

Gruppo fitoterapia

I principi attivi e gli usi terapeutici
delle piante

Borragine

La parte più utilizzata della borragine è quella del seme, che contiene acidi grassi polinsaturi, dotati di proprietà antinfiammatoria per i tessuti, riequilibrante del sistema ormonale femminile (grazie alla presenza di fitoestrogeni) e protettiva del sistema cardiovascolare.

Attraverso un processo di spremitura a freddo dei semi si ottiene un olio vegetale, valida fonte di acido gamma linoleico, usato in erboristeria e in medicina per combattere l'obesità, nei disturbi metabolici e nelle diete. L'acido gamma linoleico ha funzioni di protezione dei vasi sanguigni, del cuore.

L'olio di semi di borragine viene utilizzato anche in cosmesi, in quanto ha effetti positivi contro eczemi, psoriasi, acne e pelle eccessivamente untuosa.

Sono tanti i principi attivi contenuti in questa pianta, la medicina tradizionale la utilizza per decotti e tisane, che utilizzano foglie fresche o essiccate, contro la tosse, come diuretico, ma anche come tonico; la borragine viene utilizzata anche per combattere lo stress.

Corbezzolo

La parte più importante della pianta di corbezzolo, dal punto di vista delle proprietà medicinali e curative, è rappresentata dalle foglie, ricche di derivati fenolici, tannini, resine, gomme e steroli. Esse vengono utilizzate a livello terapeutico con funzione antidiarroica, astringente e antinfiammatoria per il fegato e per l'apparato circolatorio. Inoltre il corbezzolo ha funzione diuretica e antisettica riguardante le vie urinarie.

Dai fiori di questa pianta si ricava il miele di corbezzolo. Esso vanta alcune proprietà che lo contraddistinguono nel vasto panorama dei mieli: proprietà antinfiammatorie, depurative, astringenti, diuretiche, antisettiche. Infine viene consigliato per le crisi di asma e per le infiammazioni intestinali.

Mirtillo

Le parti più utilizzate del mirtillo sono le bacche, usate in medicina ed in erboristeria; contengono molti principi attivi, tra cui le antocianine, che sono composti attivi sul microcircolo arterioso e venoso, proteggono l'endotelio dalle conseguenze di un'eventuale ischemia, riducono la permeabilità capillare, favoriscono il flusso ematico all'interno del vaso.

La pianta è particolarmente ricca di vitamine A e C, acidi organici, tannino e sali minerali. Queste proprietà conferiscono al mirtillo funzione astringente, disinfettante e antinfiammatoria.

Prodotti farmaceutici o erboristici a base di mirtillo vengono utilizzati per problemi circolatori, di fragilità capillare ed anche per curare i sintomi delle emorroidi.

Gli altri principi attivi presenti nei mirtilli li rendono adatti per la cura di problemi visivi. Inoltre il mirtillo rosso viene utilizzato come antisettico nei casi di cistite.

Rosmarino

La parte utilizzata del rosmarino sono le foglie e le sommità della pianta.

Tra le principali virtù che fanno del rosmarino una preziosissima risorsa nonché elemento fondamentale della dieta mediterranea, spicca la sua capacità di depurare e disintossicare l'organismo.

Più in generale, il rosmarino è in grado di stimolare il corpo e combattere stanchezza, cali di pressione e sbalzi di umore.

Il rosmarino è insomma una pianta officinale altamente energetica, utile perfino per favorire l'attività sessuale.

Le proprietà disintossicanti del rosmarino dipendono prevalentemente dall'alta presenza nelle sue foglie di flavonoidi, che agiscono direttamente sul fegato migliorandone le funzionalità e contribuendo all'eliminazione delle tossine.

Particolari benefici si riscontrano inoltre sull'attività delle ghiandole surrenali, responsabili non soltanto della depurazione dell'organismo, ma anche della riduzione degli stati di stress.

