



La pelle

Rimanere sani con
Maria Treben

ATHESIA



RIMANERE SANI CON MARIA TREBEN

Problemi della pelle

→ prevenire → riconoscere → curare

Molti di noi si aspettano dal proprio corpo che funzioni alla perfezione, credono che lo si possa sollecitare al massimo e che le forze auto-curative siano illimitate. Chi si crogiola in questa illusione vive pericolosamente. Il corpo, infatti, necessita di cure, attenzione, sufficiente allenamento e riposo per poter recuperare. Non si può dare impunemente fondo alle risorse del proprio organismo. Ovviamente non è facile dimostrare l'efficacia di una prevenzione accorta: se qualcuno è riuscito a evitare il raffreddore primaverile si dirà che ha avuto fortuna, ma solo pochi ammetteranno che il fortunato ha protetto il proprio corpo temprandolo adeguatamente. Molti si chiederanno anche perché debbano seguire una cura di vischio se la loro circolazione sanguigna è regolare.

Ebbene, non si può fare di più che dare consigli per una prevenzione coscienziosa. Ciascuno dovrà decidere per sé. Il Signore, ad ogni modo, ha messo a disposizione i rimedi necessari per la nostra salute e il nostro benessere e quello che Egli ci chiede è solo un po' d'impegno per poter mettere a frutto i suoi doni.

La pelle

La pelle

Rimanere sani con
Maria Treben

Le presentazioni, le proposte e i metodi terapeutici illustrati nel presente libro non si intendono quale sostituzione di trattamenti medici professionali. Qualsiasi applicazione dei consigli qui contenuti, avviene a discrezione del lettore. Gli autori, la casa editrice, i consulenti, i distributori, i venditori e chiunque abbia una qualche relazione con la realizzazione, la vendita e la distribuzione di questo libro, non si assumono la responsabilità per eventuali conseguenze dirette o indirette derivate o derivanti da informazioni contenute nel presente volume. Si precisa che, nonostante accurata elaborazione, tutte le indicazioni avvengono senza garanzia e che è esclusa una qualsiasi forma di responsabilità da parte della casa editrice.

2018

Tutti i diritti riservati

© by Athesia Buch Srl, Bolzano

Edizione italiana autorizzata della Casa Editrice Ennsthaler

© by Ennsthaler Gesellschaft m.b.H & Co KG, A-4400 Steyr (2017)

Titolo dell'edizione originale: "Gesund mit Maria Treben – Probleme mit der Haut"

Traduzione dal tedesco: Mike Moeseneder Frajria

Immagine di copertina: JenkoAtaman – Fotolia

Design e layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Stampa: GZH, Zagreb

ISBN 978-88-6839-245-1

www.athesia-tappeiner.com

casa.editrice@athesia.it

Indice

Prefazione	7
I Informazioni interessanti sulle erbe medicinali	9
II Erbe medicinali e rimedi casalinghi	13
III Compendio delle erbe medicinali	23
IV Problemi della pelle	103
Suggerimenti per la cura del corpo	103
Informazioni utili sulla pelle e i capelli	109
Problemi della pelle	115
V Suggerimenti generali sulla prevenzione delle malattie	181
VI Bagni, getti e impacchi	185
Note biografiche di Maria Treben	194



Non occorre rinunciare a tutti i generi voluttuari nell'interesse della salute: la vita sarebbe troppo noiosa. Si dovrebbe invece evitare che la voluttà diventi un'abitudine e assuma dimensioni tali da trasformarsi in dipendenza.

Maria Frehan

Prefazione

Cari lettori,

davanti a voi avete un libro della collana “Sani con Maria Treben” dedicato ai disturbi della pelle. Accanto a suggerimenti per l’applicazione delle erbe officinali per curare i disturbi e le malattie, troverete anche consigli sulla loro prevenzione, sulla cura naturale del corpo, molte informazioni utili sulle erbe medicinali e un indice delle medesime. I vari disturbi sono riportati nella parte principale del libro, in ordine alfabetico perché possiate trovare rapidamente l’argomento desiderato. Di seguito vi è una serie dei più importanti “successi terapeutici” di disturbi e malattie della pelle ottenuti con questi metodi.

