

FOCUS ALCUNE PIANTE MEDICINALI

Aurélie VOLLE GALANTE – Sicilia Ottobre 2026

MALVA, *molto emoliente*



***Malva officinalis* - Malvacee**

MUCILLAGINI

Tannini

Vitamina C

Pigmento antocianico (malvina)

Glucosio/eterosidi (zuccheri)

Fiori

Pectorale-

Lenitiva per la pelle e per le mucose interne (polmoni, apparato digerente)

Le foglie sono commestibili (zuppa)

A dosi elevate, lassativa

INFUSIONE (INF)/SIROPPO - EPF

MACERATO OLEOSO (MO)

MENTA *Mentha*, *la pianta tra freschezza e calore !*



Mentha sylvestris, *Mentha aquatica*, *Mentha suaveolens*,
Mentha pulegium, *Mentha arvensis*, *Mentha spicata*,
Mentha piperata

LAMIACEE

Pianta con oli essenziali a fenoli e chetoni (infezioni/asse neurologico)
In biodinamica, questa famiglia di piante è legata alla dicotomia freschezza/calore →
pianta del ritmo calorico, solare, quindi piante per il metabolismo organico: cuore,
respirazione, digestione.

Analgesica, digestiva, repellente per insetti

Calma il prurito

Tonica o sedativa

EPF - SIROPPO, OLI
Essiccazione a 25 °C max

La menta fresca è tonica
La menta secca è sedativa
Il dosaggio leggero è tonico, il dosaggio
elevato calma
L'uso breve è tonico, l'uso prolungato è
calmante

L'ORTICA, *la pianta animal* ?



Urtica dioica -
Urticacee
Perenne,
vigorosa, molto
diffusa

Nitrofila

Pianta ricostituente, rimineralizzante, antiemorragica

Pianta intera, foglie (diuretiche), semi (antidiuretici)

È allo stesso tempo depurativa (diuretica) e antinfiammatoria (allergie respiratorie e alimentari/reumatismi); è inoltre ricca di minerali e oligoelementi, clorofilla (riparazione della parete intestinale) e sostanze indispensabili al nostro cervello,
Si raccoglie giovane, prima della formazione dei semi

EPF-SIROPPO

ACIDO FORMICO: elemento comune con le Rubiacee (come il caglio), che conferisce all'ortica proprietà analoghe a quelle del caglio (favorisce l'eliminazione dell'acido urico, risultando utile contro i reumatismi; ha un'azione depurativa del sangue e contiene proteine vegetali). ISTAMINA: responsabile della reazione cutanea, agisce come mediatore chimico del sistema immunitario. SEROTONINA: neurotrasmettitore che influisce sul sistema nervoso centrale, regolando aspetti quali il sonno, la depressione, la bulimia, l'aggressività e alcuni disturbi della sfera sessuale; bassi livelli di serotonina sono associati a malattie neurodegenerative. ACETILCOLINA: neurotrasmettitore coinvolto nella memoria, nella capacità di apprendimento, nella neuroplasticità e nelle funzioni vegetative. LECITINA: sostanza presente principalmente nel tuorlo d'uovo, essenziale per il funzionamento di diversi organi vitali, tra cui cervello, fegato, cuore e sistema nervoso,

PIANTAGGINE LANCEOLATA O MAGGIORE, *la pianta degli allergici e pecore fortunate*



Plantago lanceolata o major - Plantaginaceae

Oligoelementi: silice, potassio (ruolo importante nella regolazione idrica dell'organismo), ferro (foglie), magnesio, zinco

Clorofilla

Vitamine A, C, E

Flavonoidi e tannini, mucillagini, pectine

Acido ossalico e citrico

Iridoidi, tra cui l'aucubina, un monoterpene (antibatterico e precursore della melanina)

Verbascoside / Moscapina (antistaminico: contro le allergie)

Proteine

Prediligono i terreni calcarei e il sole

Plinio il Vecchio utilizzava la piantaggine per curare 24 malattie

Foglie, semi (psillio)

È utilizzabile anche come cataplasma (punture)

Il cerotto d'emergenza dei contadini (cicatizzazione)

Pianta dalle spiccate proprietà antiallergiche, in particolare contro le allergie respiratorie (antistaminica)

Pianta che assorbe il muco dei polmoni (mucillagini)