Il rosmarino può anche essere trovato qualche elemento per tisane, infusi o decotti, in questo caso solitamente unito ad altre sostanze, per dare vita a prodotti dal sapore altrettanto soddisfacente non solo dal punto di vista dei benefici, ma anche da quello del gusto.

OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

L'olio essenziale si estrae per distillazione in corrente di vapore dalle foglie e dalle sommità raccolte in piena estate e fatte essiccare al sole per 8 giorni. Viene utilizzato come:

- Stimolante, sul sistema nervoso se inalato, dona energia, favorisce la concentrazione e migliora la memoria, soprattutto durante periodi di forte pressione per le attività intellettuali. Se usato al mattino svolge un'azione tonificante generale; scioglie e stimola le nostre componenti emozionali, infonde coraggio, rinforza la volontà. Vero e proprio nemico delle illusioni ci insegna a guardare lontano ed a percepire chiaramente le sfumature della vita.
- Cardiotonico, questa essenza incide marcatamente sul cuore, per questa ragione è indicato in caso di astenia, pressione bassa, debolezza e stanchezza, anche mentale.
- Depurativo, 2-3 gocce in mezzo cucchiaino di miele, stimola il drenaggio biliare e la digestione, smuove scorie e scioglie ristagni dall'organismo sostenendo l'attività disintossicante del fegato.
- Antinfiammatorio, se massaggiato localmente diluito in olio di mandorle dolci, attenua i dolori articolari e muscolari, scioglie l'acido urico e i cristalli che induriscono i tessuti epidermici formando edemi, gonfiori e ritenzione idrica.

Limone

Il limone è da sempre considerato una sorta di panacea universale per tutti i preziosi principi attivi di cui è costituito e per le sue numerose proprietà terapeutiche, che lo rendono largamente utilizzato anche nel campo della fitoterapia e dell'aromaterapia.

I più importanti principi attivi contenuti nel limone sono:

Acido citrico e suoi sali (citrati)

Vitamina A

Vitamina C (100 g. di limone ne contengono 40-50 mg)

Vitamina PP (vitamina K)

Il limone si presenta come un ottimo antisettico e battericida, ma non solo: è anche un valido aiuto per chi ha poche difese immunitarie in quanto è in grado di “aumentare” la produzione dei globuli bianchi.

E' anche disintossicante, e calmante, ottimo contro i dolori reumatici e funge bene da “scudo”, contro la pressione alta.

È particolarmente indicato anche per coloro che soffrono di anemia ed è un buon stimolatore gastro-epatico-pancreatico.

Anche per quanto riguarda il trattamento del diabete, questo frutto si è dimostrato un ottimo deterrente.

Alcuni recenti studi americani hanno evidenziato che il limone, se assunto regolarmente e nelle dosi giuste, potrebbe svolgere anche un'azione preventiva contro il tumore dell'intestino, dello stomaco e del pancreas.

Olio essenziale di limone

L'olio essenziale di limone si ricava dalla buccia tramite spremitura a freddo.

I più importanti principi attivi dell'olio essenziale di limone sono:

- delta-limonene
- citronellale
- flavonoidi
- vitamina C

E' importante per il biochimismo epatico, per il controllo della colesterolemia (che viene abbassata), per il dismetabolismo (tende ad abbassare l'uricemia ed a normalizzare la bilirubinemia), tende a portare verso l'alcalosi l'equilibrio acido-base dell'organismo; nel complesso trova indicazione come tonico, stomachico, stimolante, diuretico, antisettico e battericida.

Olivo

L'olivo è anche chiamato con il nome scientifico **Olea europea L.** Questa pianta appartiene alla famiglia delle oleacee, originaria della zona del mediterraneo.

Le proprietà fitoterapiche dell'olivo risiedono principalmente nei frutti (olive), nell'olio estratto dai frutti (olio extravergine di oliva) e nelle foglie.

Olive

Le olive possiedono componenti attivi che conferiscono loro proprietà medicinali, benefiche per trattare vari disturbi. Tenere in considerazione gli effetti che esercitano sul nostro organismo è interessante per conoscere i benefici che apportano alla salute.