Alla base di questo libro stanno le conoscenze sulle erbe medicinali pubblicate da Maria Treben per lunghi anni. Molti ne sono passati da quando ha scritto il suo libro “Salute dalla farmacia di Dio”, che ha venduto fino a oggi oltre 8 milioni di esemplari e che è stato tradotto in numerose lingue, tanto da fare di Maria Treben un’esperta di erbe medicinali di fama mondiale. A questo proposito ricordiamo la breve biografia contenuta al termine del volume.

Va tenuto tuttavia presente che in presenza di sintomi di malattia è indispensabile consultare tempestivamente un medico per ottenere una diagnosi senza la quale si rischierebbe di esporre

inutilmente al pericolo la propria salute. Consultate il vostro medico di fiducia se decidete di ricorrere alle erbe medicinali.

Sono già molti i medici che ricorrono alle virtù terapeutiche delle erbe. In questo volume gli autori hanno riportato con cura e attenzione tutte le esperienze raccolte sulle malattie della pelle. Altri importanti argomenti sono stati trattati in libri appartenenti a questa collana, tanto da costituire un'interessante opera di consultazione.

Preghiamo chiunque abbia ottenuto dei successi con i metodi di trattamento proposti, di inviarci una lettera con una descrizione a riguardo: nelle prossime edizioni di questo libro saranno riportati degli aggiornamenti che potranno essere d'aiuto e di incoraggiamento ad altre persone.

“È mio preciso impegno dare informazioni sulle erbe medicinali e sulle loro virtù, sottolineando soprattutto l'onnipotenza del Creatore che accoglie e protegge le nostre vite. In Lui cerchiamo aiuto e consolazione e, colpiti da gravi malattie, cerchiamo umilmente e devotamente le erbe della sua farmacia. Lui ci indica la strada, ci fa dono dei suoi beni e ci guida secondo la sua volontà!”

(Maria Treben)

I Informazioni interessanti sulle erbe medicinali

Riconoscere e classificare le erbe medicinali

Renderete già il migliore servizio alla vostra salute uscendo all'aria aperta alla ricerca delle piante officinali del Giardino del Signore, facendo moto nella natura, lontani dal traffico stradale e da zone affollate e inquinate. Col tempo noterete che il vostro corpo ne trarrà beneficio e avvertirete sempre più la necessità di queste lunghe passeggiate. I neofiti delle erbe medicinali dovrebbero limitarsi, inizialmente, a scoprire la natura cercando le piante officinali nei luoghi descritti, imparando a riconoscerle ed esplorando il circondario. Chi non si sentisse ancora sicuro, partecipi a escursioni e passeggiate alla ricerca delle erbe sotto la guida di un esperto in materia, meno per una questione di rischio per la salute che di tutela della natura: molte varietà di piante medicinali sono infatti protette* e alcune assomigliano ad altre prive di proprietà terapeutiche che sarebbe inutile raccogliere.

* Osservate le rispettive disposizioni di tutela ambientale.

Cominciate a raccogliere le erbe medicinali solo una volta che avrete acquisito l'indispensabile sicurezza per distinguere le piante.

Raccolta delle erbe medicinali

Le erbe fresche che possiedono maggiore efficacia terapeutica di quelle essiccate, si trovano da fine febbraio a fine novembre. Negli inverni più miti si possono trovare fresche, persino la piantaggine minore e maggiore, il gallio e la celidonia. Le erbe vanno raccolte possibilmente in un giorno di sole perché la pianta sviluppa la massima forza curativa. Fate anche attenzione a raccogliere solo erbe che crescono lontano da luoghi inquinati, da strade con traffico elevato e da impianti industriali. Le specie vanno tagliate ad almeno due dita sopra il suolo e non vanno strappate con le radici! Il contenitore ideale sarà un cesto di vimini o un sacchetto di carta. Inadatti, invece, i sacchetti di plastica. Un'ultima raccomandazione: raccogliete con moderazione!

Tenete anche presente che la raccolta di fiori ed erbe è proibita nelle zone protette, allo scopo di mantenere allo stato naturale i luoghi degni di tutela. Attenetevi strettamente al divieto!

Conservazione delle erbe

Ove possibile, sarà bene utilizzare erbe fresche e fare scorta di quanto raccolto in eccedenza, sempre badando a raccogliere con moderazione. Le erbe vanno sminuzzate e possibilmente essiccate senza lavarle. Per l'essiccazione, le piante vanno stese su teli puliti o carta da imballaggio da sistemare all'ombra in un luogo ventilato. Quando le erbe saranno ben essiccate vanno conservate in scatole di cartone, sacchetti di carta o vasetti di vetro scuro. Scatole di latta, contenitori e sacchetti di plastica sono inadatti. Le erbe per la preparazione di tisane possono essere conservate per un anno intero.

