

Il giardino officinale



Come trasformare fiori, piante
ed erbacce in rimedi curativi

BECKY COLE

Guido Tommasi Editore

Sommario

Il giardino selvatico	4
Come usare il libro	8
Capitolo 1: Erbe ed erboristeria	12
Coltivare le erbe	16
Buone regole di raccolta	17
Capitolo 2: La farmacia casalinga	18
Attrezzatura e ingredienti	22
Raccolta ed essiccazione	25
Capitolo 3: Tecniche erboristiche	28
Infusi e decotti	31
Aceti e ossimieli	36
Mieli alle erbe	40
Sciroppi alle erbe	43
Oli infusi alle erbe	44
Tinture ed estratti glicerici	46
Unguenti e balsami	49
Capitolo 4: Schede delle piante	52
<i>Achillea millefolium</i> Achillea	54
<i>Calendula officinalis</i> Calendula	58
<i>Chamaemelum nobile</i> e <i>Matricaria chamomilla</i> Camomilla	66
<i>Crataegus</i> spp. Biancospino	72
<i>Galium aparine</i> Attaccamani	78
<i>Lavandula angustifolia</i> Lavanda	84
<i>Melissa officinalis</i> Melissa	90
<i>Mentha piperita</i> Menta piperita	96
<i>Pinus</i> spp. Pino	102
<i>Plantago major</i> o <i>Plantago lanceolata</i> Piantaggine	108
<i>Rosa</i> spp. Rosa	114
<i>Rosmarinus officinalis</i> Rosmarino	122
<i>Salvia officinalis</i> Salvia	128
<i>Sambucus nigra</i> Sambuco	132
<i>Stellaria media</i> Centocchio	138
<i>Taraxacum officinale</i> Tarassaco	144
<i>Thymus vulgaris</i> Timo	150
<i>Tropaeolum majus</i> Nasturzio	156
<i>Urtica dioica</i> Ortica	162
<i>Verbascum thapsus</i> Verbasco	166
Glossario dei termini	171
L'autrice	172
Ringraziamenti	172
Appendici	174
Indice	175



Come usare il libro

Benvenuti, questo è *Il giardino officinale*! Non vedo l'ora di condividere con voi le tecniche erboristiche e di mostrarvi l'alchimia che può sprigionare il vostro giardino.

Il libro è suddiviso principalmente in una parte con le tecniche e un'altra con le schede delle piante. Nel capitolo sulle tecniche, vi spiego come creare le ricette fondamentali che vi serviranno per realizzare quelle che trovate nelle schede delle piante. Vi consiglio di partire dalla sezione "Infusi e decotti" (vedi pag. 31-35), che illustra il metodo di base per preparare un'infusione a base d'acqua, che di fatto è il pilastro per creare quasi tutti i rimedi erboristici. Una volta acquisita questa abilità, le altre, come preparare uno sciroppo, saranno un gioco da ragazzi. Se invece preferite passare subito alla parte delle schede delle erbe, potete sempre andarvi a guardare il capitolo sulle tecniche in un secondo momento, quando vi verrà voglia di preparare un rimedio. Vi suggerisco però di controllare prima la ricetta che vi interessa, nel caso in cui dobbiate preparare in anticipo un'infusione o un olio alle erbe, perché il processo complessivo potrebbe richiedere diverse settimane.

Nel libro troverete le schede di venti piante: ho selezionato alcune delle erbe più diffuse e sicure che conosco e con cui amo lavorare. La maggior parte sono considerate comuni erbacce, ma spero vi entusiasmerà scoprire le loro incredibili proprietà medicinali e i loro utilizzi, e che vi piacciono quanto a me!

Ogni erba è elencata in base al nome latino, aspetto molto importante, perché alcune piante hanno nomi comuni simili: quando si usano le piante a scopi medicinali, bisogna sempre fare riferimento al nome latino. Anche la famiglia della pianta, che viene riportata, vi aiuterà a identificarla e a sviluppare le vostre abilità di ricerca. Alla voce "Parti usate" scoprirete a quali parti della pianta si fa ricorso per produrre rimedi: per alcune piante sono le foglie, mentre per altre può essere la radice. Non tutte le parti della pianta sono utilizzabili: per esempio, mentre io uso i fiori e le bacche del sambuco, sconsiglio agli erboristi alle prime armi di utilizzare le foglie, le radici e la corteccia, perché possono rivelarsi molto tossiche.

Nelle schede delle piante ho inserito anche l'aspetto "energetico" di ognuna, che può essere utile nella scelta delle erbe per disturbi specifici. L'energia delle erbe può aiutarvi ad associare a una persona l'erba più adatta.

Ad esempio, potreste avere la tosse e desiderare un'erba che vi aiuti a guarire: sono molte le erbe che si possono impiegare a questo scopo, ma andando un po' più a fondo si scopre che la tosse può essere classificata come calda o fredda, e anche come secca o grassa. Se la tosse è calda e grassa, bisogna usare un'erba che agisca sul sistema respiratorio, ma che abbia anche qualità rinfrescanti e asciuganti. Invece, se la tosse è fredda e secca, le erbe necessarie saranno riscaldanti e umidificanti.