Le **proprietà medicinali** che possiede l'oliva dipendono dalla sua composizione chimica.

Informazioni nutrizionali per 100 gr.

- Acqua: 50%
- Grassi: 22%
- Contiene acidi grassi insaturi: omega3, omega 6, stearico, palmitico e palmitoleico. Il loro contenuto varia a seconda della maturità del frutto.
- Carboidrati: 19.1%
- Fibra: 8%
- Proteine: 1.6%

Benefici delle olive per la salute

È un alimento consigliato per prevenire le **malattie cardiovascolari** grazie al contenuto di grassi insaturi e fibra. Questi due principi attivi aiutano a ridurre il colesterolo, trigliceridi ed evitare la formazione di ateromi a livello delle pareti delle arterie.

Aiuta nel trattamento del **sovrappeso**, visto che contiene pochissime calorie e si può consumare come merenda o in momenti di ansia.

Aiuta a trattare la **costipazione** grazie al suo contenuto di fibra.

Le olive nere contengono meno sodio e più ferro, quindi sono raccomandate per chi soffre di anemia o una **lieve ipertensione**.

Anche se questi sono i benefici che apportano le **olive** per la salute, bisogna tenere presente che le olive sono controindicate in persone con un'**ipertensione arteriosa elevata**.

Olio extravergine di oliva

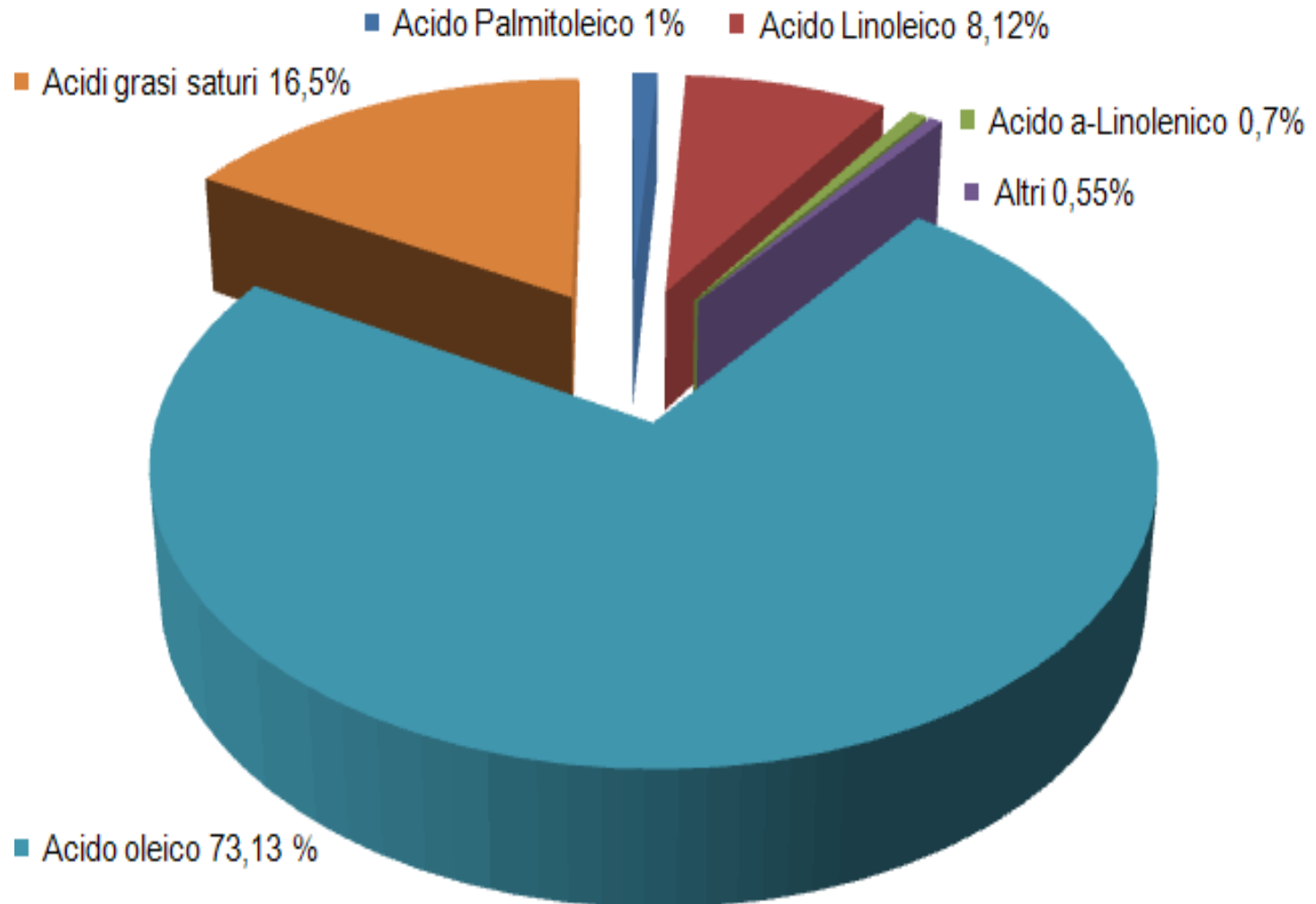
Olio ExtraVergine di Oliva (EVO) si intende un olio ottenuto dalla prima spremitura delle drupe, ovvero dei frutti (olive), della pianta *Olea europea*