Le scorte più vecchie, conservate per più di un anno, si potranno utilizzare per bagni. Osservazione importante: qualora le ricette, le tisane, le essenze e i bagni non producessero effetti benefici, sarà opportuno consultare un raddomante che potrà individuare con una verga o un pendolo eventuali campi geopatiti presenti in casa o sul posto di lavoro. Col suo aiuto si potranno individuare luoghi privi di radiazioni in cui sistemare ad esempio il letto o la scrivania, evitando l'esposizione del paziente a radiazioni nocive.

Uso e miscelazione delle erbe

Per quanto riguarda le miscele di tisane non esistono restrizioni neppure quando le erbe utilizzate servono per la cura di diverse malattie. Le erbe medicinali non sono in concorrenza tra di loro, non possono dunque annullare reciprocamente la loro efficacia se assunte contemporaneamente. Neppure le quantità prescritte possono essere dannose in quanto i reni necessitano ogni giorno circa 2 litri di liquidi. Tuttavia va evitato anche l'estremo opposto assumendo, cioè, tisane in quantità eccessiva. Le erbe medicinali vanno impiegate in ogni caso con accortezza. Una quantità maggiore di erbe nella tisana, nel bagno o nel semicupio non aumenta l'effetto curativo. Molto più importante è invece modificare la nostra disposizione d'animo nei confronti dell'azione curativa delle erbe che usiamo. Ascoltate il vostro corpo, cercate di entrare in sintonia con esso e apritevi all'efficacia terapeutica anziché lasciarvi condizionare psicologicamente dalla malattia. Il vostro atteggiamento interiore e le vostre sensazioni sono altrettanto importanti per la guarigione quanto il giusto dosaggio e la corretta applicazione delle erbe medicinali.

Le quantità indicate nelle ricette si riferiscono sempre a erbe essiccate che potrete acquistare in farmacia, in erboristeria e in negozi di prodotti naturali. Chi invece raccoglie personalmente le erbe medicinali fresche, che superano per efficacia quelle es-

siccate, prenderà, al posto del cucchiaino prescritto, tante erbe quante ne possono cingere le dita di una mano. Non importa se una mano più grande può contenere qualche foglia in più. Molto più importante è invece seguire scrupolosamente il metodo di preparazione. Per quanto riguarda le infusioni, si raccomanda di limitarsi a coprire le droghe con acqua bollente, senza mai farle bollire in quanto si potrebbe annullare l'effetto dei principi attivi. Sudare in seguito a un bagno o un semicupio è determinante per il processo di guarigione.

II

Erbe medicinali e rimedi casalinghi

Aglione orsino

La primavera è la stagione ideale per mettere a frutto l'effetto depurativo che l'aglio orsino esercita sul sangue e sul sistema gastro-intestinale. Raccogliete le foglie fresche d'aglio orsino prima della fioritura, a aprile e maggio, e mangiatele crude.

Le foglie lavate e sminuzzate sono ottime per raffinare e guarnire i vostri piatti. Potrete utilizzarle anche per preparare insalate o cuocerle come gli spinaci.

Ortica

L'ortica, spesso sottovalutata, è una delle piante medicinali più preziose del Giardino del Signore. Dovremmo avvalerci delle sue proprietà emopoietiche e depurative del sangue ogni anno con una cura primaverile. In primavera, si raccolgono i getti giovani per la preparazione di tisane per una cura di 4 settimane: una tazza di tisana da bere a piccoli sorsi la mattina, a digiuno, e altre 2 durante la giornata. Per preparare la tisana occorre 1 cucchiaino colmo di

foglie d'ortica per ogni tazza. Mettere le foglie in acqua bollente, lasciare in infusione per ½ minuto, filtrare e bere a piccoli sorsi.

Questa cura primaverile si può ripetere in autunno alla comparsa dei nuovi germogli. Come prevenzione si può bere una tazza di tisana d'ortica al giorno tutto l'anno. Sarà dunque utile procurarsi una scorta sufficiente di foglie da essiccare, in primavera e in autunno.

Tarassaco

Si consiglia di iniziare una cura di 2 settimane con fusti freschi di tarassaco quando la pianta è in fiore. Raccogliete ogni giorno 10 fusti con i fiori, lavateli, eliminate i fiori e masticateli lentamente, crudi. Chi si sente stanco e spossato sentirà tornare rapidamente l'energia vitale già durante la cura.

