

Indice

- 7 Chi sono
- 10 Avvertenza
- 11 Introduzione
 - Cosa sono le erbe officinali, 11*
 - Come vengono utilizzate, 12*
- 15 L'orto di piante officinali
- 17 Conoscere le erbe locali
 - La raccolta delle erbe aromatiche, 17*
 - Fresche o essiccate?, 18*
 - Essiccare erbe di alta qualità, 19*
 - Tecniche di essiccazione, 19*
 - Erbe congelate, 21*
- 23 Preparazione delle principali erbe curative
 - Come misurare i quantitativi, 23*
 - Infusi e decotti, 24*
 - Decotti curativi, 26*
 - Sieri, 27*
 - Oli, 28*
 - Pomate e unguenti medicinali, 32*
 - Tinture officinali, 33*
 - Pillole di erbe medicinali, 34*
 - Conclusioni, 35*
- 37 Coltivazione delle erbe e spezie più comuni
 - Cibo o medicina?, 38*
 - Peperoncino di Cayenna, 39*
 - Cannella, 42*
 - Aglio, 47*

Zenzero, 50
Rosmarino, 53
Salvia, 55
Timo, 58
Curcuma, 61
Bardana, 64
Camomilla, 66
Dente di leone, 67
Basilico, 69
Sambuco, 71
Lavanda, 73
Achillea millefoglie, 77
Valeriana, 81
Menta spicata, 84
Iperico, 87
Trifoglio rosso, 92
Piantaggine, 94
Menta piperita, 95
Ortica comune, 97
Avena selvatica, 99
Verbascio, 101
Aloe vera, 103
Calendula, 106
Borragine, 109
Cerfoglio, 110
Rabarbaro, 111
Carrubo, 113
Assenzio, 114
Dragoncello, 115
Anice verde, 116
Centaurea, 118
Eucalipto, 119
Levistico, 120
Boldo, 121
123 Rimedi per le principali patologie
Apparato respiratorio, 123

	<i>Mal di orecchi, 127</i>
	<i>Epidermide, 127</i>
	<i>Apparato digerente, 134</i>
	<i>Stress e tensione nervosa, 138</i>
	<i>Mal di testa, 140</i>
	<i>Ciclo mestruale, 142</i>
145	Ricette e usi in cucina
	<i>Zuppa di cerfoglio, 145</i>
	<i>Marmellata di melissa, mele e cannella, 146</i>
	<i>Digestivo alla menta e liquirizia, 146</i>
	<i>Biscotti allo zenzero e cannella, 147</i>
	<i>Liquore al rosmarino, 148</i>
	<i>Gelatina di fiori di tarassaco, 148</i>
	<i>Frittelle ai fiori di sambuco, 149</i>
	<i>Confettura al rabarbaro e limoni, 149</i>
	<i>Liquore all'achillea, 149</i>
	<i>Muffin al cacao e calendula, 150</i>
	<i>Frittata di borragine, 151</i>
	<i>Liquore all'assenzio e menta, 151</i>
	<i>Pesto di calendula e menta, 152</i>
	<i>Marmellata di fiori di sambuco e limoni, 152</i>
	<i>Liquore all'aloè e sambuco, 153</i>
	<i>Marmellata di trifoglio rosso e anice verde, 153</i>
	<i>Zucchero alla lavanda, 154</i>
	<i>Biscotti alla lavanda e al limone, 154</i>
155	Conclusioni