Infine, ricordiamo che l'olio extravergine di oliva apporta vitamine, antiossidanti, fitosteroli ed acidi grassi monoinsaturi, pertanto, in sostituzione alla porzione lipidica satura di origine animale (grassi contenuti nei formaggi, nelle carni e derivati grassi, nelle uova ecc) può determinare un significativo vantaggio nutrizionale.

L'olio extravergine di oliva è costituito al 99% da lipidi. La porzione saponificabile di questi grassi è organizzata prevalentemente in trigliceridi (o triacilgliceroli) semplici (esteri del glicerolo con tre acidi grassi) e/o misti. Parallelamente, la porzione insaponificabile dell'olio extravergine di oliva apporta molte micro-molecole essenziali (vitamine liposolubili - tocoferoli e B-carotene), o comunque molto, utili per l'organismo umano (fitosterole polifenoli);

Gli acidi grassi maggiormente presenti nei trigliceridi dell'olio d'oliva extravergine sono: acido oleico (monoinsaturo- predominante sugli altri), acido palmitico (saturato), acido linoleico (polinsaturo - famiglia degli $\omega 6$) ed acido α -linolenico (polinsaturo - famiglia degli $\omega 3$).

Composizione % in acidi grassi di un olio extravergine di oliva



Foglie

Le foglie di olivo (Olea Europaea L. Follum) contengono, rispetto alla totale composizione dell'albero, la maggior quantità di **principi attivi i quali** vengono sfruttati per usi fitoterapici attraverso gli estratti.

Le foglie sono ricche di **oleuropeina**, un polifenolo con una componente glicosidica, un prezioso antiossidante dal gusto un po' amaro e definito anche "sostanza nutraceutica", in quanto è stata verificata la sua capacità antitumorale.

Nelle foglie sono inoltre presenti molecole molto importanti come **acido elenolico, tirosolo, idrossitirosolo e rutina**.

I composti fenolici delle foglie di olivo presentano un comportamento sinergico nella loro capacità di radical scavenging (anti radicali liberi) quando sono mescolati, così come si verifica nelle foglie stesse.

È inoltre significativo il fatto che le stesse foglie di olivo esplicano un'azione antiossidante quasi 2,5 volte superiore a quella delle vitamine C ed E, grazie alla sinergia tra flavonoidi, oleuropeosidi e fenoli sostituiti.

L'infuso di foglie di **olivo** svolge un'azione disintossicante generale: in particolare aiuta a combattere l'eccesso di acidi urici, grassi e zuccheri nel sangue.