EPF - SIROPPO - MO -

EQUISETO, *la pianta dinosauro* *Equisetum arvense* – Equisetacee

MGB - EPF – TM- POLVERE



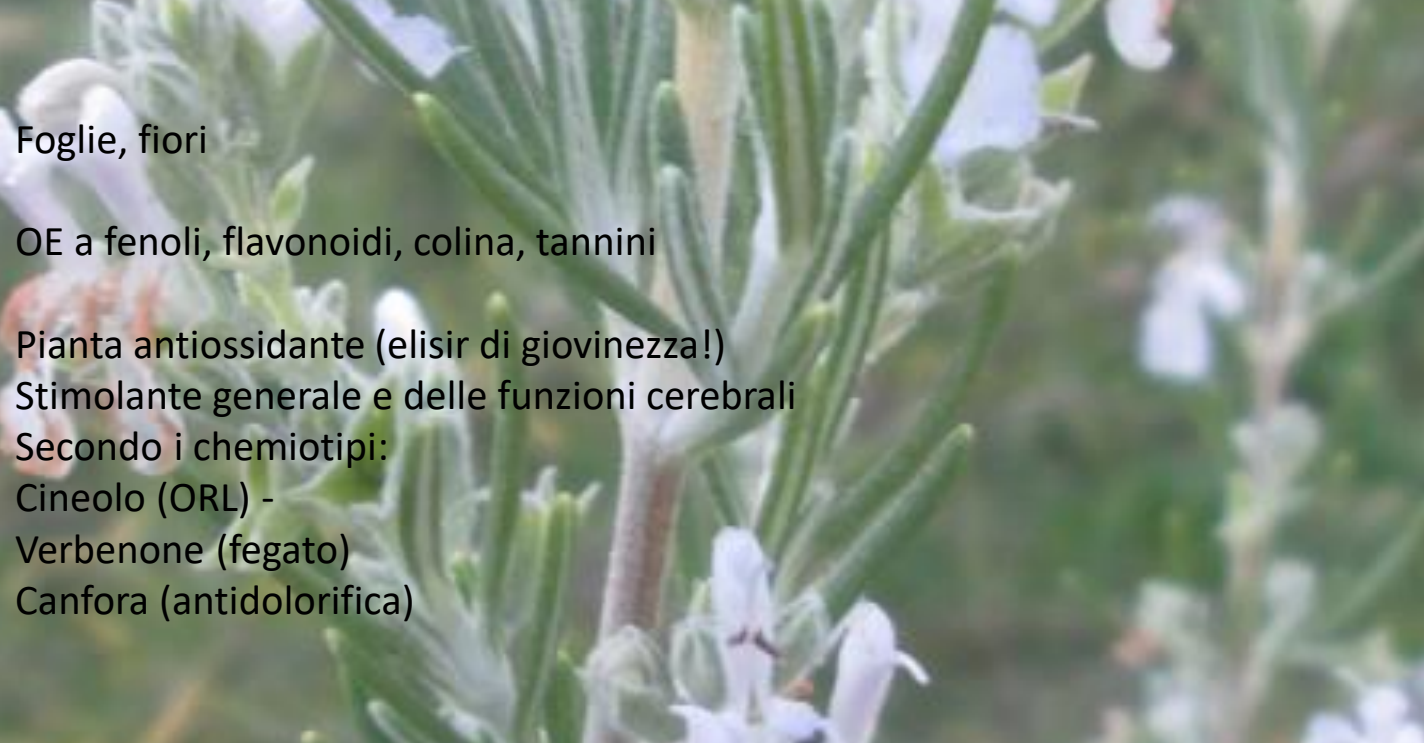
Pianta della ristrutturazione:
mantenere la struttura
conservando la flessibilità

Flavonoidi (protettori cellulari)
Oligoelementi o sali minerali: SILICE,
manganese, calcio, ferro, potassio, magnesio, zolfo
Fenoli (antinfiammatori)
Vitamine A, C e PP
Tannini, saponina, nicotina, alcaloidi

Parti aeree sterili

Prediligono i terreni umidi e argillosi, indicano la presenza di una falda; 20% del peso secco è costituito da minerali
Identificare bene la specie prima della raccolta. Le specie affini possono essere tossiche

ROSMARINO, la piante ai 3 chemiotipi



Foglie, fiori

OE a fenoli, flavonoidi, colina, tannini

Pianta antiossidante (elisir di giovinezza!)