Le “azioni” di ogni erba servono a suggerirci l’uso che se ne può fare: può avere qualità antimicrobiche, magari essere carminativa o una meravigliosa erba diaforetica. Alcuni di questi termini potrebbero suonarvi nuovi, ma troverete una descrizione più approfondita di ogni azione nel Glossario dei termini a pag. 171. La maggior parte delle erbe ha più tipi di azioni, e di conseguenza molti usi.

Ognuna ha la sua introduzione, dove indico per ciascuna gli usi che preferisco e i suoi effetti medicinali. Ho incluso anche qualche nota di base per identificarla, ma dato che questa non è una guida alla raccolta delle erbe, vi consiglio vivamente di procurarvi un libro per l’identificazione botanica con dettagli precisi, in modo da poter fare riferimenti incrociati e assicurarvi di raccogliere la cosa giusta. Nella sezione Risorse in fondo al libro trovate anche alcune delle mie guide preferite per la raccolta delle erbe.

Non mancano alcune note su come e quando raccogliere correttamente determinate erbe, un aspetto fondamentale per avere la certezza di prelevarle quando sono al massimo della loro potenza. La maggior parte delle erbe dà il meglio di sé tra la primavera e l’autunno, anche se il pino e alcune aromatiche, come il timo, si possono trovare anche in inverno.

Infine, dopo la scheda di ogni pianta c’è una manciata di ricette da provare. Quasi tutte possono essere adattate alle vostre esigenze e a cosa avete a disposizione. Sentitevi liberi di omettere o sostituire alcune erbe: purché facciate riferimento alle azioni e agli aspetti energetici relativi, non si può sbagliare! Mi piace segnarmi delle note nella mia *Materia medica* (vedi pag. 21) mentre mescolo e preparo i medicinali a base di erbe, e vi consiglio di fare lo stesso: in questo modo potrete ricordare facilmente quale sostituto ha funzionato bene e tenere traccia delle vostre ricette ed erbe preferite.



La sicurezza prima di tutto

È importante identificare correttamente le piante prima dell’uso per via interna o topica. Nelle Appendici a pag. 174 trovate le mie guide preferite per l’identificazione.

Il mio motto è: “Nel dubbio, evitare!”.

Anche se le erbe del libro sono in genere sicure, prima dell’uso è comunque fondamentale verificare le interazioni tra erbe e farmaci.

Prima di assumere erbe a scopo terapeutico, consultate il medico se siete in gravidanza, se allattate o assumete farmaci.

