d'oliva, miele e farina di grano (in circa parti uguali).

Contro **ragadi** e per mani o piedi screpolati, prendi cera d'api e falla bollire in olio d'oliva ed infine ungi le ragadi ... Allora prepara una pomata alla cera d'api ed olio d'oliva, come ancora oggi facciamo, soprattutto per la Ayblinger Salbe e la Katzenpfötchensalbe (unguento d'elicriso). La pomata andrebbe applicate sulle mani ancora umide subito dopo un lavaggio (Dörler).

Da questa farmacopea ha origine la ricetta per la nostra Ayblinger Grüne Wundsälblein, come fatta allora dal barbiere e medico chirurgo Maister Steffan da Aybling:

"Le erbe per la pomatina verde: sono quelle, come sempre sono state impiegate da Mastro Steffan, uomo, abitante del borgo, barbiere e chirurgo da Aybling. Prendi la sanicola, l'alchemilla, consolida maggiore, verga d'oro, sempreverde, l'agrimonia, betonica, piantaggine lanceolata e quella maggiore, la veronica, faggio rosso, anagallide, salvia, verbenza, potentilla, centaurea, l'erba di san Giovanni ovvero iverico."

#### Osiander, rimedi popolari (1826)

La cultura popolare comprende numerosi rimedi in caso di **punture di api, vespe e zanzare**, che si possono reperire al bisogno nelle vicinanze: acqua fredda di mare, aceto di vino o succo di limone, foglie di piantaggine, di malva, di bardana o prezzemolo pestate di fresco, mezza cipolla o succo di questa, lattice di fico o papavero, saliva, urina, argilla umida o silice, resina di pino.

Oli grassi venivano passati continuamente, oltre che sulle punture di api, su quelle di scorpioni e morsi di tarantola. Le **ferite da morsi** di cani rabbiosi e di serpenti venivano disinfettati con ferri ardenti per cauterizzazione o incendiando nella ferita della polvere da sparo. Internamente si dava della teriaca come antidoto universale o molto vino con un cucchiaino di pepe o chili. La mordigallina (*Anagallis arvensis*), in passato una pianta infestante, veniva bevuta come decotto e se ne imbibivano delle garze che si mettevano sulle ferite.

Un rapido aiuto contro le **ustioni** lo davano acqua fredda, raschiatura di patate crude, crema di latte e olio di lino oppure un unguento a base di olio di oliva in uova sbattute.

Come **emostatico** per ferite importanti, anche in caso di operazioni, aiutava il fungo "esca da fuoco" (*Zundel*, *Polyporus fomentarius*), fatto a pezzi con un martello e applicato direttamente sulla ferita o fermato con una benda.

**Ferite vecchie ed ulcere** venivano trattate con impacchi di pappetta di semi di lino e foglie di cavolo.

Si lavavano le ferite con succo di barbabietola o con decotti di corteccia di quercia o di salice, di foglie di noce in acqua o vino e venivano addizionate ad un unguento fondendo insieme miele, olio e cera.

Il rimedio più importante in caso di **problemi della pelle** (eruzioni cutanee, scabbia, macchie e contusioni) era sempre lo zolfo aggiunto al lardo di maiale per farne un unguento o come soluzione da risciacquo (aggiunto in proporzione 1:10 con acqua, lasciare riposare per 12 ore) o come fumigatura. Frequentemente si aggiungeva agli unguenti di zolfo, del sapone o della pece. NB: fino agli anni '90 era ancora frequentemente allestita una crema anti-acne in tutte le farmacie.

Per la **detersione** venivano impiegati anche: acqua di mare o salamoia ottenute da pesce sotto sale, acqua saponata, decotti di tabacco, gusci di noce verde, rami di ginepro o tasso, infuso di ledum delle paludi (*Ledum palustre*) o menta piperita, bagni di latte, poi unguenti oleosi, impacchi con foglie di farinello buon-enrico (*Chenopodium bonus-henricus*) o morella comune (*Solanum nigrum*).

Contro il **prurito** si metteva acqua acetata o si tamponava la cute interessata con una spugna imbevuta da spirito di vino.