Stimolante generale e delle funzioni cerebrali

Secondo i chemiotipi:

Cineolo (ORL) -

Verbenone (fegato)

Canfora (antidolorifica)

-L'elisir floreale riscalda le persone freddolose, stimola la memoria in caso di sovraffaticamento
Radicarsi nella materia

EPF - MGB - MO - Sciroppo
Olio aromatizzato, aceti

***Rosmarinus officinalis* - Lamiaceae**
Sottoarbusto

TIMO, *la piante delle 5 chemiotipi*



Thymus vulgaris - Lamiacee

Sommità fiorite
OE a fenoli
Flavonoidi
acidi rosmarinico, caffeico, oleico
Ferro, rame, manganese
Saponosidi
Taninni

Piante delle vie respiratorie superiori e dell'apparato digerente
Importante agente antinfettivo
Tonico del sistema nervoso
Pianta cosiddetta forte (massimo 1 settimana al mese per il timo)

Thymus vulgare a borneolo, a linalolo, a geraniolo, a tujanolo, a timolo

SCIROPPO
EPF
OE- Idrolati
INF

ROSA SELVATICA *e la sua mosca*



MGB, TM, EPF, INF
Miele per la vitamina C con il frutto,
Sciroppo, MO di fiori

Rosa canina - Rosacee

Fiori: acidi malico e citrico, zuccheri e gomme, tannini, un olio
Cinorrodi: vitamine A, B1-2-3 e C-K, oli, pectine e tannini,
albumina, carotene
Galle: tannini → astringenti → diarrea

→ Aspetti immunitari

→ Lenitivo per la pelle, riparatore cellulare,

→ Infezioni ORL, antinfiammatorio (tonsilliti,
reumatismi del ginocchio, riparazione della parete intestinale,
lassativo delicato)

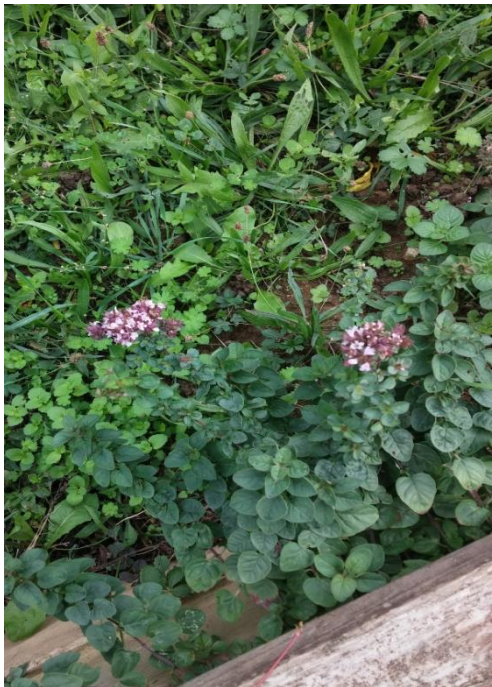
→ Aspetti psico-emotivi

Si ritrovano tutte le sue virtù nella maggior parte delle rose
coltivate:

Tipo bianca, rosa e rossa: Rosa gallica (rosa rossa), Rosa damascena
e centifolia (rosa pallida)
Rosa alba (rosa bianca)



ORIGANO, *la pianta potentissima*



Origanum vulgare (selvatico in Francia) LAMIACEE

Jusqu'à 75% HE à phénols

Tonico antinfettivo potente

Analgesico, antisettico

Digestivo

Pianta mellifera



OE- Idrolati

EPF - TM

SCIROPPO - MH

SAMBUCO, *l'albero ambivalente*



Sambucus nigra - Adoxaceae

Febbri, malattie infantili,
stati influenzali

Fiori pettorali e
antinfiammatori
(probabilmente grazie
allo
zolfo)

Diuretico delicato

Immunità,

Proprietà

Antivirali, polie
endocrine, equilibrio
nervoso

Et plus encore...->

ATTENZIONE

I frutti crudi sono lassativi

EPF Fiori, MH

Aceti, vini, gelatina

Frutti: marmellate, vini



Fiori: tannini, resine, flavonoidi

Mucillagini (proprietà lenitive come la malva)

Acidi citrico e malico (mele, pere, uva = depurativi del fegato e dei reni), acido
valerianico (come la valeriana)

Oli essenziali non sfruttati (fenoli - antinfettivi), ai quali vengono attribuite le
proprietà antivirali, antitumorali e immunitarie del sambuco

Zolfo (antiallergico, depurativo epatico, antinfiammatorio e antinfettivo),
calcio e potassio

Glutine

Albumine vegetali = proteine vegetali

Ormone che aumenta la secrezione delle ghiandole endocrine: ipofisi-tiroide,
paratiroidi/ovaie/surreni → da cui il loro ruolo immunitario.