Capitolo due

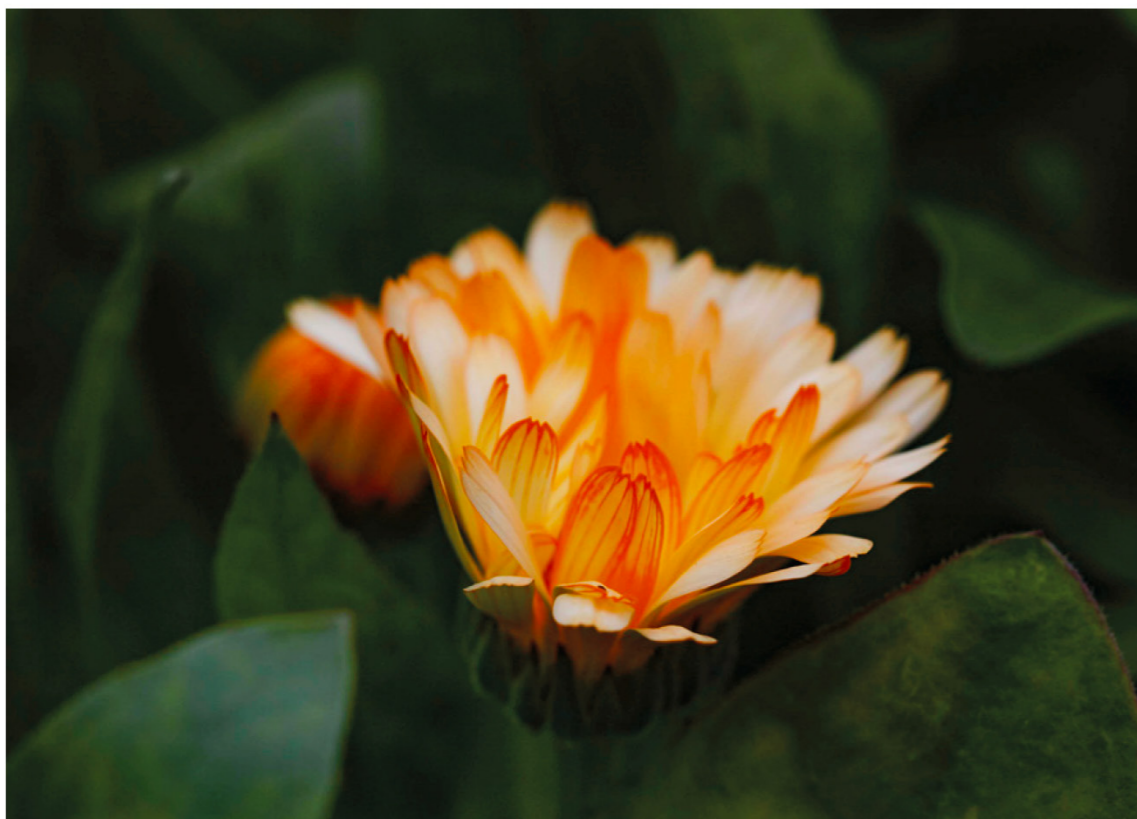
La farmacia casalinga

Una farmacia casalinga può essere molte cose: da una fila di barattoli di vetro pieni di erbe essiccate per gli infusi a un'intera dispensa di sciroppi, tinture, aceti speziati e mieli alle erbe.





L'aspetto entusiasmante della realizzazione di una farmacia casalinga è la possibilità di avere a portata di mano un rimedio naturale quando se ne ha bisogno: non serve uscire a comprarlo.



Per esempio, se fate fatica ad addormentarvi, potete prepararvi ogni sera un Moon milk alla camomilla (vedi pag. 69). Se soffrite spesso di raffreddori e infreddature, erbe come il rosmarino, la salvia, il timo e il nasturzio avranno un posto di primo piano nella vostra farmacia.

Conoscere alcune erbe fondamentali ed essere in grado di realizzare ricette collaudate segna l'inizio di una meravigliosa vita da erboristi casalinghi. Per quanto mi riguarda, non sono mai a corto di barattoli di ortiche, fiori di camomilla, petali di rosa e bacche di sambuco essiccati. In cucina uso spesso il centocchio fresco, e quando sono di stagione adoro le verdure amare in foglia primaverili. Trovo che la mia cucina segua lo scorrere delle stagioni, e adatto i miei rimedi di conseguenza.

Quando imparo a conoscere un'erba, mi piace prendermi del tempo: inizio studiando i suoi dettagli botanici, come la forma delle foglie, i fiori e le abitudini di crescita, assicurandomi che la mia identificazione sia corretta. Poi passo al gusto e al profumo, preparando una tazza di infuso con l'erba e capendo come agisce dal punto di vista medico: è un modo perfetto per imparare a conoscerla a fondo.

Vi suggerisco di creare la vostra *Materia medica*, una sorta di diario erboristico con i vostri schizzi, appunti e ricette.

Vi consiglio di leggere le schede delle piante e di trovarne qualcuna che faccia risuonare le vostre corde. Forse vi ha sempre incuriosito una determinata pianta, o ne avete già alcune che crescono nel vostro giardino? Una volta fatta una scelta, potete passare a provare le diverse tecniche erboristiche e a preparare alcune ricette che trovate nel libro. Ricordate di prendere appunti su come vi siete sentiti dopo aver utilizzato le ricette e sugli effetti di quell'erba su di voi.

Una delle mie tecniche erboristiche preferite, perfetta per i principianti, è un semplice infuso alle erbe. Rapido ed efficace, è il pilastro della mia farmacia casalinga e un ottimo modo per consumare le erbe, fresche o essiccate. Quando per voi gli infusi non avranno più segreti, vedrete che anche preparare in casa sciroppi, aceti, mieli e tinture sarà una passeggiata.

RACCOLTA ED ESSICCATURA

Parte della gioia di preparare i propri rimedi è passare del tempo all'aperto a raccogliere le erbe, che poi vanno selezionate ed essiccate (ma potete anche usarle fresche in alcune ricette).

Raccogliere le erbe

Le erbe vanno raccolte in un giorno secco, quando non restano tracce d'acqua sulla pianta. L'ideale è raccoglierle in una mattina di sole, dopo che la rugiada è andata via, ma se non fosse possibile, raccoglietele quando ne avete l'occasione.

In generale, di un'erba si devono raccogliere le parti aeree (quelle al di sopra del terreno) prima che fiorisca. Controllate bene la pianta, accertandovi della sua identità e osservandone lo stato di salute. Le foglie devono essere fresche e prive di malattie. Tagliate gli steli lunghi dell'erba vicino a un nodo: è un metodo particolarmente indicato per le piante dallo stelo robusto, come il rosmarino e la melissa, che si essicano bene in mazzi. Per le erbe di cui si desiderano solo le foglie, staccate delicatamente solo quelle che vi servono, senza raccoglierne troppe: le piante che subiscono una raccolta eccessiva faranno fatica a ricrescere.

Le radici vanno sradicate con cura, ed è preferibile procedere in autunno e primavera, quando contengono gran parte delle sostanze nutritive. Io tendo a non raccoglierle nei mesi estivi, quando la maggior parte dell'energia della pianta è rivolta alla produzione dei fiori, e in inverno, quando è più difficile identificare le piante a causa dell'avvizzimento delle foglie.

Quando raccolgo, mi piace usare un grande cesto di vimini, che consente di tenere le piante in buone condizioni ed evitare le ammaccature, frequenti se si usano piccoli sacchetti.