L'infuso ha inoltre proprietà **drenanti, diuretiche e depurative**, in particolare, fa dilatare moderatamente le arterie e favorisce una migliore circolazione che facilita l'azione di drenaggio delle sostanze di rifiuto che, se non vengono espulse, si trasformano in cellulite.

Carciofo

Il carciofo rappresenta una miniera di principi attivi con particolari virtù terapeutiche.

Contiene molte fibre e una buona quantità di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio.

I carciofi vantano un effetto diuretico e sono consigliati per risolvere problemi di colesterolo, diabete, ipertensione e cellulite.

Sono inoltre apprezzati per le caratteristiche toniche e disintossicanti e per le capacità di stimolare il fegato, calmare la tosse e purificare il sangue.

Inoltre il Carciofo ha anche funzione epatoprotettiva e antitossica dell'ortaggio e ciò si evidenzia soprattutto sull'alcol.

Questa pianta ha un effetto depurativo in particolar modo sulla pelle e in caso di acne.

Salvia

Della salvia sono particolarmente note le proprietà antinfiammatorie, balsamiche e digestive.

Questa pianta è in grado di curare le sindromi mestruali e i disturbi della menopausa; è un buon rimedio contro la ritenzione idrica, gli edemi, i reumatismi e le emicrania.

Inoltre la salvia è indicata nelle gengiviti; è un “deterrente” del diabete ed è utile per favorire la cicatrizzazione delle ferite.

La salvia è uno stimolante dell'organismo e combatte gli stati di astenia e depressione.

È molto benefica per il cervello e aiuta la memoria; è anche un gastroprotettore ed è utile nel diabete poiché riduce la glicemia.

Viene riconosciuta alla pianta anche un'azione estrogena che agisce come antisudore.

La salvia viene utilizzata nei dentifrici e nei tonici astringenti per detergere la pelle.

Alloro

Dell'alloro si utilizzano soprattutto le foglie prive del picciolo.

Le bacche di alloro sono ricche di acidi grassi polinsaturi, di tannini e di oli essenziali.

Fra i più importanti principi attivi presenti nelle foglie di alloro, troviamo l'acido laurico e l'aurostearina, elemento attivo fondamentale.

Vengono riconosciute all'alloro numerose proprietà terapeutiche: è infatti in grado di curare reumatismi, strappi muscolari e possiede proprietà rilassanti.

Attenua inoltre la sudorazione ed ha proprietà espettoranti, digestive e antipiretiche.

L'infuso di foglie favorisce la digestione, mentre il decotto si usa per il raffreddore e per i reumatismi.

Gli oli essenziali tratti dall'alloro sono utilizzati per distorsioni e slogature.

Oleandro

Oleandro è una pianta molto velenosa, dato che contiene elevate concentrazioni di glicosidi cardiaci.

Tutte le parti della pianta possono provocare serie intossicazioni.

Il rischio di avvelenamento è tuttavia basso.

Inoltre, il sapore fortemente amaro della pianta ne dissuade il consumo involontario.

Da questa si estrae l'oleandrina, la neriina e la neriantrina, tutti e tre ottimi medicinali per il cuore e per la pressione arteriosa.

I suoi estratti cardiotonici sono in grado di portare benefici nei casi in cui le sistole non hanno più la forza sufficiente per assicurare una quantità adeguata di sangue.

L'oleandrina entra nella composizione di diverse specialità farmaceutiche cardiocinetiche.

Nell'uso terapeutico si preferiscono le foglie o anche la corteccia e i semi. Ottimi sono gli infusi di foglie come depurativo dell'organismo, come pure la tintura o la polvere.

Nespolo

Le proprietà fitoterapiche di questa pianta risiedono principalmente nei suoi frutti (nespole) .

