

PROPRIETÀ DELLE ERBE VENDUTE PER TISANE, DECOTTI E CUCINA		
Alloro fiore con polline	astringente, diuretico, stimolante dell'appetito	Il fiore maschile viene raccolto all'inizio della fioritura, quando il suo contenuto di polline è maggiore e diventa utile nelle malattie da raffreddamento.
Alloro foglia	febrifugo, antispasmodico, digestivo, carminativo, espettorante, stimolante dell'appetito	Proprietà dimagranti e diuretiche (con un pizzico di cannella), espettoranti per il catarro bronchiale e per alleviare le coliche. Evitare in presenza di ulcere, colon irritabile e gravidanza.
Basilico foglia e fiore	antispasmodico, antinfiammatorio, carminativo, diuretico	Conosciuto per la sua accoppiata vincente nei sughi a base di pomodoro e per il suo pesto ligure, è un stimolatore di appetito, incrementa l'attività degli antibiotici, contrasta la depressione, gli spasmi bronchiali e addominali, i dolori reumatici e articolari
Borraggine fiore e foglia	antiossidante, antinfiammatorio, cardioprotettivo, riequilibrante del ciclo mestruale	Fonte di Omega 6, solitamente si usa come olio di semi. Comunque tutta la pianta giovane è usufruibile: i fiori in insalata, le piccole foglie cotte nei sughi. Tisane per patologie cardiovascolari, colesterolo alto, artrite reumatoide, dolori mestruali. Sconsigliata in gravidanza e allattamento.
Calendula fiore	antinfiammatorio, cicatrizzante, antispasmodico, rinfrescante, emmolliente	Largamente impiegata per le infiammazioni del cavo oro-faringeo, la tisana è utile in casi di spasmi addominali, dolori mestruali, infiammazioni gastro-intestinali.
Calicanthus fiore	antiossidante, espettorante, antibatterico, antinfiammatorio, rinforzante, calmante	In aromaterapia stimola il sistema immunitario, conferisce forza e energia. I fiori freschi sono indicati nelle insalate invernali come ricostituente. La tisana è ottima (con zenzero e melissa) come calmante e depurativo, oppure nelle miscele dedicate all'Apparato Respiratorio.
Cavolo fiore	antinfiammatorio, ricostituente per ferro e calcio, rinforza il sistema immunitario, antiossidante, antitumorale, combatte l'ipertensione	Le crucifere sono fondamentali nella nutrizione per le loro proprietà. I loro piccoli fiori gialli disseccati sono ottimi per arricchire tisane depurative e ricostituenti.
Citronella (Lemon Grass) foglia	stimolatore sistema nervoso, antivirale	La coltivazione è usata soprattutto come barriera naturale contro le zanzare. Nelle tisane è utile in casi di stress, mal di testa, stanchezza psicofisica, calmante e rilassante per crampi e coliti, stimola attenzione e ottimismo. Non usare in gravidanza allattamento e bambini fino ai 3 anni.
Consolida foglia	cicatrizzante, decongestionante, antinfiammatorio, depurativo, espettorante, antiemorragico, antidiarico, colagogo	Tisana non consigliata, ma le foglie fresche sono ottime nelle misticanze primaverili. I cataplasmi e l'oleolito invece sono un toccasana per uso esterno.
Equiseto foglia (raccolto in Parco Naturalistico "Trois de Gor"- Budoia)	diuretico, capilloprotettore, rinforzante osseo-articolare, cicatrizzante, integratore di potassio	I cataplasmi e la tisana sono indicati per la sua azione mineralizzante, diuretica e di aiuto nella fragilità capillare, ma controindicati in gravidanza allattamento e ipertensione.
Erba Luigia (Verbena odorosa) foglia	antisettico, antispasmodico, digestivo, epatico, febrifugo, sedativo, stomachico, tonico	Fiori e foglie disseccate sono usate per profumare gli ambienti. Tisane rinfrescanti nelle febbri o per insonnia e indigestione. Ottimo nei liquori, marmellate e macedonie.
Fiordaliso fiore	decongestionante, cicatrizzante	Rinfrescante nelle miscele, si può usare l'infuso per congiuntiviti e orzaioli. E' anche usato come antiforfora e lenitivo per la pelle e le mucose.
Iperico fiore e foglia	antidepressivo, sedativo, balsamico, antibatterico, anticatarrale, cicatrizzante	Conosciuto per il suo oleolito rosso, l'infuso viene usato per infiammazioni di bronchi e genito-urinarie e per combattere l'insonnia
Lavanda Vera fiore	Calmante nervino, antispasmodico, detergente, antinfiammatorio, analgesico, antibatterico, cicatrizzante, decongestionante, ansiolitico	Usato soprattutto come oleolito antidolorifico e generalmente per massaggi ai neonati, il suo infuso è ottimo nelle miscele dedicate ai dolori addominali, ansia, insonnia.