Vischio

Il vischio deve la sua importanza di pianta medicinale alla capacità di regolare la pressione arteriosa e la circolazione sanguigna. Consiglio a tutti una cura annuale di 6 settimane a base di tisana di vischio: bevete ogni giorno 3 tazze per 3 settimane, 2 tazze per 2 settimane e riducete il consumo a una tazza giornaliera l'ultima settimana. Dopo la cura, la pressione e la circolazione si saranno normalizzati.

Mettere in acqua fredda 1 cucchiaino colmo di vischio per ogni tazza, per 12 ore. Riscaldare il macerato e filtrarlo. Conviene riempire un thermos con la razione giornaliera di tisana calda; in caso contrario, si scalda la tisana fredda a bagnomaria prima di berla. Chi vuole tenere sotto controllo la pressione e la circolazione, può continuare a bere una tazza di tisana al giorno per tutto l'anno.

Piantaggine

Lo sciroppo preparato con foglie fresche di piantaggine depura il sangue. Va assunto ogni giorno prima dei pasti: adulti 1 cucchiaino, bambini 1 cucchiaino.

Ci sono 2 ricette per la preparazione dello sciroppo di piantaggine.

1. Passare al tritacarne 4 manciate di foglie di piantaggine fresche, lavate. Diluire la purea di foglie con un po' d'acqua, aggiungere 250 g di miele e 300 g di zucchero grezzo. Scaldare la miscela ottenuta a fuoco lento mescolando in continuazione, senza far bollire. Quando le foglie, il miele e lo zucchero avranno formato una massa omogenea, la si versa in vasetti di vetro sterilizzati da conservare in frigorifero.
2. Riempire un contenitore di terracotta o di vetro con uno strato di foglie di piantaggine fresche e lavate, coprire con uno strato di zucchero grezzo, poi un altro strato di foglie e così via, alternando gli strati finché il contenitore sarà colmo. Lasciar assestare gli strati, rabboccare fino a riempire del tutto il contenitore e chiuderlo ermeticamente con diversi strati di pellicola. Sotterrarlo quindi in un luogo sicuro in giardino. Prima di chiudere il buco, coprire il contenitore con una tavola di legno. Il calore omogeneo del suolo farà fermentare la miscela di zucchero e piantaggine. Dopo 8 settimane si dissotterra il contenitore, si fa bollire lo sciroppo prodottosi e lo si versa in bottiglie, non appena raffreddato.

Timo

Bere una tazza di tisana di timo tutte le mattine al posto del caffè produce risultati a dir poco prodigiosi. Ci si sente più freschi, non si appesantisce lo stomaco e sparisce la fastidiosa tosse mattutina. Insomma, ci si sente in forma per tutto il giorno. Lasciare in

infusione in acqua bollente per ½ minuto 1 cucchiaino colmo di timo per ogni tazza, filtrare e bere a piccoli sorsi.

Equiseto

Chi ha superato i quarant'anni d'età dovrebbe bere ogni giorno una tazza di tisana di equiseto per prevenire la gotta, i reumatismi e i sintomi legati alla degenerazione dell'apparato motorio, tipici dell'invecchiamento. Lasciare in infusione per ½ minuto in acqua bollente 1 cucchiaino colmo di equiseto per ogni tazza, filtrare e berne a piccoli sorsi una tazza al giorno.

Piccolo Amaro Svedese

Come misura preventiva contro dolori e malattie d'ogni genere, assumete giornalmente, la mattina e la sera, 1 cucchiaino di Piccolo Amaro Svedese diluito in un po' d'acqua o di tisana. Il Piccolo Amaro Svedese è un vero e proprio elisir di lunga vita, uno scudo indispensabile per la nostra salute che non dovrebbe mancare mai nella farmacia domestica. La ricetta è stata tramandata dal famoso medico svedese dott. Samst; tutti i membri della sua famiglia hanno raggiunto un'età veneranda grazie alle erbe svedesi.

Composizione della miscela di erbe

10 g di aloe*	10 g di radice di rabarbaro
10 g di radice di angelica	0,2 g di zafferano
5 g di radice di carlina	10 g di foglie di senna
10 g di manna	10 g di teriaca veneziana
5 g di mirra	10 g di radice di curcuma
10 g di canfora naturale**	

* In sostituzione: radice di genziana o polvere d'assenzio.