In tutti i Länder tedeschi si somministrava ai bambini, sia internamente, sia esternamente, una tisana alla viola (*Viola tricolor*) contro la **crosta latte**. Si teneva umida la pelle con olio di mandorle o vi si aspergevano sopra spore di lycopodio (*Lycopodium clavatum*).

Il **trucco delle matrone romane**, che cercavano di esaltare il candore e la lucentezza della pelle, consisteva in pangrattato e latte d'asina che si applicavano pesantemente. Le signore viennesi raccoglievano la rugiada del mattino dalle piante e la usavano come lozione, altre ancora usavano la neve fondente di marzo.

Le donne si lavavano con latte di mandorla o di pesca per ottenere una **pelle pura, candida e liscia** (pestare i noccioli ed aggiungervi acqua fino ad ottenerne un impasto) o con acqua di riso, alla quale si aggiungeva un po' di canfora. In caso di pelle secca, prima di andare a letto, la si idratava con siero di latte fresco o si faceva una maschera che si teneva per tutta la notte con acqua di fiori di tiglio aggiunti a tuorli d'uovo. I bambini venivano frizionati con la birra, dando buoni risultati, in caso di pelle screpolata. Per mani screpolate si applicava grasso di coniglio e si indossavano per tutta la notte dei guanti imbevuti di olio. In passato si adagiava sul viso della carne fresca di pollo o vitello, alternativamente si frizionava con sangue di pollo o piccione appena macellati, per mantenere la pelle candida e liscia. Osiander era però già convinto del fatto che per una pelle bella non c'era nulla di meglio dell'acqua fredda e del quotidiano utilizzo del sapone.

In caso di **acne e pelle impura** si consigliava una lozione a base di alcool e acqua di rosa o di sambuco, oppure acqua di rosa con tintura di benzoino, inoltre, come già accennato, latte di mandorla, acqua solforata e acqua di riso canforata.

Venivano consigliati i seguenti rimedi casalinghi contro le **lentiggini**: per prima cosa si ammorbidiva la pelle con l'impiego di una pappetta ottenuta da mandorle pestate mescolate a tuorli d'uovo, poi frizionare con succo di limone. Preparare un unguento con latte solforato e succo di ribes acerbi. Mescolare succo di crescione con del miele. Lasciare coperto il cren con dell'alcool per 14 giorni e usarlo come tonico per il viso prima di andare a letto. Usare le bacche di dulcamara (*Solanum dulcamara*), una solanacea, per tamponare le lentiggini o usare della bile di bue.

Per far andare via le **voglie**, in passato si usava il succo di noci acerbe e lumache e si lasciava la loro bava agire per diverse ore prima di pulirla.

Nel caso di **verruche** si prendevano porri o cipolle, sangue di anguilla, lattice di fico, di portulacca o di celidonia, o si fermava con una benda una piccola moneta di rame direttamente sulla verruca.

Si applicava dello speck sulle **zampe di gallina**, foglie succulente di piante grasse (per esempio tripmadam, la borracina rupestre, Sedum telephium) o foglie di edera imbevute di aceto.

Si suggeriva per **promuovere la crescita dei capelli** di strofinare le calvizie con succo di cipolla, grasso d'orso, olio di ginepro grasso, fare un decotto di radici di bardana o radici di graminia, bollite nella birra.

#### Ancora qualche ricetta del popolo per il trattamento di ferite e per una pelle sana e bella

Nella tradizione dei rimedi popolari bavaresi e austriaci si annoveravano **unguenti a base di pece** come creme risolventi e cicatrizzanti, ed in più contro i reumatismi. In caso di ulcere e ferite infette, fistole ed ascessi, si applicavano localmente **impiastri** con resine e catrame vegetali o olio minerale tirolese.

Un cerotto nel senso tradizionale si otteneva immergendo un tampone pulito (in precedenza semplicemente un panno appena lavato) con una massa resinosa e appiccicosa che veniva ottenuta, ad esempio, fondendo insieme catrame di larice, strutto e cera d'api.