- Proteggono dal cancro al colon; infatti sono particolarmente ricche di pectina, una fibra solubile, che agisce da lassativo e fa in modo da eliminare le tossine.
- Proteggono l'apparato cardiovascolare Grazie al loro elevato contenuto di potassio.
- Aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Questa proprietà è data principalmente dalla presenza di fibre che legano l'eccesso di grassi nell'intestino impedendo che questi siano assorbiti.
- I frutti sono particolarmente ricchi di vitamina A, che ha effetto protettivo sulla retina contrastando la formazione dei radicali liberi.
- Il loro uso è particolarmente consigliato nel caso di iperuricemia (elevati livelli di acidi urici nel sangue), gotta e calcoli renali. Agiscono infatti come diuretici favorendo l'eliminazione degli acidi urici attraverso le urine.
- Il magnesio, il manganese, il rame ed il ferro contenuti nelle nespole sono importanti minerali utilizzati nelle reazioni chimiche che portano alla formazione di nuovi globuli rossi nel sangue.

Oltre al frutto, anche le foglie del nespolo hanno notevoli proprietà benefiche.

Ad esempio sono espettoranti cioè il loro estratto agisce da mucolitico; per questo motivo in fitoterapia è usato come rimedio per la tosse. Anche il decotto si può usare nel trattamento della tosse e come collutorio.

Nella medicina tradizionale cinese le foglie sono usate per curare il mal di testa, il mal di schiena ed il vomito. Esse contengono inoltre numerosi acidi e composti polifenolici con proprietà antivirali

Fico d'India

La maggior parte delle proprietà fitoterapiche di questa pianta risiede nei frutti.

- Tra le proprietà più importanti vi è quella depurativa. Questa è in grado di favorire l'espulsione dei calcoli renali e l'eliminazione dei liquidi.
- riescono a combattere i parassiti dell'intestino.
- Grazie alla buona quantità di minerali come il ferro, il fosforo ed il calcio, il vengono utilizzati come coadiuvante nella cura dell'osteoporosi.
- Un'altra proprietà è quella di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.
- Grazie agli antiossidanti riescono a proteggere il fegato dai danni causati dalle sostanze tossiche.
- Proteggono la mucosa gastrica grazie alla presenza di mucillagine
- Uno sciroppo a base di fichi d'india viene utilizzato come rimedio contro la tosse. Questa proprietà è da ricondursi all'attività dei flavonoidi.

Nocciolo

- Le nocciole sono ricche di vitamina E, grassi insaturi e di fitosteroli: si tratta di sostanze indicate per la prevenzione delle malattie cardiache e circolatorie hanno rese famose in tutto il mondo.
- La presenza di magnesio aiuta a regolare i livelli di calcio nel sangue e la vitamina E e il manganese sono, inoltre, indicati per la prevenzione del cancro.
- La presenza delle vitamine del gruppo B rende le nocciole utili nei confronti del sistema nervoso per la sintesi della serotonina, della melatonina e dell'epinefrina, in grado di alleviare lo stress e l'ansia.
- Favoriscono la digestione, il transito intestinale e l'eliminazione delle tossine, oltre ad aiutare il metabolismo delle proteine e dei carboidrati.
- Non contengono, poi, glutine e sono, quindi, indicate nell'alimentazione di chi soffre di celiachia.
- Contengono acidi grassi essenziali omega-6 e omega-3 - che sono in grado di abbassare i livelli del colesterolo LDL
- Il magnesio presente nelle nocciole combatte la stanchezza, i crampi, i dolori e l'affaticamento.
- Il consumo di nocciole è, inoltre, indicato per integrare eventuali carenze o negli stati di convalescenza, spossatezza fisica e mentale.
- Sono in grado di combattere la stitichezza: grazie alla presenza di fibre vantano, infatti, proprietà lassative.