Menta dolce foglia	estrogenico, battericida, diuretico, digestivo, calmante, rinfrescante, stimolante mentale, antinausea	Conosciuta per i suoi toni freschi in aromaterapia, la tisana è adatta nelle infezioni urinarie, parassitose, problematiche premenstruali, mestruali e irsutismo, ma controindicata in gravidanza, allattamento, ulcere e per i bambini sotto i 3 anni.
Nasturzio fiore	ricco di vitamine da fresco, antiossidante, diuretico, digestivo, espettorante	Fiori e foglie fresche sono spesso immerse in aceto per il consumo invernale ed i semi sono succedanei dei capperi. Nelle tisane diuretiche e digestive è un ottimo rimineralizzante e rinforza l'apparato polmonare.
Papavero (Rosolaccio) fiore	calmante, sedativo, antispasmodico	Usato anticamente nelle pappe dei bambini, le foglie sono deliziose nelle misticanze. La tisana dei petali è utile per combattere il nervosismo, l'insonnia e nei casi di tosse molto forte, pertosse, bronchite acuta. Si sconsiglia in gravidanza o con assunzione di farmaci ipnotico-sedativi.
Pratolina fiore	ricostituente e purificante del fegato, antispasmodico, sedativo, decongestionante	Il decotto è utile nelle infiammazioni intestinali mentre l'infuso si può usare per il ripulire gli occhi infiammati. La tisana è rilassante, similmente alla camomilla. Tutta la pianta fresca arricchisce le misticanze.
Olivo foglia	febrifugo, lassativo, cicatrizzante, astringente, equilibratore della pressione, antiveleno, energizzante	La foglia disseccata negli infusi è usata per sostenere il sistema immunitario e il sistema cardiovascolare, riequilibratore del colesterolo, utile contro diabete, osteoporosi, Alzheimer e cancro.
Ortica foglia	antianemico, vasocostrittore	Ricca di silicio, quest'erba è ottima rimineralizzante, ricostituente, depurativa, disintossicante e antinfiammatoria per le articolazioni. Ottima in cucina nelle zuppe con una spolverata di noce moscata. Da non usare in gravidanza.
Radicchio fiore	depurativo, diuretico, epatoprotettore, antiossidante, tonico, lassativo	I fiori preziosi perdono facilmente il colore blu. Quindi vengono raccolti all'alba e seccati velocemente per mantenere le proprietà per le tisane depurative e le insalate.
Rosa Damascena fiore	idratante, equilibrante della pelle, anti-age, antinfiammatorio, vasocostrittore, rinfrescante, antidepressivo, afrodisiaco	Ottima nell'aceto per condire il pesce o come depurante nel risciacquo dallo shampoo, l'uso comune è come liquore (Rosolio). La tisana è antidepressiva e stimolante.
Rosmarino foglia	balsamico, antiossidante, ricostituente, antidepressivo, antisettico, antiparassitario, antidolorifico	In decotto fortifica pelle e capelli. Tisana usata per detossificare il fegato, stimolare l'appetito, ed in caso di diarrea e ritenzione idrica.
Rucola selvatica foglia	depurativa, diuretica, stimolante, carminativo, antiscorbutico, epatoprotettivo, antitumorale, antidiabetico	Conosciuta per il suo uso nelle misticanze, in tisana è valida soprattutto come rilassante, depurativa dell'apparato digestivo (soprattutto in casi di dispepsia) e del fegato. Ottima in gravidanza per il suo contenuto di acido folico.
Santoreggia foglie e fiori	antisettico, antispasmodico, digestivo	Simile nel profumo all'origano, questa pianta aiuta nelle infezioni renali polmonari e intestinali, ed è ottima contro la candida. La tisana è utilizzata in aiuto dell'apparato digestivo e respiratorio. Ottima in caso di crampi e vomito persistente.
Tagete fiori	antimicotico, antibiotico, antidepressivo	Conosciuto come fiore per le bordure, è un ottimo calmante nelle tisane per stati tristi e ansiogeni. Il profumo del fiore fresco purifica gli ambienti (anche nell'orto di casa) e aiuta nelle malattie da contatto e prime vie respiratorie.
Trifoglio foglie e fiori	fitoestrogeno, antiage, antiossidante, antinfiammatorio	Allevia le sindromi premenstruali e di menopausa, previene l'osteoporosi e le malattie cardiache, aiuta nelle dipendenze da fumo, nei disturbi della memoria e nelle sindromi respiratorie. Non usare in gravidanza e allattamento.
Violetta fiore	antinfiammatorio, espettorante, blando lassativo, lenitivo per scottature	La sua delicata profumazione un tempo usata in pasticceria si perde nelle tisane che comunque sono utili per l'elevato contenuto di mucillagini. E' depurativa dell'intestino e dell'apparato respiratorio, calmante nella tosse del fumatore.