A Mühlviertel in Alta Austria si prendeva della pece oleosa, che si otteneva bruciando del legno di pino ricco in resine in una fornace per uso domestico, e ne si faceva un unguento con miele e burro. Questo si potrebbe utilizzare, ad esempio, contro i giradito (piccole infezioni infiammatorie ai bordi delle unghie; museo contadino Großdöllnerhof Rechberg/Mühlviertel).

Höfler (Volksmedizin und Aberglaube, Bad Tölz 1888) scriveva a proposito dei contadini della zona alpina in Baviera: -Le varie „**Bletschen**“ (foglie di Rumex alpinus, Floderbletschen, Butterbletschen) agiscono come rinfrescanti (ad esempio per mantenere fresco e sodo il burro di alpeggio avvolto nelle sue foglie) e venivano usate direttamente, senza ulteriori artifici, sulle parti dolenti di cute infiammata, adagiate dal verso fibroso della foglia – Transitoriamente, come risolvente e vescicante, si avvolgeva la foglia più volte su se stessa ed adagiata sulla brace finché “sudava” e la si usava per la terapia col calore.

Il succo da spremitura della barba di Giove ed olio di giglio, che si otteneva lasciando i fiori di giglio in ammollo in olio di oliva, sono due rimedi popolari tradizionali in caso di **ustioni**. C'è o con il giglio bianco (Josefslilie) o con il giglio di fuoco, in riferimento al colore simile a quello del fuoco, a seconda dei fiori utilizzati.

Maria Treben giurava che la **piantaggine** era un rimedio per il trattamento di ogni sorta di ferita e per le parti tumefatte. Si sfregavano tra le mani le foglie fresche o battute col mattarello ed in seguito adagiate sulla parte interessata. Se ne conoscono da tempo le proprietà antibatteriche e antinfiammatorie (Schilcher) e nel passato ha evitato più volte a ricorrere ad amputazioni (Bauernhausmuseum Rechberg).

In caso di **orticaria**, che compariva spesso dopo il consumo di fragole, in Franconia e nella Svevia, i malcapitati venivano ficcati nudi in sacchi di farina, e coperti fino alla testa, per farli sudare (Lammert 1869).

"Topfen-Honig-Packung" in caso di **acne e pustole**: 2 cucchiaini di cagliata e 2 cucchiaini di miele ben mescolati ed applicati su volto e collo. Lasciare agire la maschera di bellezza e rilassarsi; risciacquarsi in seguito con acqua tiepida. – Ugualmente bene va la "Bierhefe-Honig-Maske" con 1 cubetto di lievito di birra e 1 cucchiaino di miele (da: Sachranger Hausmittel)

Decotto di levistico come lozione detergente per una **pelle del viso chiara**: allora dovete prendere levistico, la pianta intera comprese le radici, e se ne fa un decotto in acqua; colate tutto usando un panno opportuno (Dörler).

Una **lozione per capelli** tirolese: succo di cipolla ed ungti bene dove vuoi far crescere i capelli (Dörler).

In caso di **eccessiva sudorazione dei piedi** aiutava se si mescolavano in parti uguali corteccia di quercia a quella di salice con foglie di noce e le si lasciavano una notte in acqua fredda. Queste le si faceva scaldare lentamente, si filtravano e ci si lavava spesso i piedi. Si doveva in più fare attenzione a non indossare calze fatte con fibre sintetiche (da Madl: Kräuter-Wissen unserer Mütter)

Oltre al succo fresco di celidonia, la medicina popolare utilizza anche il lattice di varie piante, come l'euforbia, contro le **verruche**. Nel Mühlviertel, le verruche venivano strofinate tre volte con una cotenna di pancetta e questa veniva in seguito appesa al portone del fienile; quando la scorza di pancetta appassiva, la verruca cadeva (Bauernhofmuseum Rechberg).

#### Cosmesi naturale

Dai libri di cosmesi naturale di Stephanie Faber e dai libri di Hobbythek di Jean Pütz abbiamo preso molti spunti per la produzione delle nostre preparazioni. Li consigliamo a tutti coloro che desiderano realizzare in casa i propri cosmetici e prodotti per la cura del corpo.