Banano

- Un consumo regolare di banane diminuisce il rischio di cancro ai reni grazie all'elevato contenuto di potassio che è inoltre importante per la pressione sanguigna.
- Abbassano la pressione e proteggono il cuore: le banane sono ricche in potassio e povere in sodio ed è per questo che contribuiscono ad abbassare la pressione.
- Riducono il colesterolo: le banane contengono fitosteroli, delle molecole che legano il colesterolo all'interno del lume intestinale impedendone l'assorbimento e favorendone l'espulsione fecale.
- Regolarizzano l'intestino essendo ricche di fibre e di sali minerali. In caso di diarrea o di nausea sono infatti particolarmente consigliate.
- Diminuiscono il rischio di anemia: il ferro è essenziale per mantenere stabili i livelli d'energia del corpo e le banane ne contengono moltissimo.
- Combattono la ritenzione idrica: favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e combattono la sensazione di gonfiore.
- Bruciano i grassi: le banane contengono 12 mg di colina, una sostanza organica che accelera il processo di lipolisi, che degrada i lipidi presenti nel corpo.
- Migliorano l'umore: le banane contengono vitamina B9 ed acido folico, due sostanze che aiutano la serotonina, l'ormone del buonumore, a raggiungere più velocemente il cervello.
- Riducono lo stress: le banane contengono anche il triptofano, un amminoacido capace di "curare" l'ansia e di ridurre l'insonnia.
- Ricaricano le energie: al termine di un duro allenamento in palestra, mangiare una banana è l'ideale per ricaricarsi. Grazie al potassio, i muscoli riacquistano energia e possono rimettersi di nuovo in moto.

Mentuccia

La mentuccia è composta principalmente da: acqua, fibre, proteine, molti minerali (calcio, potassio, magnesio, rame, manganese, fosforo, sodio), vitamine (del gruppo A, B, C e D), e aminoacidi.

Inoltre, dall'olio essenziale si estrae il mentolo, a cui si devono la maggior parte delle proprietà farmacologiche e terapeutiche della menta.

Essa rappresenta un ottimo aiuto per quanto riguarda la cura naturale della tosse e dei sintomi da raffreddamento.

La sua azione decongestionante e balsamica aiuta a fluidificare il muco consentendo una migliore respirazione.

Molto nota è anche la sua azione antisettica e antivirale, per la cura soprattutto dell'apparato gastrointestinale.

Questo grazie alla presenza al suo interno di un buon contenuto di polifenoli. Sconsigliata però in alcuni casi, come ad esempio l'eccessiva acidità di stomaco e il reflusso gastroesofageo.

Possiede inoltre proprietà antispasmodiche e favorisce la risoluzione di coliche intestinali. Utile anche per bloccare la nausea provocata dal mal d'auto.

Finocchietto

I principi attivi più importanti sono contenuti nell'olio essenziale.

I frutti contengono l'olio essenziale, l'olio fisso, flavonoidi e proteine.

Sono attribuite al finocchietto proprietà stimolanti-aromatiche, digestive, carminative, antispasmodiche gastriche ed intestinali e antisettiche intestinali.

Il decotto delle radici non costituisce un valido rimedio fitoterapico anche se era molto utilizzato nella medicina popolare come diuretico.

La forma fitoterapica migliore è l'olio essenziale estratto per distillazione dai frutti.

Olio essenziale di finocchietto

L'olio essenziale di finocchietto ha effetti:

- **Digestivi**, l'azione principale del finocchietto si esplica sull'apparato gastro-intestinale, utile per il trattamento di problemi digestivi, gonfiore, eruttazioni, stipsi.
L'olio essenziale in un olio vettore può essere massaggiato sull'addome per favorire le funzioni epigastriche.
Esplica un'azione coleretica, favorendo la produzione di bile.
- **Diuretici**, indicato per la ritenzione idrica, svolge un'azione decongestionante del sistema linfatico.
Ottimo da utilizzare nei massaggi drenanti diluito in un olio vettore.
- **Espettoranti**, a livello toracico, sia per inalazione sia per massaggio è utile per debellare il catarro bronchiale ed esplica un'azione antispasmodica in caso di tosse, asma, malattie da raffreddamento.
- **Tonici** del sistema nervoso centrale, è un olio essenziale che facilita la comunicazione e rende fluido il pensiero.
E' indicato per persone che tendono a rimuginare e che esauriscono la loro energia solo a livello cerebrale.

