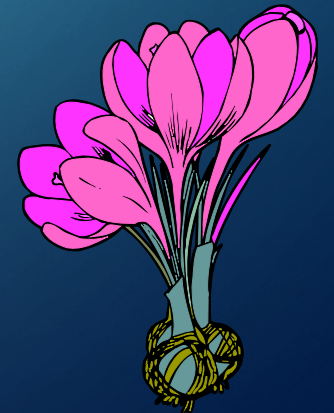


I TESSUTI VEGETALI  
COMPOSTI ERBORISTICI  
FUNGHI E ALGHE  
LE PIANTE IN CUCINA  
UN AIUTO DALLE API  
SOLLIEVO DELL'APPARATO  
RESPIRATORIO

CARAVAGGIO 20 FEBBRAIO 2024





INFUSIONE

DECOZIONE

ESTRATTI



# ALGHE PER ALIMENTAZIONE

## ALGA KOMBU



**Molto utilizzata nella cottura dei legumi e nelle zuppe**

**NORI utilizzata per il sushi**



**WAKAME' usata per la preparazione del miso**



**ARAME usata per pasta, riso, verdure**



# SPIRULINA



- **Immunostimolante**
- **Composizione simile al latte materno**

# CLORELLA



- **E' un detossificante poiché è in grado di chelare i metalli pesanti e altre sostanze tossiche**

# KLAMATH



- **Stimola la concentrazione e il benessere mentale**

# FUNGHI



**GANODERMA**

**immunostimolant**

**e**



**CORDYCEPS**

**immunostimolante**



**COPRINUS**

**Efficace sul  
metabolismo  
degli zuccheri**

# DALLE API.....



**PAPPA REALE**

**PROPOLI**



**POLLINE**





# PAPPA REALE



**Aumenta la capacità di adattamento  
dell'organismo agli stimoli esterno**

# PROPOLI



**Agente antimicrobico naturale**

# POLLINE



**Energizzante ricco di amminoacidi**

# LE PIANTE AROMATICHE DEI NOSTRI ORTI



# PIANTE AROMATICHE:

Sono piante contenenti sostanze di odore gradevole, gli aromi, ricchi di oli essenziali la cui funzione biologica si ipotizza possa essere: di difesa dagli insetti per i quali risultano repellenti; di stimolanti il metabolismo vegetale; nei fiori di attrazione per gli insetti; di agenti per la difesa e la competizione con altre specie, e di difesa dagli erbivori. Ha ormai poco peso, per ovvie ragioni evoluzionistiche, la teoria che gli oli essenziali siano semplicemente inerti sostanze di scarto del catabolismo dato che essi non sono inerti e la loro creazione e compartimentazione specifica comporta una spesa di energie che risulterebbe poco adattiva. Spesso vengono confuse con le spezie ma queste vengono usate secche

# ROSMARINO (ROSMARINUS OFFICINALIS)



- **Carminativo coleretico**
- **Utile nei disturbi digestivi**

# LAVANDA (LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)



- **Blando sedativo**
- **Si usa nelle miscele calmanti**

## **SALVIA (SALVIA OFFICINALIS)**



- **Nelle infiammazioni delle mucose**
- **Utilizzata nei disturbi digestivi**



## MELISSA (MELISSA OFFICINALIS)



- **Calmante**
- **Antispasmodico**

# MENTA (MENTHA PIPERITA)



- **Spasmolitico**
- **Colagogo**

## TIMO (THYMUS VULGARIS)



- **Immunostimolante**
- **Antimicotico**
- **Antisettico**

## QUALCHE RICETTA

**Oleolito di rosmarino: rinfrescante, tonificante, purificante x eccesso di sebo ma anche contro dolori alle articolazioni.**

**1 litro olio per 200 grammi rosmarino**

**lavate asciugate e pestate bene le foglie e lasciare asciugare su carta di giornale per un paio di ore al sole.**

**Porre il trito in contenitore vetro ricoprirlo d'olio e riporre in un luogo caldo non al sole per 40 giorni.**

**Filtrare 2 volte e premere bene le foglie. Conservare in bottiglie scure.**

# OLEOLITO LAVANDA:

Ideale per scottature, infiammazioni della pelle, prurito,  
punture di insetti



# LE SPEZIE



# CURCUMA (CURCUMA LONGA)



- **Antiossidante**
- **Antinfiammatorio**



# PAPRIKA/PEPERONCINO

Sapore delicato, amaro,  
piccante, aromatico.

Deriva da piante della  
specie Capsico.





# ANICE STELLATO (ILLICIUM VERUM)



**Eupeptico, stomachico,  
carminativo.**



# CANNELLA

## (CINNAMOMUM VERUM)



- **Stomachica**
- **Carminativa**
- **Antibatterica**
- **Ipoglicemizzante**

# CHIODI DI GAROFANO



- **Molto usata come spezia**
- **Carminativo**
- **Frequentemente usato nelle infiammazioni della mucosa orofaringea**

# ZAFFERANO (CROCUS SATIVUS)



● **Tonico**

# ZENZERO (ZINGIBER OFFICINALE)



- **Proprietà digestive**
- **Antibatterico**
- **Antiemetiche**

# SOLLIEVO DELL'APPARATO RESPIRATORIO

**Eucalipto**

**Timo**

**Piantaggine**

**Altea**

**Mirra**

**Echinacea**

**Rosa canina**

**Ribes nigrum**



# EUCALIPTO



- **Antisettico**
- **Espettorante**
- **Secretolitico**

## TIMO (THYMUS VULGARIS)



- **Antisettico**
- **Immunostimolante**
- **Antimicotico**



# PIANTAGGINE



- **Sedativo nell'irritazione delle vie aeree**



# ALTEA



- **Tosse stizzosa**
- **Infiammazione delle mucose orofaringee**

# MIRRA



- **Disinfettante**
- **Antinfiammatorio della mucosa orale**

# ECHINACEA



- **Immunostimolante**
- **Malattie da raffreddamento**

# ROSA CANINA



- **Ricca di vit. C**
- **Dai semi si estrae un olio ricco di acido gamma linoleico**

# RIBES NIGRUM



- **Cortison – like**
- **antinfiammatorio**