Selezionarle e pulirle

Una volta raccolte le erbe, è ora di selezionarle! Bisogna sceglierle, rimuovendo le parti indesiderate o danneggiate, la terra o i detriti ed eventuali insetti. Poiché io raccolgo nel mio terreno, è raro che lavi le foglie, i fiori o le parti aeree, perché così si aggiunge umidità e si rischia anche di indebolire alcune parti aromatiche, soprattutto i fiori.

Ci tengo a ribadire che è essenziale raccogliere piante che non siano state trattate con prodotti chimici o siano entrate in contatto con pesticidi. Se necessario, le foglie si possono lavare con cura prima dell'uso. Le radici dovranno essere lavate e strofinate per bene, perché saranno incrostate di fango. Una piccola spazzola di setole è lo strumento migliore per assicurarsi di rimuovere tutta la terra.

Prepararle ed essicarle

Una volta che le erbe sono state selezionate e pulite, è il momento di prepararle per l'essiccazione. A me piace essiccare le erbe del mio giardino, perché una volta terminata l'operazione si possono conservare per almeno un anno in un barattolo ermetico, quindi posso lavorare con un'erba estiva anche in inverno inoltrato.

Uno dei modi migliori e più diffusi per essiccare le erbe è farne dei mazzi: va bene per le erbe con steli lunghi e robusti e in case non umide. Se avete una stufa a legna, potete appendere i mazzi nelle vicinanze per sfruttare l'ambiente secco creato dal fuoco.

Per fare i mazzi, prendete circa cinque gambi, fissateli con un elastico e appendeteli a un lungo pezzo di spago (se ne usate più di cinque, la parte interna del mazzo potrebbe trattenere umidità).

Mi piace essiccare i capolini e le parti più piccole delle piante su un vassoio o in un cesto ampio: disponete le erbe pulite in un unico strato (altrimenti rischiate che si formi della muffa) e mettete il vassoio o il cesto in un luogo asciutto e caldo finché le erbe si seccano del tutto. Cercate di evitare di essicarle alla luce diretta del sole, perché potrebbe comprometterne l'efficacia.

Quando preparate le radici, tagliatele a pezzetti piccoli e uniformi o a strisciole simili a fiammiferi. Poi potete sistemarle su un vassoio o in un cesto, ma per essiccarsi completamente impiegheranno molto più tempo di fiori e foglie.

Se dove vivete il clima è umido, un essiccatore per alimenti potrebbe tornarvi utile. È un ottimo metodo per essiccare bene e rapidamente le erbe aromatiche ed è quello che preferisco a causa dell'umidità che abbiamo qui in Irlanda del Nord.

Le erbe sono pronte per la conservazione non appena sono del tutto asciutte, fragili e friabili quando le sfregate tra i palmi delle mani. Le radici si restringeranno, ma è importante tagliarne una a metà per verificare che siano ben secche.

Schiacciate con le mani le parti più grandi per ridurle leggermente di dimensioni e mettetele in un barattolo pulito e asciutto, poi etichettate il barattolo con il nome dell'erba e la data.

Le foglie e le parti aeree si conservano generalmente per 1-2 anni, mentre le radici possono durare fino a 2-3. Buttate via le erbe se si scoloriscono, ammuffiscono o perdono il loro aroma.



Calendula officinalis

Calendula



FAMIGLIA: Asteraceae

PARTI USATE: fiori

ENERGIA: neutra

AZIONI: antinfiammatoria, antispasmodica, antifungina, astringente, colagoga, emmenagoga, linfatica e vulneraria

SICUREZZA: da non usare in caso di allergia a piante della famiglia delle Asteraceae e in gravidanza

Scheda della pianta

59

Con i suoi fiori luminosi e vivaci, la consistenza appiccicosa e il profumo che ricorda quello del pino, la calendula non può mancare nel mio giardino. Qui in Irlanda del Nord le mie piante di calendula fioriscono felici fino in autunno inoltrato, e in primavera uno dei miei momenti preferiti è quando pianto i loro piccoli semi ricurvi per una nuova stagione in giardino.

La calendula è una pianta che si dà molto da fare: non solo i suoi fiori arancioni rallegrano le aiuole e i vasi del giardino e tengono gli afidi lontano dalle altre piante, ma i suoi petali dal colore vivace sono anche commestibili e sono ottimi nelle insalate, nei prodotti da forno e negli stufati (c'è un piatto tradizionale molto amato). Ma l'aspetto più importante è che l'intero fiore, compreso il calice verde, è ricco di potenti proprietà medicinali che si possono sfruttare in diversi modi.

Personalmente, riempire i miei grandi barattoli di vetro con i fiori essiccati ancora brillanti mi dà grande gioia. Li conservo sugli scaffali insieme ad altri fiori secchi del giardino, come la camomilla e la rosa. In una cupa giornata invernale, anche solo un'occhiata a questi fiori conservati in barattolo mi fa spuntare il sorriso.

IDENTIFICAZIONE

La calendula si riconosce per i suoi grandi fiori simili a quelli della margherita, singoli o doppi, nelle tonalità del giallo o dell'arancione. Ha un fusto peloso e foglie alterne oblunghe.

UTILIZZI

La calendula è nota come erba linfatica. È la pianta a cui ricorrere quando ci si ritrova con ghiandole linfatiche gonfie, infezioni regolari e una congestione linfatica generale. Favorisce in modo delicato ma efficace il movimento linfatico, che a sua volta aiuta a promuovere la salute del sistema immunitario e a eliminare le tossine. L'azione linfatica è utile anche per aiutare ad alleviare l'acne e altre problematiche croniche della pelle. Provate a massaggiare regolarmente su tutto il corpo un olio a base di calendula per sfruttare i benefici di questa pianta e stimolare il sistema linfatico.

La calendula è anche un antimicotico e si può usare in unguenti e balsami per aiutare a eliminare lievi eruzioni cutanee. Per via interna, un infuso forte è un rimedio tradizionale per le infezioni da funghi. Potete anche preparare un infuso di calendula da usare come gargarismo per aiutare a guarire le afte, aiutare a mantenere in salute le gengive e per il mugugno orale.

Gli effetti antinfiammatori e leggermente antimicrobici della calendula la rendono un'erba utilissima per la pelle, che uso spesso per i miei figli. Funziona a meraviglia con la camomilla nelle creme per il cambio pannolini, come olio per la crosta latte (grazie all'azione antimicotica) o come balsamo delicato e lenitivo per la nanna. Se siete soggetti a eczema, psoriasi o pelle irritata, la calendula sarà vostra alleata. È anche un'ottima aggiunta agli unguenti per le piccole ferite, in quanto favorisce la guarigione e aiuta ad attenuare le cicatrici.

Un'altra proprietà meravigliosa della calendula è migliorare il benessere dell'apparato digerente. Le sue azioni antinfiammatorie e astringenti possono aiutare a risolvere problemi gastrointestinali come le ulcere gastriche. Provate un mix in parti uguali di calendula, camomilla, menta piperita e radice di altea essiccate per preparare un infuso lenitivo per l'intestino.

Le azioni emmenagoghe della calendula possono aiutare in caso di mestruazioni in ritardo e dolorose. Provatela in un infuso o una tintura, oppure preparate un balsamo con un olio infuso alla calendula e achillea e aggiungete oli essenziali di supporto come menta piperita, achillea e camomilla, da massaggiare sul basso ventre per alleviare i crampi.

RACCOLTA E PREPARAZIONE

La chiave per un ottimo raccolto di calendula è prelevare spesso i capolini (assicurandovi di prendere anche il calice verde, che racchiude preziose proprietà): la raccolta regolare fa sì che la pianta fiorisca più a lungo. Una volta raccolti i fiori, assicuratevi di asciugarli con cura e di controllare delicatamente che al centro non rimangano tracce di umidità: il fiore deve essere completamente secco e asciutto, perché l'umidità può far ammuffire i fiori nel barattolo in cui li conservate.



Collutorio curativo alle erbe

Se soffrite di afte, questo collutorio naturale è quello che vi serve. Rimedio semplice e casalingo, sfrutta l'efficacia della calendula, con la sua capacità di lenire e guarire le afte e le gengive, insieme a timo, salvia e menta piperita.

VI SERVIRANNO

1 parte di fiori di calendula essiccati
 1 parte di foglie di salvia essiccate
 1 parte di foglie di timo essiccate
 1 parte di foglie di menta piperita essiccate
 Vodka
 Barattolo a bocca larga pulito e asciutto con coperchio
 Carta forno naturale
 Etichette
 Garza e colino a maglie fitte
 Flacone di vetro richiudibile

PROCEDIMENTO

Riempite per metà il barattolo con tutte le erbe. In questa ricetta uso parti uguali di ogni erba e “vado a occhio” sulle quantità a mano a mano che le metto nel barattolo, invece di usare una bilancia.

Una volta messe le erbe nel barattolo, versate la vodka fino a coprire del tutto il materiale vegetale e mescolate bene, assicurandovi che tutto sia ben ricoperto dalla vodka. Se necessario, versatene altra.

Sistemate un quadrato di carta forno in cima al barattolo, chiudete con il coperchio, etichettate e datate.

Conservate il barattolo in una credenza o in un luogo al riparo dalla luce diretta del sole e lasciate in infusione il mix di erbe e vodka per 4-6 settimane: in questo modo avrete la certezza che le erbe siano ben infuse nell'alcol. Controllate la tintura durante la prima settimana e se serve aggiungete altra vodka, perché le erbe secche assorbiranno parte del liquido.

Una volta terminato il tempo di infusione, filtrate attraverso un colino foderato con un pezzo di garza. Assicuratevi di recuperare tutto il liquido, strizzando bene il materiale vegetale: ora le erbe si possono compostare.

Utilizzando un imbuto, trasferite la tintura filtrata in un flacone di vetro ambrato asciutto ed etichettate. La tintura si conserva per almeno 12 mesi.