COLINA -

Precursore dell'acetilcolina (neurotrasmettitore che garantisce il
funzionamento della memoria)

Sintesi delle vitamine B (sistema nervoso)

Il 90% della popolazione presenta una carenza

Bacche: inoltre TIROSINA, vitamine C e A, B3

TIGLIO - Tiliacee, sottofamiglia delle MALVACEE, *l'amore dei francesi*

Foglie: mucillagini, quercetina, zuccheri, clorofilla, proteine vegetali, ferro, manganese (antiallergico) → LENITIVE - TRANSITO INTESTINALE - RIPARAZIONE DELLA PARETE INTESTINALE - NUTRITIVE - ANTIANEMICHE - ANTIALlergiche
Fiori: flavonoidi, mucillagini, gomme, acidi, oli essenziali a monoterpeni → Anti-grippal, antibiotique de l'enfant, Panacée pour le système nerveux, fébrifuge
Alburno: cumarine, tannini, polifenoli, potassio, vanillina, mucillagini → grande diuretico (anche le brattee), fluidificante del sangue

EPF Fiori - MGB
MH fiori →
rilassamento
muscolare
MH foglie + fiori →
lenitivo per la pelle
(malva)
Aceti, vini



LA FRANCIA, primo produttore e consumatore di tiglio al mondo. Si parla di 500.000 tonnellate consumate. I più antichi tessuti preistorici contengono fibra di tiglio

Una dose ridotta ha un effetto calmante, mentre una dose elevata è eccitante. Se il tempo di infusione è eccessivo, si ottiene una versione eccitante
10 g/litro oppure 3 fiori per tazza

MELISSA e VERBENA ODOROSA, *le due sorelle*



***Melissa officinalis* / Lamiaceae - endemica**
***Aloysia o Lippia citriodora* / Verbenaceae - America**

Antispasmodica, antidolorifica, antinfiammatoria,
(utilizzata per la malattia di Crohn,
Equilibrante nervosa, digestiva

Specificità della melissa: pianta a GABA, antidepressiva, calmante,
contro l'insonnia di origine emotiva, verificata da studi scientifici
moderni – (2011/USA)
Antivirale e antifungina
Antagonista del ferro

OE/Idrolati
EPF/

Piante con proprietà simili:
Basilico, dragoncello (potenti
antispasmodici)

ROMICE O ACETOSA SELVATICA, *simbolo di fertilità e generosità*



Rumex / **POLIGONACEE**

Radici

Acido ossalico (non consumare in caso di reumatismi e problemi renali)

Minerali: calcio, ferro, fosforo, magnesio, zolfo, potassio

Vitamine A, B e C

Tannini, clorofilla, principi amari, proteine

Pomate o lozione contro la tigna

Sciroppo per la tosse, depurativo

Antianemico

Fegato e pelle

Regolatore del transito

EPF - TM
MO-
Sciroppo

SCIROPPO NAVAJO

300 g di radici fresche, 1 litro d'acqua e 500 g di miele come sciroppo pettorale o come depurativo.

Far bollire le radici fino a far evaporare metà del liquido, filtrare, aggiungere il miele e scaldare per farlo sciogliere.

BORRAGA-BUGLOSSA-VIPERINA, *rosa e blu*
Borrago officinalis/borraginaceae



30% di
mucillagini
Alcaloidi
pirrolizidinici
e allantoina

EPF - TM
MO
Sciroppo

Pettorale, febbrifugo,
antinfiammatorio
per gli organi
(pleura, peritoneo,
fegato, rene, milza,
ecc.).
ammorbidente per la
pelle

ALBERO DI ALLORO *Laurus nobilis*/ LAURACEAE

L'albero de la potenza

Un piccolo rimedio della medicina araba per i raffreddori: fai bollire per 10 minuti 2 foglie di alloro, 3 datteri e 3 fichi secchi in mezzo litro d'acqua; poi bevi e mangia il tutto!



- Analgesico e antinfiammatorio : Frizioni per i reumatismi; uso interno per le coliche renali, infezioni nella bocca
- Digestivo, pettorale, febbrifugo
- Sonno: tante foglie sotto il cuscino quante sono le ore di sonno desiderate !

Olio essenziale contenente fenoli (6-10%), un importante agente anti-infettivo contro stafilococco e streptococco. Cineolo (35-45%) --> Azione polmonare. Monoterpenoli, tra cui il linalolo (fino al 16%). Esteri (circa il 6%), ad azione calmante. Monoterpeni (circa il 4%), ad azione anti-infettiva e calmante.

