

Erbe e Piante medicinali

di Alfonso Sassi

Le patologie che con maggiore frequenza si presentano nella popolazione, spesso sono frutto della vita che siamo costretti a condurre.

Alta pressione sanguigna



Aglione

Spalmare sul pane uno spicchio d'aglio fresco o mischiare con latte tiepido. Prendere 2 o 3 volte al giorno per alcuni mesi.



Biancospino

Versare una tazza d'acqua bollente sopra 3 cucchiaini di fiori. Lasciare riposare per 20 minuti. Berne una tazza 2 o 3 volte al giorno.



Bassa pressione sanguigna

Rosmarino

Versare una tazza d'acqua bollente su un cucchiaino di foglie fresche o secche. Lasciare riposare 5-10 minuti. Berne 2 volte al giorno.



Cistite

Ginepro

Versare una tazza d'acqua bollente sopra un cucchiaino di bacche appena pressate. Lasciar riposare per 20 minuti. Berne una tazza al mattino e una alla sera.

Mal di testa



Salice

Versare un cucchiaino di corteccia spezzettata in una tazza d'acqua fredda. Bollire per un minuto e lasciar riposare per 10 minuti. Berne una tazza 2 volte al giorno.

Raffreddore



Rosa Canina

Mettere 2 cucchiaini di frutti secchi in mezzo litro di acqua fredda. Far bollire per 10 minuti. Berne una tazza 2 volte al giorno.