UTILIZZO

Per preparare il collutorio, mettete 1 cucchiaino di tintura in un bicchierino d'acqua. Prendetene un sorso e fate dei gargarismi, poi sputate, proprio come fareste con un qualsiasi collutorio. Usatelo ogni giorno al mattino e come ultima cosa la sera dopo aver lavato i denti. Preparate una nuova dose di collutorio ogni giorno.

Balsamo mani per l'orto con carota e calendula

Eliminare le erbacce, raccogliere le patate, piantare... dopo il lavoro nell'orto mi ritrovo le mani più rovinata, sia alla vista sia al tatto. Per le spine e i graffi, oltre che per l'attività in generale, una buona crema per le mani è fondamentale. Questo ricco balsamo prevede la calendula, la nostra meravigliosa pianta dalle proprietà antinfiammatorie, a cui si aggiungono la lavanda per il suo contributo antibatterico e cicatrizzante e l'olio essenziale di semi di carota per ulteriori proprietà antinfiammatorie. E contiene anche burro di karité, che nutre le mani che si danno da fare.

VI SERVIRANNO

1 cucchiaio di perle di cera d'api
 2 cucchiaini di olio di semi di girasole infuso alla calendula
 (vedi pag. 44 su come preparare un olio infuso alle erbe)
 1 cucchiaio di olio infuso alla carota
 85 g di burro di karité a pezzetti
 5 gocce di olio essenziale di lavanda
 5 gocce di olio essenziale di semi di carota
 Pentolino per bagnomaria
 Barattolino o piccolo contenitore di latta
 Etichetta

PROCEDIMENTO

Sciogliete la cera d'api a bagnomaria. Quando è sciolta, versateci gli oli alla calendula e alla carota e aggiungete il burro di karité, poi mescolate delicatamente finché il burro termina di sciogliersi.

Togliete dal fuoco e asciugate il fondo del pentolino, poi versateci gli oli essenziali e mescolate.

Versate il balsamo liquido nel barattolo o nel contenitore di latta e riponetelo in frigorifero affinché si solidifichi. Quando è freddo e si è solidificato del tutto etichettate.

Il balsamo si conserva per 12 mesi.



APPENDICI

Fornitori dell'erborista

Regno Unito

G. Baldwin & Co
www.baldwins.co.uk

Jekkas Herbs (per i semi)
www.jekkas.com

Stati Uniti

Mountain Rose Herbs
www.mountainroseherbs.com

Lecture di approfondimento

Ross Bayton, Simon Maughan, *Genealogia delle piante*, Guido Tommasi Editore, 2018

Robin Rose Bennett, *The Gift of Healing Herbs*, North Atlantic Books, 2014

Rosalée de la Forêt, *Alchemy of Herbs*, Hay House, 2017

Thomas J. Elpel, *Botany in a Day: The Patterns Method of Plant Identification*, HOPS Press, 2013

Rosemary Gladstar, *Medicinal Herbs: A Beginner's Guide*, Storey Publishing, 2012

James Green, *The Herbal Medicine-Maker's Handbook*, Crossing Press, 2000

Maria Groves, *Body into Balance: An Herbal Guide to Holistic Self-Care*, Storey Publishing, 2016

Geoff Hodge, *Botanica per giardinieri*, Guido Tommasi Editore, 2014

David Hoffman, *Medical Herbalism: The Science and Practice of Herbal Medicine*, Healing Arts Press, 2003

Caroline Holmes, *Erbe per il giardiniere gourmet*, Guido Tommasi Editore, 2015

Ennio Lazzarini, *Le erbe selvatiche*, Hoepli, 2008

Harrison Lorraine, *Latino per giardinieri*, Guido Tommasi Editore, 2013

Richard Maybe, *Food for Free*, Collins, 2012

Anne McIntyre, *The Complete Herbal Tutor*, Aeon Books, 2019

Sandro Pignatti, *Flora d'Italia*, Hoepli, 2017

Ippolito Pizzetti, *Enciclopedia dei fiori e del giardino*, Garzanti, 2011

Marlow Renton e Eric Briggane, *Foraging Pocket Guide*, Otherwise, 2019

Graham Rice, *L'enciclopedia delle piante perenni*, Gribaudo, 2019

Monique Simmonds, Melanie-Jayne Howes, Jason Irving, *Piante Medicinali*, Guido Tommasi Editore, 2016

Robert Tisserand e Rodney Young, *Essential Oil Safety*, Elsevier, 2013

Kim Walker e Vicky Chown, *The Handmade Apothecary*, Kyle Books, 2017

Robin Wall, *Braiding Sweetgrass*, Penguin, 2020

Restiamo in contatto

www.beckyocole.com Il mio sito web, con tutte le informazioni sui miei corsi online e sui workshop in presenza.