IDROLATI- OLIO
ESSENZIALE
MO (torticollo)
TM

Il miglior olio essenziale per prevenire la necrosi (cancrena)

molto utilizzata nelle cure veterinarie per prevenire ferite gangrenose

**FINOCCHIO SELVATICO, la ricetta di
Ildegarda** *Foeniculum vulgare*/ APIACEAE



OE Vietate in Francia e qui? (livelli di
chetoni troppo elevati)

IDROLATO

MO-

EPF-TM

INF

Digestivo, pro-estrogenico
(galattogeno), diuretico,
ricostituente (molte vitamine A B C E
K) , antispasmodico

anthyllide
Vulnérarie

ANTHYLLIDE VULNERAIRE *giallo o arancione in montagna*

Anthyllida vulneraria /FABACEAE



INF
MO
TM

Cicatrizzante per le ferite (TM)

Digestiva (INF)

**potente antinfiammatorio per
uso esterno (MO)**

ustioni, eczema, foruncoli,
reumatismi

o bocca, gengive, faringe (TM)

MELO/PERO, *le proprietà poco note*



*Pyrus malus o Malus communis -
Pyrus communis*
ROSACEE

Foglie di melo/pero: alcaloide florizina
(riduce la febbre) + saponine, tannini
saponina = utile per i polmoni

Mela: Zuccheri principali: glucosio, fruttosio, saccarosio
Minerali: potassio, fosforo, zolfo, sodio, magnesio
vitamine A, B e C (soprattutto nelle varietà selvatiche e nei frutti rossi)
Acidi formico, gallico-tannico, malico, ossalico

Pera: levulosio e destrosio - il levulosio provoca spesso gonfiore ma è ben tollerato dai
diabetici), fibre, pectine, calcio, potassio, ferro, vitamine B, acido malico, citrico,
asparagina

**EPF di foglie melo →
febrifugo
MGB-melo / MGB-pero
Composta di pera,
ricostituente della flora da
mescolare con semi di
finocchio**

Macerati di gemme per valorizzare gli scarti dalla
potatura

MELO

Reumatismi, antinfiammatorio,
Mal di testa, affaticamento cerebrale, ansia, dipendenze
fegato (ittero), colesterolo
stitichezza, coliche, calmante nervoso, menopausa



PERO

Complemento della chemioterapia
per mantenere le difese - artrosi

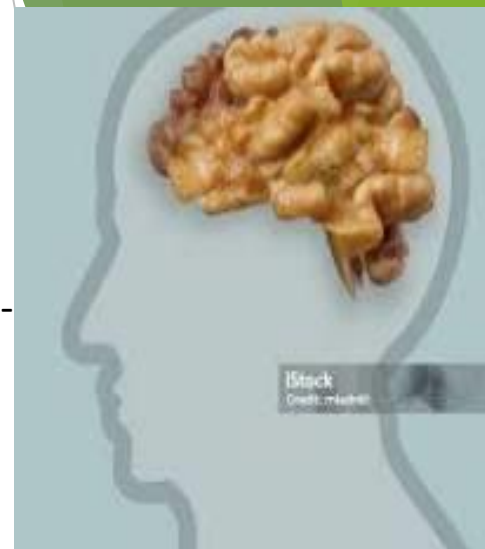
entrambi -
Cistiti, prostatiti - vie urinarie,
calcolosi

NOCE, *sostenere il nostro secondo cervello*



Juglans regia - Juglandacee

- Alcaloïde nommée Juglandine ou juglone (substance amère)--soluble essentiellement dans l'alcool
- Flavonoidi come la quercetina (come cipolle, broccoli), (antiossidanti, antinfiammatori, antistaminici) + iperosidi (antiulcerosi)
 - Acidi ellagico e gallico (antiossidanti presenti nelle noci ma anche nei frutti rossi)
 - Vitamine C ed E + inositolo (o vitamina B7, indispensabile per il sistema nervoso)
 - Tannini
 - Fenoli (antinfettivi)



MBG

TM ou EPF Mallo di noce

Antiparassitario, antifungino
Per tutti i problemi intestinali
Forte antiacido, antinfiammatorio
Ricostituente

Nostro Padre FICO, *l'albero addomesticato 1000 anni prima del grano*



Ficus carica- Moraceae

MBG
EPF foglie di fico
M.O (foglie per uso esterno)
EF (cf.

un MGB maggiore → Forte azione calmante; placa l'iper-nervosismo, calma la mente e i pensieri incessanti
→ Qualsiasi problema di stomaco di origine nervosa
→ Agisce su trigliceridi e iperglicemia; consigliato in caso di bulimia

FRUTTO E FOGLIE INFUSIONE

→ riduce la permeabilità intestinale
→ rimedio per gengive e infiammazioni del cavo orale

FOGLIE

- 1- Uso interno: espettorante e antinfiammatorio (frutto anche)
- 2- Uso esterno: emolliente; in caso di ustioni, per favorire la maturazione di ascessi e foruncoli