#### Über das Katzenpfötchen (Italienische Strohblume oder Immortelle Helichrysum italicum) (L'elicriso – fiore tipico della flora italiana)

In farmacia questi mazzetti di fiori decorativi, gialli, tipici della zona mediterranea, già conosciuti da tempi antichi sotto il nome di Flores Stoechados, sono impiegati, ad esempio, in tisane per fegato e cistifellea o semplicemente come colorante naturale per tisane. La medicina popolare italiana usa i “fiori d'elicriso” o “zolfini” in caso di bronchiti, pertosse ed asma.

Basato sull'uso della medicina popolare, un medico di campagna in Toscana, il dott. Leonardo Santini, ha condotto dettagliatamente uno studio sull'elicriso e riscontrato, oltre a numerosi effetti sulle vie respiratorie e sul sistema fegato-cistifellea, un effetto pronunciato su **condizioni cutanee croniche** come eczema allergico-pruriginoso, neurodermite e psoriasi (antiallergico - allevia il prurito - antinfiammatorio – analgesico).

Proprio questo motivo è stato da stimolo alla produzione dei nostri olio ed unguento all'elicriso.

L'elicriso italiano è una composita come l'arnica, la calendula, la camomilla e achillea, delle quali è conosciuta una particolare peculiarità nel trattamento e cura delle ferite, e pertanto non deve meravigliare il potere curativo dell'elicriso a livello cutaneo. Possiede flavonoidi e molti oli essenziali che ne sono i principi attivi principali, ed inoltre tannini e sostanze ad azione antibiotico-naturale; le ricerche sono ancora in via di sviluppo e non ancora concluse.

Oggi, in Germania è conosciuta la pianta sotto il nome inglese "Currykraut" e reperibile nelle serre, ma non è proprio adatta al clima mitteleuropeo.

Come novità si trova anche in aromaterapia sotto il nome di "Immortelle" l'olio essenziale con lo stesso utilizzo ed anche per l'allestimento di prodotti cosmetico-naturali. A titolo esemplificativo se ne consiglia 3% di olio essenziale in gel di aloe vera come calmante del prurito (Buckle: Clinical Aromatherapy). Ugualmente attivo al 3-5% in olio di mandorle o di iperico.

### Aromaterapia

Il chimico e profumiere ricercatore René-Maurice Gattefossé osservò all'inizio del ventesimo secolo, che i distillatori di lavanda nella Francia del Sud trattavano le proprie ustioni con olio di lavanda e lui stesso sperimentò che in seguito ad un incendio nella fabbrica, riuscì a guarire senza riportare cicatrici, grazie all'olio di lavanda. Curò i feriti della prima guerra mondiale in ospedale con oli essenziali e scoprì che gli oli essenziali non solo prevenivano la cancrena, guarivano le ferite, cicatrizzavano rapidamente, abbassavano la febbre e alleviavano il dolore, ma erano anche in grado di rafforzare la volontà dei malati di vivere grazie al loro profumo, che contribuiva, in questo modo alla guarigione. Così coniò il termine "aromaterapia".

Alcuni oli essenziali, soprattutto la lavanda, citronella e olio di melaleuca possono essere utilizzati direttamente sulla cute senza essere diluiti. Jean Valnet (Aroma-Therapie, 1989) consiglia la propria miscela "Tegarome" (oli essenziali: lavanda - timo - salvia - eucalipto - rosmarino - pelargonio - melaleuca - cipresso) ed altri puri in caso di fuoco di Sant'Antonio. Altri vengono per lo più diluiti e mescolati con oli base grassi o con alcool.

Gli oli essenziali non agiscono soltanto localmente su cute e mucose, ma vengono anche ben assorbiti attraverso di esse grazie alla peculiare lipofilia (tendenza a sciogliersi nelle fasi oleose) e manifestano così la propria azione a livello di tutto l'organismo. Sono in grado di raggiungere direttamente il cervello attraverso la mucosa nasale e senso dell'olfatto. In questo modo è possibile "trattare l'anima attraverso la pelle" (Monika Werner/Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, 2006).

