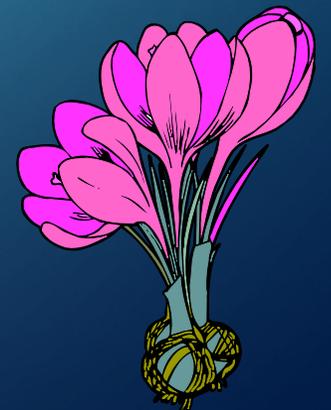


I TESSUTI VEGETALI
COMPOSTI ERBORISTICI
FUNGHI E ALGHE
LE PIANTE IN CUCINA
UN AIUTO DALLE API
SOLLIEVO DELL'APPARATO
RESPIRATORIO

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**