** Usare esclusivamente canfora naturale.

Mettere le erbe in una bottiglia e coprirle con 1½ litri di acquavite di frumento a 38–40°. Agitare la bottiglia tutti i giorni e conservarla in luogo caldo per almeno 2 settimane. Per l'uso giornaliero si filtrano piccole quantità da mettere in flaconcini da conservare in luogo fresco. Una conservazione prolungata fa aumentare le proprietà terapeutiche del Piccolo Amaro Svedese. Secondo Maria Treben questa ricetta è di Paracelso che ha curato molti malati gravi col suo famoso Elisir.

TIPI DI APPLICAZIONE

USO INTERNO: a scopo preventivo, assumere 1 cucchiaino diluito, la mattina e la sera. In caso di indisposizioni di qualsiasi tipo si possono assumere 3 cucchiaini diluiti. Nelle malattie più gravi andranno assunti giornalmente da 2 a 3 cucchiaini da tavola nel seguente modo: 1 cucchiaino diluito in ⅛ di litro di tisana alle erbe, da bere la prima metà mezz'ora prima, l'altra metà mezz'ora dopo ogni pasto.

IMPACCO DI PICCOLO AMARO SVEDESE: inumidire di piccolo amaro svedese un batuffolo di cotone idrofilo più o meno grande, secondo la parte da trattare, e appoggiarlo sulla parte malata dopo avervi spalmato della pomata di calendola. Coprire con un foglio di plastica un po' più spesso per non macchiare gli abiti. Ora vi si pone sopra un panno o si lo avvolge con una benda.

A seconda del disturbo, l'impacco dovrà agire da 2 a 4 ore e se il paziente lo sopporta, potrà essere tenuto anche durante la notte. Una volta allontanato l'impacco, cospargere la pelle di borotalco. Se dovessero presentarsi delle irritazioni su pelli particolarmente delicate, si dovrà ridurre il tempo d'applicazione o interromperla per un certo tempo. Per soggetti che soffrono di allergie conviene evitare la pellicola di plastica e usare solamente il panno. In nessun caso si dovrà dimenticare di ingrassare la pelle! Qualora si fossero presentate già delle eruzioni cutanee pruriginose, queste andranno trattate con pomata di calendola.

Tisana primaverile

Per il suo effetto depurativo del sangue consiglio di bere per un periodo prolungato la seguente tisana in primavera, fino a quando le erbe elencate saranno disponibili fresche.

Miscelare 15 g di foglie di ortica, 50 g di gemme di sambuco, 15 g di radici di tarassaco e 50 g di fiori di primula odorosa. Lasciare in infusione in acqua bollente 1 cucchiaino colmo di miscela per ogni tazza, filtrare e berne a piccoli sorsi 2 tazze al giorno. Volendo, si potrà addolcire la tisana con un po' di miele.

Miscela per tisana con le erbe dell'anno

Sin dall'inizio della primavera dovremmo recarci nella natura per raccogliere le erbe. Iniziamo con i fiori di farfaro per terminare con le foglie di rosa in autunno. Le erbe elencate a seguire vanno raccolte ed essiccate nell'ordine indicato. In autunno verranno a comporre una miscela per tisana salutare della quale consiglio di bere ogni giorno una tazza a cena. Lasciare in infusione per ½ minuto in acqua bollente 1 cucchiaino colmo di miscela per ogni tazza, filtrare e bere a piccoli sorsi. La miscela è composta in parti uguali da:

fiori di farfaro e più tardi foglie di farfaro
fiori di primula odorosa
foglie e fiori di viola
fiori di polmonaria
fiori di acetosella
fiori di edera terrestre (solo pochi per insaporire)
germogli di ortica
foglie e fiori di alchemilla
foglie, fiori e fusti di veronica
foglie di fragola

germogli di rovo
germogli di lamponi
boccioli di sambuco e più tardi fiori di sambuco
pratoline
fiori di tiglio, raccolti possibilmente al sole
camomilla, raccolta possibilmente al sole
fiori di olmaria
fiori di calendola
foglie, fiori e steli di asperula
foglie, fiori e steli di timo
foglie, fiori e steli di melissa
foglie, fiori e steli di menta piperita
achillea, raccolta possibilmente al sole e solo metà della quantità
delle altre foglie
fiori di verbasco, raccolti possibilmente al sole
fiori di iperico, raccolti possibilmente al sole
foglie e fiori di maggiorana (maggiorana selvatica oppure origano)
foglie, fiori e steli di epilobio dal fiore piccolo
germogli di abete rosso
foglie, fiori e steli di gallio
petali di rosa di tutti i colori, ma solo di rose trattate con prodotti biologici.