aceti 23, 36-7

Achillea 54-7

Achillea millefolium 54-7

afte 59, 63, 129, 151

collutorio curativo alle erbe 63

alcol 23, 43, 46

allergie 133, 163, 167

infuso tonico primaverile 147

anemia 145

ansia 67, 73, 85, 91

estratto glicerico di fiori del giardino 86

asma 167

Attaccamani 78-83

attrezzatura 22

balsami 49-51

bambini 23, 40, 43, 46, 85, 95

Biancospino 72-7

bitter 55

bronchite 129, 151

burri vegetali 23, 49

Calendula 58-65

Calendula officinalis 58-65

Camomilla 66-71

capperi di frutti di nasturzio 160

catarro 67, 103, 133, 151

sciroppo per la tosse al timo, enula
campana e zenzero 154

Centocchio 138-43

cera 23, 49-50

Chamaemelum nobile 66-71

circolazione 73, 83, 100, 123, 133

infuso dell'equinozio 60

concentrazione 97, 123

infuso del mattino per le partenze
difficili 98

tintura al rosmarino per la memoria 125

condimento di foglie di nasturzio 159

congestione nasale 97, 103, 129, 133, 151, 167

infuso invernale al pino e zenzero 105

olio per la pelle

al profumo di foresta 107

rimedio veloce per il naso chiuso 125

suffumigio decongestionante alle erbe

154

crampi alla pancia e allo stomaco 59, 67, 91

balsamo per alleviare la tensione 100

infuso calmante per lo stomaco 93

Crataegus spp. 72-7

crema per le mani 64

cura della pelle 59, 64, 67, 79, 85, 91, 103,
133, 139

balsamo delicato al centocchio

e borragine 140

balsamo labbra alla melissa 93

balsamo mani per l'orto con carota

e calendula 64

burro da bagno alla camomilla

e avena 71

idrolato alla rosa 118

olio botanico per il viso 134

olio per la pelle

al profumo di foresta 107

olio per massaggio rinvigorente

all'attaccamani 83

unguento curativo multiuso 86

unguento del boscaiolo al pino 107

unguento per contusioni

con piantaggine e margherita 112

cura delle articolazioni 103, 145

pomata del giardiniere per

articolazioni e muscoli doloranti 126

decotti 31-4

deodorante alla lavanda 88

depurazione 79, 145

aceto alle foglie primaverili 165

foglie di tarassaco in padella 147

infuso primaverile di attaccamani 80

tintura per la pelle 80

digestione 55, 59, 91, 93, 97, 115, 139, 145, 157

gas/gonfiore 67, 123, 129, 151

infuso calmante per lo stomaco 93

diuretico 79, 115, 145

olio per massaggio rinvigorente

all'attaccamani 83

eczema 59, 79, 139

balsamo delicato al centocchio

e borragine 140

burro da bagno alla camomilla

e avena 71

unguento del boscaiolo al pino 107

elettuari 40-1

eliminazione delle tossine 59, 79

tintura per la pelle 80

erbe 23

coltivare 16

raccogliere 25

essettoranti 103, 109, 129, 157, 167

ossimiele al nasturzio e arancia 160

sciroppo per la tosse al verbasco

e piantaggine 169

sciroppo per la tosse con timo,

enula campana e zenzero 154

essiccare 26

estratti glicerici 46-7

estratto glicerico di fiori del giardino 86

estratto glicerico per la sera 95

febbre 55, 56, 133 *vedi anche* raffreddore

ferite 55-6, 59, 85, 103, 109, 110, 139, 151, 157

cataplasma per punture e schegge 110

polvere emostatica 56

unguento del boscaiolo al pino 107

unguento per contusioni

con piantaggine e margherita 112

ferro 145, 163

fiori edibili 16, 157

Galium aparine 78-83

gargarismi 59, 129, 151

gargarismo alla salvia
per il mal di gola 131

glicerina 23, 46

herpes labiale 91

balsamo labbra alla melissa 93

idrolato 23

infezioni fungine 59, 157

infusi 31-4

ingredienti 23

iperico 44

irritazione agli occhi 139

impacco di centocchio e camomilla 143

labbra: balsamo labbra alla melissa 93

lassativi 144

Lavanda 84-9

Lavandula angustifolia 84-9

lutto 73, 115

mal d'orecchi 167

mal di gola 115, 129, 151

gargarismo alla salvia

per il mal di gola 131

infuso per il mal di gola 131

ossimiele al nasturzio e arancia 160

- sciroppo per la tosse al verbasco
 e piantaggine 169
 mal di schiena 126
 mal di testa 46, 49, 85, 97, 123
 balsamo per alleviare la tensione 100
 massaggi
 olio per massaggio rinvigorente
 all'attaccamani 83
 pomata del giardiniere per
 articolazioni e muscoli doloranti 126
 materia medica 21
Matricaria chamomilla 66-71
 Melissa 90-5
Melissa officinalis 90-5
 memoria 123, 129
 tintura al rosmarino per la memoria 125
 menopausa 115, 129
 Menta piperita 96-101
Mentha piperita 96-101
 miele 23, 40-1 *vedi anche* ossimieli
 muco *vedi* catarro