Ingeborg Stadelmann, ostetrica, nella sua esperienza con l'aromaterapia, fa utilizzare persino gli oli essenziali più forti, facendoli diluire, per trattare donne gravide, in allattamento e per lattanti. Gli oli essenziali agiscono globalmente su corpo, spirito ed anima.



## Bibliografie

- Aichele, Dietmar / Schwegler, Heinz-Werner: Die Blütenpflanzen Mitteleuropas (5 volumi), Stuttgart 2000
- Aschenbrenner, Eva (Kochel): Der Wildkräutergang mit Eva Aschenbrenner durchs Jahr, Wessobrunn 1998
- Aschenbrenner, Eva: Die Kräuterapotheke Gottes, Stuttgart 2004
- Buckle, Jane: Clinical Aromatherapy, Livingstone 2003
- Buff, Wolfram / Klaus von der Dunk: Giftpflanzen in Natur und Garten, Berlin-Hamburg 1988
- Deutsches Arzneibuch DAB6, Berlin 1926 mit Ergänzungsband EB-6, Berlin 1948
- Deutsches Arzneibuch (DAB) e Deutscher Arzneicodex (DAC), Stuttgart 2011
- Dioscorides, Pedanius (Grecia antica), Kräuterbuch, Frankfurt am Main 1610 (Reprint München 1964)
- Dörler, Gerhard (Hall in Tirol): Alt-Tiroler Naturapotheke, Innsbruck 1986
- Dorcsi, Mathias (Wien, München): Handbuch der Homöopathie, Wien 1986
- Eger, Rudolf: Rezepte und Hausmittel aus vier Jahrhunderten, Zürich 1955
- Engelsing, Anja (Dettendorf bei Bad Aibling): Homöopathie ganz weiblich, Stuttgart 2008
- Erzherzog Joseph von Österreich: Atlas der Heilpflanzen des Praelaten Kneipp, bildlich dargestellt durch Margarethe Fürstin von Thurn und Taxis, Regensburg 1903
- Europäisches Arzneibuch (Pharmacopoea Europaea Ph.Eur.) 6.Ausgabe, Berlin 2008 - 2011
- Faber, Stephanie: Das Rezeptbuch für Naturkosmetik, Wien-München 1974
- Fintelmann, Volker / Weiss, Rudolf Fritz: Lehrbuch Phytotherapie, Stuttgart 2009
- Fischer, Susanne (Sulzberg im Allgäu 1984): Medizin der Erde, München 1990
- Frohne, Dietrich / Pfänder, Hans-Jürgen: Giftpflanzen, Stuttgart 1987
- Glaser, Christoph: Das Sachranger Rezeptbuch. Edition und Kommentar der Arzneiverordnungen in einer volksmedizinischen Handschrift des ausgehenden 18. und beginnenden 19. Jahrhunderts aus dem Nachlass des Peter Huber (Müllner-Peter) von Sachrang im Chiemgau (2 Bände), Stuttgart 2006
- Grey-Wilson, Christopher: Pareys Bergblumenbuch, Hamburg-Berlin 1980
- Hagers Handbuch der pharmazeutischen Praxis (3 Bände), Berlin 1938 und 1944
- Hahnemann, Samuel: Apothekerlexikon, Leipzig 1793-98 (Reprint Heidelberg 1986)
- Hahnemann, Samuel: Organon der Heilkunst (1810), Nachdruck der 6.Auflage Leipzig 1921
- Hegi, Gustav: Alpenflora, München 1959
- Henschel, Detlev: Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen, Stuttgart 2002
- Hertzka, Gottfried: Kleine Hildegard-Hausapotheke, Stein am Rhein 2003
- Höfler, Max (Bad Tölz): Das Jahr im oberbayerischen Volksleben mit besonderer Berücksichtigung der Volksmedizin, München 1899
- Höfler, Max: Volksmedizin und Aberglaube in Oberbayerns Gegenwart und Vergangenheit, München 1888
- Höfler, Max: Volksmedizinische Botanik der Germanen, Wien 1908 (Reprint Berlin 1990)
- Höfler, Max: Wald- und Baumkult in Beziehung zur Volksmedizin Oberbayerns, München 1894
- Hollerbach, Elisabeth und Karl (Dachau): Kraut & Unkraut zum Kochen und Heilen, Haldenwang 1981
- Homöopathisches Arzneibuch (HAB), Stuttgart 2010
- Homöopathisches Repetitorium der DHU, Karlsruhe Ausgabe 2006
- Hufeland, C.W.: Hausarzneimittel, Quedlinburg-Leipzig 1847 (Reprint Leipzig)
- Kalbermatten, Roger und Hildegard: Pflanzliche Urtinkturen, Wesen und Anwendung, Baden und München 2011
- Karl, Josef: Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde, München 1995
- Kneipp, Sebastian (Bad Wörishofen): „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“ in einem Band, Stuttgart 2010
- Kräutermann, Valentino: Der curieuse und vernünftige Zauber-Artzt, Frankfurt-Leipzig 1725 (Reprint Lindau 1979)
- Künzle, Johann (Zizers bei Chur 1911): Chrut und Uchrut, Zizers 1924 e Freiburg 1952
- Künzle, Johann, Das große Kräuter-Heilbuch, Zürich 1945 (Reprint Düsseldorf 2006)
- Lammert, G: Volksmedizin und medizinischer Aberglaube in Bayern und den angrenzenden Bezirken, Würzburg 1869
- Lassel, Michael (Rosenheim 1954): Kräutergold, Garmisch-Partenkirchen 1995
- Lechner, Ludwig (Miesbach 1912): Das Leitzachtal. Ein Heimat- und Wanderbuch, München 1927
- Lohmann, Michael: Die Pflanzenwelt des Chiemgaus, Prien am Chiemsee 1993
- Losch, Friedrich: Kräuterbuch (1903), Reprint Augsburg 1997
- Lubinic, Edeltraud: Handbuch Aromatherapie, Stuttgart 2004
- Macer floridus des Odo Magdunensis (c.ca 1100) – Kräuterbuch der Klostermedizin, ed. da Mayer, Johannes Gottfried / Goehl Konrad, Würzburg 2003
- Madejski, Margret: Alchemilla, München 2000
- Madaus, Gerhard: Lehrbuch der biologischen Heilmittel (11 Bände), Leipzig 1938 (Reprint Ravensburg 1987)
- Madl, Anni: Kräuter-Wissen unserer Mütter, Benediktbeuern, c.ca. 1990
- Marzell, Heinrich (Gunzenhausen): Bayerische Volksbotanik, Nürnberg 1926
- Marzell, Heinrich: Geschichte und Volkskunde der deutschen Heilpflanzen, Stuttgart 1967 (1938)
- Marzell, Heinrich: Himmelsbrot und Teufelsleiter, München 1951
- Marzell, Heinrich: Wörterbuch der deutschen Pflanzennamen (5 volumi), Stuttgart – Leipzig 1943-1958 (Reprint Köln 2000)
- Morris, Sallie / Mackley, Lesley: Das Handbuch der Gewürze, München 2002
- Most, Georg Friedrich (Rostock): Encyclopädie der Volksmedizin, Leipzig 1843 (Graz 1984)
- Müllner-Peters Rezeptbuch -> Glaser, Christoph
- Neue Rezept-Formeln (NRF), Stuttgart 2011
- Norman, Jill: Das große Buch der Gewürze, Aarau e München 1991
- Osiander, Johann Friedrich: Volksarzneymittel, Hannover 1826 (Reprint Heidelberg)
- Paulitzky, Heinrich Felix: Anleitung für Landleute zu einer vernünftigen Gesundheitspflege, ein Hausbuch, Gießen 1842
- Paume, Marie-Claude: Sauvages et toxiques. Plantes des bois, des prés et des jardins, Aix-en-Provence 2009
- Pawlow, Manfred: Das große Buch der Heilpflanzen, München 1985
- Pharmacopoe für das Königreich Bayern, München 1856 (Reprint Stuttgart 1988)
- Pharmacopoea austriaco-provincialis emendata (Österreichische Provinzial-Pharmacopoe), Wien 1795
- Pharmazeutische Stoffliste, ABDA Pharma-Daten-Service, Eschborn/Taunus, Stand 2010/2011
- Posch, Helmut: St. Hildegard-Kurier, St. Georgen im Attergau 1996