Tisana dimagrante

La tisana che regola il metabolismo, normalizza il peso, incrementa il benessere mantenendo il corpo sano, snello e giovanile. La tisana stimola gli organi, in particolare le ghiandole, favorisce la combustione dei grassi, aumenta l'eliminazione dei liquidi e accelera la digestione. Grazie al suo effetto regolante sull'intero metabolismo, porta alla normalizzazione del peso corporeo. È una tisana per chi tende a ingrassare e vuole un fisico più snello.

ACHILLEA: quest'erba dai delicati corimbi bianchi o rosa ha molti altri nomi: millefoglio, erba pennina, millefiori, sanguinella, erba formica, ortica del diavolo e trementina. Le foglie dentellate sono state usate spesso per fasciature. Come medicamento vengono utilizzati i fiori e la parte erbacea che stimolano i succhi gastrici, esercitando un effetto antispasmodico. Il nervosismo premestruale o mestruazioni irregolari si possono curare efficacemente con l'achillea che contiene tra l'altro sostanze purificatrici del sangue e aiutano anche in caso di acne ed eczemi. È utile contro le emorragie in quanto è emostatica e disinfetta le ferite con la sua azione antisettica. Con l'achillea sono bandite tutte le infezioni.



Achillea

Achillea millefolium

Raccolta: foglie e fiori immediatamente prima della completa fioritura della pianta. L'erba si trova su tutti i prati magri.

AGLIO ORSINO: l'aglio orsino possiede sostanzialmente le stesse proprietà dell'aglio comune. La pianta raggiunge un'altezza di 40 cm, ama l'ombra, cresce in luoghi umidi, nei boschi e nel sottobosco. Ha un'infiorescenza bianca ad ombrella e un profumo intenso. Le foglie esercitano un effetto depurativo sul sangue. La tintura serve per curare debolezza di memoria e bronchite. È altresì efficace contro la pressione sanguigna alta, l'arteriosclerosi e la flatulenza.



Agrimonia

Agrimonia eupatoria

Raccolta: giugno e luglio.

ALCHEMILLA: i numerosi nomi di questa pianta dimostrano quanto interesse abbia destato da sempre: alchimilla, erba stella, erba ventaglia, erba rossa, zampa di leone... Cresce su prati e pascoli umidi, nei boschi radi, tra cespugli e in fossati aridi. La parte centrale della pianta può presentare germogli lunghi fino a 50 cm. Le foglie dentate, pelose al pari dei fusti, hanno da 7 a 11 lobi che, anche al massimo della crescita, sono sempre un po' piegati. I fiori poco appariscenti formano corimbi di color giallo-verdognolo e rimangono piccoli. Pur essendo uniti a gomitolo hanno dimensioni di pochi millimetri. Tempo di fioritura: da maggio fino al massimo a settembre. La parte contenente la massima concentrazione di sostanze curative è quella verde aerea e dovrà essere raccolta solo se ben asciutta. L'effetto determinato dai tannini e da sostanze amare si può descrivere come "moderatamente astringente e spasmolitico". Per uso interno è indicata in caso di disturbi del climaterio (menopausa), di mestruazioni molto forti e contro la leucorrea giovanile (fluor albus). La pianta si può utilizzare anche per depurare il sangue in caso di disturbi del metabolismo. Il decotto si è dimostrato efficace contro infiammazioni e infezioni dell'apparato genitale.