 muscoli 49, 67, 171
 pomata del giardiniere per
 articolazioni e muscoli doloranti 126
- Nasturzio 156-61
 nausea 97
- oli essenziali 23, 49, 51
 oli infusi alle erbe 44
 oli vettori 23, 44
 Ortica 162-5
 ossimieli 36-7
- parto e post-parto 163
 infuso notturno di ortica
 e avena comune 165
 pesto di centocchio 143
 Piantaggine 108-13
 Pino 102-7
Pinus spp. 102-7
Plantago lanceolata 108-13
Plantago major 108-13
 polvere emostatica 56
 potassio 145
 pressione sanguigna 73
 problemi del sonno 67, 85, 91
 estratto glicerico per la sera 95
 infuso calmante per lo stomaco 93
 infuso nutritivo 117
- moon milk alla camomilla 69
 problemi delle vie urinarie 79
 problemi mestruali 55, 59, 115
 balsamo per alleviare la tensione 100
 punture 85, 109
 cataplasma per punture e schegge 110
- raffreddore 55, 97, 103, 109, 115, 133, 151, 157
 infuso semplice al verbasco
 per la tosse 169
 ossimiele al nasturzio e arancia 160
 sciroppo gitano per tosse e influenza 56
 sciroppo per la tosse al verbasco
 e piantaggine 169
 sciroppo semplice di sambuco
 speziato 137
 raffreddore da fieno 163, 167
 infuso per il raffreddore da fieno 134
 repellenti per insetti 85
 Rosa 114-21
Rosa spp 114-21
 Rosmarino 122-7
Rosmarinus officinalis 122-7
- salute dei reni 163
 salute del cuore 73
 hot toddy al biancospino 74
 miele alle bacche di biancospino 77
 salute del fegato 123, 129, 145, 157, 163
 caffè tostato al tarassaco 148
 infuso tonico primaverile 147
 tintura per la pelle 80
 salute dell'apparato respiratorio 43, 97,
 103, 151, 157, 167
 infuso invernale al pino e zenzero 105
 infuso semplice al verbasco
 per la tosse 169
 sciroppo per la tosse con timo,
 enula campana e zenzero 154
 salute delle ghiandole surrenali 163
 Salvia 128-31
Salvia officinalis 128-31
 Sambuco 132-7
Sambucus nigra 132-7
 schegge 103, 109
 cataplasma per punture e schegge 110
 unguento del boscaiolo al pino 107
 sciroppi 43
 sindrome dell'intestino irritabile 91, 97
 infuso calmante per lo stomaco 93
- sistema immunitario 56, 59, 133
 infuso dell'equinozio 60
 sciroppo semplice di sambuco
 speziato 137
 sistema linfatico 59, 79
 infuso tonico primaverile 147
 olio per la pelle
 al profumo di foresta 107
 olio per massaggio rinvigorente
 all'attaccamani 83
 tintura per la pelle 80
Stellaria media 138-43
 sterilizzazione 30
 stress 73
 estratto glicerico di fiori
 del giardino 86
 infuso calmante per lo stomaco 93
 infuso nutritivo 117
- Tarassaco 144-9
Taraxacum officinale 144-9
 tensione *vedi anche* ansia; stress
 balsamo per alleviare la tensione 100
Thymus vulgaris 150-5
 Timo 150-5
 tinture 46-7
 tonico rinvigorente per capelli 100
 tonsillite 79, 129, 151
 infuso per il mal di gola 131
 tosse 129, 151, 167 *vedi anche* raffreddore
 infuso semplice al verbasco
 per la tosse 169
 sciroppo per la tosse al verbasco
 e piantaggine 169
 sciroppo per la tosse con timo,
 enula campana e zenzero 154
 trattamenti per capelli 100, 123
Tropaeolum majus 156-61
- unguenti 49-50
Urtica dioica 162-5
- Verbasco 166-9
Verbascum thapsus 166-9
 vitamina A 133, 139, 145, 163
 vitamina C 115, 133, 139, 145, 157, 163
 infuso dell'equinozio 60
 olio botanico per il viso 134
 ossimiele al nasturzio e arancia 160
 sciroppo alla rosa canina 118



Il giardino officinale è una vera e propria ode gioiosa al mondo delle piante, una fonte di ispirazione che illustra come raccogliere e utilizzare fiori, erbe e piante spontanee comuni per creare la propria farmacia casalinga.

L'erborista e divulgatrice inglese Becky Cole, dopo aver selezionato venti piante, ci spiega come identificarle, coltivarle e raccoglierle, svelandone le proprietà medicinali.

Con ricette gustose, come l'Aceto alle bacche di biancospino, il Miele alla rosa e melissa e il Pesto di centocchio, e prodotti naturali per la cura della pelle, come il Deodorante alla lavanda e l'Olio botanico per il viso, questo libro invita a entrare in contatto con il mondo naturale con un approccio sicuro e consapevole all'erboristeria.

Corredato da splendide fotografie e illustrazioni, e con chiare istruzioni passo a passo, *Il giardino officinale* vi farà innamorare del vostro giardino e trasformare tutto ciò che vi cresce in utilissimi rimedi curativi casalinghi.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 450 0



9 788867 534500