Pütz, Jean / Niklas, Christine: Cremes und sanfte Seifen (Hobbythek-Buch), Köln 1989  
 Raible, Wilhelm: Albertus Magnus natürliche und sympathetische Haus- und Heilmittel für Menschen und Vieh, Reutlingen um 1900  
 Rey, Charly et al. (Schweiz): Das Edelweiss, Aarau e München 2011  
 Ringler, Max: Die Welt der Pflanzen zwischen Wendelstein und Chiemsee, Gstadt am Chiemsee 1972  
 Roth L / Dauderer M / Kormann K: Giftpflanzen Pflanzengifte, Hamburg 2008  
 Sachranger Hausmittel, ed. da Sachranger Frauenbund, Sachrang im Chiemgau 1995  
 Santini, Leonardo (Garfagnana/Toscana): Alcune considerazioni sulle applicazioni terapeutiche dell'elicriso; Erboristeria Domani Nr.4, p. 47-52 (1983)  
 Sauerhoff, Friedhelm: Etymologisches Wörterbuch der Pflanzennamen, Stuttgart 2004  
 Schilcher, Heinz / Kammerer, Susanne: Leitfaden Phytotherapie, München-Jena 2000  
 Schiller, Reinhard: Hildegard Pflanzen Apotheke, Augsburg 1996  
 Schmeller, Johann Andreas: Bayerisches Wörterbuch 1872-1877 (Reprint München 1996)  
 Schönfelder, Peter / Bresinsky, Andreas: Verbreitungsatlas der Farn- und Blütenpflanzen Bayerns, Stuttgart 1990  
 Schöpf, Hans: Zauberkräuter, Graz 1986  
 Schreger, Odilo (Schwandorf): Kleine Hausapotheke, Augsburg 1776  
 Schwingshackl, Anton: An der Etsch und im Gebirge. Die Heilkräuter Südtirols, Brixen 1965  
 Stadelmann, Ingeborg (Kempten): Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit, Ermengerst 2005  
 Stadelmann, Ingeborg: Bewährte Aromamischungen, Ermengerst 2003  
 Stadelmann, Ingeborg: Die Hebammen-Sprechstunde, Ermengerst 1994  
 Stellmann, Michael (Bad Aibling-Berbling): Kinderkrankheiten natürlich behandeln, München 2000  
 Storl, Wolf-Dieter (Oberallgäu): Mit Pflanzen verbunden, Stuttgart 2009  
 Tabernaemontanus, Jacobus Theodorus (Bergzabern 1588): Neu vollkommen Kräuter-Buch, Basel 1731 (Reprint München 1970)  
 Treben, Maria (Oberösterreich): Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Steyr 1980  
 Valnet, Jean: Aromatherapie, München 1989  
 Walafridus Strabo: De cultura hortorum („Hortulus“, ca. 850), tradotto e ed. da Otto Schönberger, Stuttgart 2002  
 Weiß, Rudolf Fritz: Lehrbuch der Phytotherapie, Stuttgart 1991  
 Werner, Monika / Ruth von Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Stuttgart 2006  
 Zimmerer, E.M.: Kräuterseggen, Donauwörth 1896 (Reprint Donauwörth 1973)  
 Zimmermann, Walther (München-Harlaching 1972): Homöopathische Arzneitherapie, Regensburg 1990  
 Zimmermann, Walther: Praktische Phytotherapie, Stuttgart 1994  
 Zizmann, Peter: Die erfolgreiche Teemischung, Bonn 2009  
 Zizmann, Peter: Pflanzliche Extrakte und Tinkturen erfolgreich rezeptieren, Stuttgart 1996

### **Illustrazioni**

I disegni sono stati fatti nel 1903 da Principessa Margarethe di Thurn & Taxis e raccolti nell'atlante delle piante medicinali del suo padre, l'Arciduca Joseph von Österreich.