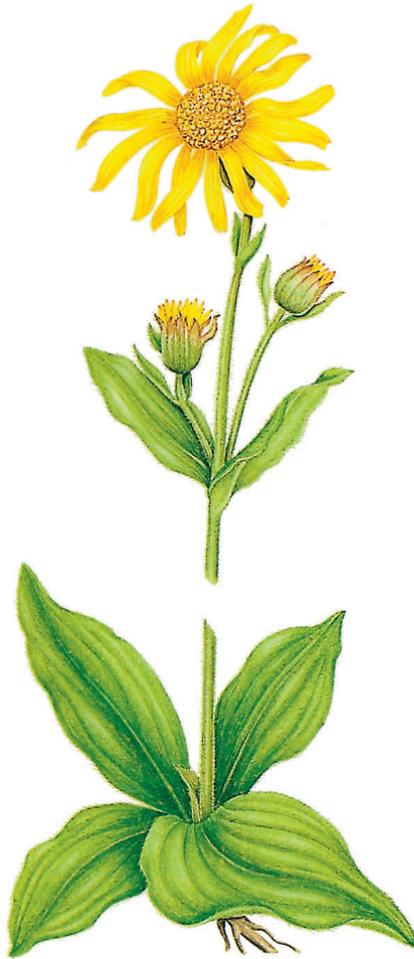
Alchemilla

Alchemilla vulgaris

Raccolta: alla mattina con tempo asciutto, le parti aeree prima della fioritura. La radice si dissotterra a settembre e ottobre.

ARNICA: in tedesco la virtuosa “Margherita dei monti” viene chiamata anche “Wohlverleih” (dispensatrice di benessere). Questa pianta alta da 20 a 60 cm, si incontra su soleggiati prati montani fino a una quota di 2500 metri. Cresce anche su torbiere, nelle brughiere e in media montagna. I fiori di colore giallo-arancione che si sviluppano da giugno a settembre, emanano un profumo aromatico. Nel giusto dosaggio, l’arnica ha un effetto corroborante in caso di insufficienza cardiaca e favorisce l’irrorazione sanguigna del cuore e del cervello.* La tintura che si ricava soprattutto dai fiori è la forma di applicazione più frequente. L’arnica è, ad ogni modo, una sostanza terapeutica universale, ideale per curare ferite e contusioni. Applicata esteriormente, rigenera il tessuto e agisce meglio di qualsiasi altro farmaco contro ematomi, contusioni, distorsioni e slogature. Con l’arnica si possono trattare anche ferite profonde, foruncoli e persino casi particolarmente tenaci di acne. Si consiglia di fare attenzione con la tintura non diluita: la pelle può arrossarsi e formare addirittura vesciche!

* In Germania l’arnica è permessa solo per applicazione esterna.



Arnica

Arnica montana

Raccolta: i fiori vanno raccolti prima che si aprano e le radici vanno estratte. Essiccare all'ombra. In certe zone, l'arnica è sotto tutela ambientale.

Oggi, Maria Treben (1907–1991) è riconosciuta a livello mondiale quale pioniera delle cure mediante erbe medicinali.

“La salute dalla farmacia del Signore”, il classico tra i suoi manuali, uscito per la prima volta nel 1980 per i caratteri dell’Ennsthaler Verlag, ha venduto a tutt’oggi oltre 9 milioni di esemplari in 27 lingue.

Nel secolo scorso, la popolarità di Maria Treben non conosceva frontiere. Molti la veneravano come una santa e, in effetti, fu una donna che dedicò tutta la vita alle erbe medicinali cercando di farne conoscere le virtù a più gente possibile.

Negli anni a partire dal 1980, la fama di Maria Treben e delle sue opere non è mai diminuita. Oggi, grazie al crescente interesse e all’apertura alla medicina alternativa, i suoi libri acquisiscono una nuova, indiscussa attualità.



“In un’epoca in cui gran parte dell’umanità si allontana da uno stile di vita naturale, in cui pericolose malattie ci colpiscono causa un’errata impostazione di vita, sarebbe opportuno riscoprire le erbe medicinali di cui il Signore, nella sua infinita bontà, ci fa dono da tempi immemorabili.”

Maria Treben

Alcuni dei temi trattati:

- Problemi della pelle e relativi **trattamenti** con erbe medicinali
- **Informazioni** utili sulle erbe medicinali
- Elenco delle più importanti piante medicinali di Maria Treben
- **Consigli** generali per la prevenzione di malattie

Considerandone la superficie, la pelle è l’organo più esteso del nostro corpo e di importanza fondamentale per la nostra salute. In questo volume Maria Treben, esperta in erbe e piante medicinali, spiega come mantenere la pelle sana e descrive i metodi per affrontare con efficacia, mediante le erbe curative, disturbi e malattie della pelle. Trattamenti per uso interno ed esterno con celidonia, ortica, calendola, camomilla per citare solo alcune delle erbe medicinali, recano sollievo e guarigione. Molte lettere di ringraziamento indirizzate alla famosa esperta, testimoniano dell’efficacia delle cure consigliate.



14,90 € (I/D/A)

ISBN 978-88-6839-245-1



athesia-tappeiner.com