Ligustro

Le parti utilizzate del ligustro nelle pratiche fitoterapiche sono i fiori e le foglie, che vanno fatti essiccare in un luogo lontano da fonti luminosi. Le bacche sono inutilizzabili in cucina o in fitoterapia per il loro potenziale tossico.

Costituenti la pianta del ligustro sono tannini, resina, triterpeni glicosidi, invertina, olio grasso, un olio essenziale e vitamina C.

Il ligustro ha proprietà astringenti, cicatrizzanti, detergenti, toniche, antinfiammatorie, antisettiche, stomachiche e immunostimolanti.

I preparati a base di ligustro vengono consigliati come cura contro afta, angina, leucorrea, diarrea, reumatismi, astenia, stress e infiammazioni di varia natura.

L'olio di ligustro, conosciuto da secoli, si usa tuttora per frizioni esterne contro i dolori. Utile per trattare afte, stomatiti, stati infiammatori della bocca.

Un infuso di foglie di ligustro è consigliato ai fumatori per effettuare dei gargarismi finalizzati alla cura di infiammazioni del cavo orale.

Se utilizzato con accortezza, il ligustro non presenta controindicazioni.

Erba Cipollina

Le proprietà benefiche dell'erba cipollina riguardano la salute delle ossa. In quanto ricca di vitamina K, si prendere cura del sistema scheletrico rafforzandolo.

Abbassa il colesterolo: quando tagliata o schiacciata, questa erba aromatica produce infatti allicina che riduce la produzione di colesterolo nell'organismo.

Se assunta sotto forma di infuso aiuta a ripristinare la corretta funzione intestinale combattendo la stitichezza.

L'erba cipollina ha proprietà cardiotoniche e stimolanti dell'irrorazione sanguigna.

L'allicina che contiene ha anche un'altra importante proprietà, legata alla pressione sanguigna. L'allicina rilascia un composto vasodilatatore che aumenta l'elasticità delle pareti dei vasi sanguigni e di conseguenza

Essendo un ottimo concentrato di vitamine e antiossidanti, l'erba cipollina è anche un valido alleato contro l'invecchiamento cellulare. Combatte infatti i radicali liberi, conseguenza inevitabile del tempo che passa, e aiuta a mantenersi giovani e in salute.

La vitamina A e gli antiossidanti flavonoidi che contiene sono in grado di tenere alla larga alcuni tipi di tumore legati alla bocca e ai polmoni.

L'erba cipollina è ricca di acido folico, indispensabile nelle donne in dolce attesa.

Ha spiccate proprietà diuretiche; si rivela ideale per aiutare il fegato a espellere le scorie in eccesso e depurare con successo l'organismo.

Timo

Antiossidante: grazie ai flavonoidi e alla vitamina K contenuta al suo interno il timo è un ottimo alleato per combattere i segni del tempo e per prevenire i danni dei radicali liberi.

Antibatterico e antisettico naturale: il timo può essere utilizzato per combattere infezioni del tratto urinario ma anche di quello gastrointestinale.

Le proprietà espettoranti del timo sono invece conosciute per combattere tosse, raffreddore, sinusite e bronchite: in questo caso è perfetto l'infuso di timo.

Aiuta in caso di stanchezza e anemia: in caso di stress, stanchezza sia fisica che psichica, il timo è piuttosto indicato per il suo effetto tonificante che dona nuova energia all'organismo e al corpo combattendo anche il mal di testa.

E' utile sia in caso di inappetenza ma anche di indigestione, soprattutto se assunto come infuso.

Evita la comparsa delle infezioni in caso di ferite e che combatte i batteri, e di conseguenza anche i cattivi odori, presenti nelle scarpe.

I sali minerali, in particolare calcio, ferro e manganese, e la vitamina K apportano benefici alle ossa rendendole più forti e prevenendo l'osteoporosi.

Il timo è un ottimo alleato del cuore grazie alle sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Inoltre aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue.