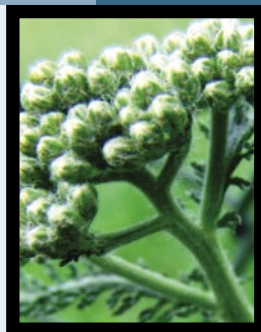




Le Erbe Coltivate

ACHILLEA MOSCHATA Wulfen

Camomilla di montagna o Erba Iva
famiglia Compositae



Proprietà

Aromatizzanti, cicatrizzanti, astringenti, amaro-toniche, sedative, antispastiche, carminative, febbrifughe, ipotensive, emostatiche.

Parti usate

Intera pianticella fiorita.

Usata in caso di

Cattiva digestione, gonfiore addominale, meteorismo, infiammazioni gastrointestinali, cattiva circolazione, dolori mestruali, emorroidi, ulcere, diarrea.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza calda dopo i pasti.

i consigli della nonna

Tintura vinosa

Lasciare 5g di foglie a macero per 10 giorni in 100ml di vino bianco.
Berne un bicchierino dopo i pasti principali, come digestivo.

Grappa all'Iva

1 litro grappa, 50g Achillea moscata, 200g zucchero.

Macerare il tutto per un mese. Filtrare. Un bicchierino dopo un lauto pasto aiuta la digestione.

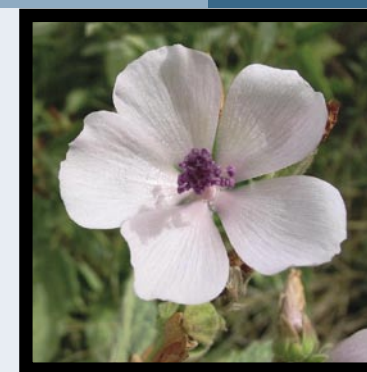
Crema all'Iva (goloso liquore dessert)

Prima di servire la grappa all'Iva (in questo caso a temperatura da frigorifero) aggiungere un cucchiaino di panna fresca a ciascun bicchierino.



ALTHEA OFFICINALIS L.

Altea
famiglia Malvaceae



Proprietà

Antinfiammatorie, emollienti, protettive, leggermente lassative.

Parti usate

Radice.

Usata in caso di

Tosse, mal di gola, cistite, gengive infiammate, gastrite, esofagite da reflusso, colite, (intestino irritato), lieve stitichezza.

Modo d'uso

Un cucchiaino di radice per tazza di acqua fredda, macerazione a freddo per 2 ore (estrae le mucillagini, emollienti ed antinfiammatorie). Oppure, decotto (estrae gli amidi antinfiammatori e lenitivi) con ebollizione della radice per 15 minuti. Un cucchiaino per tazza.

Posologia

Bere una tazza di macerato o di decotto a digiuno ed una prima dei pasti. Anche per uso esterno, il decotto funge da collutorio per sciacqui alla bocca.

i consigli della nonna

Uso cosmetico del decotto delle radici

Compresses imbevute di decotto, sulla cute infiammata, per 15 minuti (ad esempio come dopo-sole).
Sciacqui e gargarismi in caso di mal di gola o di gengive infiammate, o in caso di palato scottato da cibi troppo caldi.

Nell'acqua di pediluvi o bagni a scopo addolcente e lenitivo.

In cucina: fiori e foglie nelle minestre, così come per la malva, come emollienti intestinali.



ARNICA MONTANA L.

Arnica
famiglia Compositae



Proprietà

Antinfiammatorie, antieczimotiche,
antidolorifiche, revulsive.

Parti usate

Sommità fiorite.

Usata in caso di

Contusioni, distorsioni, traumi sportivi, lividi.

Modo d'uso

Macerare per 30 giorni 30g di fiori essiccati di arnica, in 80g di alcool e 20g di acqua. Filtrare. Usare solo per uso esterno, come frizione antidolorifica, sulle parti dolenti.

Avvertenza

Da utilizzare solo per uso esterno.

i consigli della nonna

Rimedio della nonna contro i lividi

1 cucchiaino fiori di arnica essiccati; 100ml acqua; 100ml aceto.

Bollire insieme il tutto per 5 minuti. Lasciare raffreddare. Filtrare. Modo d'uso: impacchi sui lividi, lasciandone in loco una pezzuola imbevuta, da rinnovare quotidianamente.

Olio da massaggio antidolorifico

Macerare 30g di fiori ben essiccati di arnica (non fiori freschi, perché l'acqua che contengono creerebbe muffe) in 500ml di olio di mandorle per 15 giorni. Filtrare. La nonna lo consiglia anche ai nipoti, come olio da massaggio dopo-sport.

Bagno antidolorifico

Un sacchetto di tela contenente 50g di fiori essiccati, posto nell'acqua calda del bagno per un bagno decontratturante dopo-sport, antidolorifico, ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro.

Pediluvio antidolorifico

Un sacchetto di tela contenente 20g di fiori essiccati, posto nell'acqua calda di una bacinella ed una manciata di sale marino grosso. Per un pediluvio antidolorifico, defaticante, ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro, dopo una serata di ballo o semplicemente se i piedi sono doloranti.

Usi passati: pianta intera, essiccata, polverizzata: come tabacco da fiuto, in caso di raffreddore, come starnutatorio (da qui l'etimologia greca: "ptarmos" = starnuto).

Curiosità: detta anche "Panacea lapsorum": infatti è un gran rimedio per i capitomboli!



ARTEMISIA UMBELLIFORMIS Lam.

Genepy - famiglia Compositae



Proprietà

Aromatiche, digestive, aperitive, toniche.

Parti usate

Intera pianticella fiorita.

Usato in caso di

Astenia, indigestioni.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione 10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti.

i consigli della nonna

Elisir

20g genepy; 10g lippia; 325g alcool a 95°; 330g zucchero; 330g acqua.

Tenere le erbe a macero in alcool per 10 giorni. Filtrare.

Bollire l'acqua, sciogliervi lo zucchero, raffreddare e unire alla fase alcoolica.

Berne un bicchierino dopo i pasti, come digestivo.

Liquore digestivo

40 piantine di genepy; 1 litro alcool; 600ml acqua; 600g zucchero.

Macerare le piantine di genepy per 40 giorni nell'alcool. Passati i 40 giorni, fare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero, bolliti insieme per 2 minuti. Aggiungere lo sciroppo all'alcool e al genepy. Far riposare ancora 40 giorni. Filtrare.

Decotto con latte o vino

Nelle tossi e nei catarri bronchiali, nell'influenza, nei raffreddori.



CALENDULA OFFICINALIS L.

Calendula - famiglia Compositae



Proprietà

Lenitive, antinfiammatorie, cicatrizzanti.

Parti usate

Fiori.

Usata in caso di

Infiammazioni di cute e mucose, infiammazioni di apparato gastro-intestinale ed apparato femminile.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

2-3 tazze al giorno, una al mattino a digiuno; le restanti prima o lontano dai pasti.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso dei fiori

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per pelli delicate, con couperose e scottate dal sole.

Una manciata di fiori in un sacchetto di tela, nell'acqua calda della vasca da bagno, per un'azione emolliente sulla cute infiammata (es. dopo l'esposizione solare).

Oleolito lenitivo

100g fiori essiccati; 1l olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per 3 settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa. Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute, come lenitivo contro tutte le infiammazioni della pelle (scottature, punture d'insetti, screpolature intense).

Calendula in cucina - Risotto alla calendula

I petali essiccati di calendula possono sostituire lo zafferano nel risotto.

Quasi a fine cottura del risotto, distribuire nella pentola una manciata di petali essiccati di calendula.

Insalata con calendula

Cospargere sull'insalata una manciata di petali essiccati di calendula.



GENZIANA LUTEA L.

Genziana maggiore o genziana gialla
famiglia Gentianaceae



Proprietà

Amaro-toniche, aperitive, digestive, stimolanti la secrezione di bile, stimolanti la secrezione salivare, stimolanti la secrezione acida dello stomaco e la motilità gastrica, febbrifughe, antiemetiche, antielmintiche.

Parti usate

Radici.

Usata in caso di

Cattiva digestione, inappetenza, febbre, astenia, steatosi epatica.

Modo d'uso

Bollire 3 minuti in acqua, mezzo cucchiaino di radice contusa, per una tazza di acqua, spegnere e lasciare ancora 5 minuti in infusione senza bollore. Oppure, macerazione per una notte in acqua fredda.

Posologia

Una tazza al mattino a digiuno, come depurativo. Oppure calda dopo pranzo e dopo cena, per favorire la digestione.

Nota

Non è adatta a chi soffre di reflusso gastroesofageo e gastrite, perché stimola ulteriormente la secrezione acida dello stomaco.

i consigli della nonna

Tintura vinosa

3g genziana radice contusa, 100ml di vino.

Macerare 8 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti, in caso di digestione rallentata.

Uso cosmetico del decotto di radice

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di decotto, come tonico per pelli grasse.

Si consiglia di preparare giornalmente il decotto, in quanto senza conservanti non si conserva per più di 24 ore.



HYPERICUM PERFORATUM L.

Iperico - famiglia Guttiferae



Proprietà

Riequilibranti del tono dell'umore (antidepressive), ansiolitiche, aromatiche. Per uso esterno, lenitive, antinfiammatorie.

Parti usate

Infiorescenze.

Usata in caso di

Ansia, abbassamento del tono dell'umore. Per uso esterno nelle scottature e nelle sciataglie.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza al mattino e una alla sera.

i consigli della nonna

Oleolito contro le scottature

100g fiori essiccati; 1l olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per tre settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa.

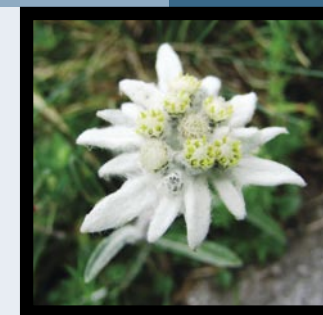
Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute come lenitivo contro le scottature e contro i dolori nevritici.



LEONTOPODIUM ALPINUM (R. Br) Cass.

Stella alpina - famiglia Compositae



Proprietà

Pettorali, antiossidanti, lenitive, astringenti, toniche.

Parti usate

Sommità fiorite.

Usata in caso di

Tosse, invecchiamento, infiammazioni, astenia.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza al mattino e una nel primo pomeriggio.

i consigli della nonna

La nonna racconta

"La stella alpina è un fiore siberiano che durante l'era glaciale si diffuse in Europa e divenne poi il simbolo delle Alpi".

Note di Botanica

L'aspetto lanuginoso della stella alpina è causato dalla densa pelosità della pianta.

I peli non sono solo una difesa contro il freddo, bensì si oppongono all'eccessiva perdita d'acqua, dato che essa cresce in luoghi aridi, soleggiati ed esposti al vento.

La lanugine scompare quando vengono coltivate o quando crescono in un ambiente meno severo.



LIPPIA CITRIODORA Kunth.

sinonimo **VERBENA ODOROSA**

Lippia o verbena - famiglia Verbenaceae



Proprietà

Rilassanti, digestive, drenanti, depurative, antispastiche, antinevralgiche.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Disturbi digestivi e nervosi leggeri, meteorismo, cefalea, palpitazioni, agitazione.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino per tazza, versarvi sopra l'acqua bollente, infusione di 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza dopo i pasti, come digestivo, oppure lontano dai pasti come anti-stress, oppure prima di coricarsi, per placare l'ansia e migliorare il riposo notturno.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un litro di infuso nella vasca da bagno (oppure una manciata di foglie essiccate in un sacchetto di tela, nell'acqua del bagno), per bagni gradevolmente profumati e rilassanti.

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui alla bocca e per profumare l'alito.

In cucina: Sorbetto alla lippia

1,5l acqua; 500g glucosio (si trova in farmacia); 300g zucchero; 30g lippia foglie essiccate; succo di 1 limone e mezzo.

Bollire l'acqua con lo zucchero e la lippia per 5 minuti, rimestando con una frusta. Spegner. Lasciare in infusione 1 ora. Colare. Unire il glucosio e riscaldare fino a discioglimento. Aggiungere succo di limone. Passare nella gelatiera.

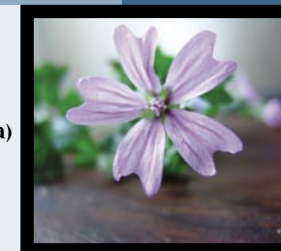
Ricetta tratta da "Piccolo ricettario vegetariano" Fabio Granata - Ed. L'Erbolario - Lodi



MALVA VERTICILLATA (coltivata)

MALVA SYLVESTRIS L. (spontanea)

Malva - famiglia Malvaceae



Proprietà

Antinfiammatorie, emollienti, sia internamente che esternamente.

Parti usate

Fiori e foglie.

Usata in caso di

Infiammazioni gastro-intestinali, delle vie urinarie, dell'apparato femminile, di cute e mucose.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaio di foglie e fiori per tazza da tè, versarvi sopra acqua bollente, infusione 5-10 minuti.

Posologia

2/3 tazze/die, prima o lontano dai pasti, cominciando con una al mattino a digiuno.

i consigli della nonna

Infuso di malva per uso esterno

Frizionare l'infuso di fiori e foglie sulla cute, contro le punture di insetti.

Le foglie residue della filtrazione dell'infuso, poste a cataplasma sulle gengive infiammate.

Foglie di malva essicata in cucina

Una manciata nella minestra che diventa gradevolmente più densa e dolciastra, risultando anche dolcemente lassativa.



MATHRICARIA CAMOMILLA Auct. Camomilla - famiglia Compositae



Proprietà

Antispastiche, lenitive, antinfiammatorie, calmanti.

Parti usate

Capolini fioriti.

Usata in caso di

Dolori addominali, dolori mestruali, cattiva digestione, gastrite, agitazione, cute infiammata, occhi arrossati.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino di capolini per tazza, versarvi sopra acqua bollente, infusione 5 minuti.

Posologia

Una tazza prima dei pasti, o lontano dai pasti, in caso di gastrite per disinfiammare la mucosa gastrica. Una tazza al bisogno come antispastico gastro-intestinale. Una tazza alla sera prima di coricarsi, come blando rilassante.

i consigli della nonna

Oleolito di camomilla disinfiammante e idratante

100g fiori essiccati; 1 litro olio di mandorle.

Macerare i fiori nell'olio per 3 settimane. Agitare ogni giorno. Colare attraverso una tela, comprimendo bene i fiori intrisi d'olio. Mettere in una bottiglia scura e ben chiusa.

Può durare dai 3 ai 6 mesi, se conservato in frigorifero.

Modo d'uso: spalmare sulla cute molto screpolata ed arrossata. Utilizzare anche come olio da massaggio per sciogliere le tensioni.

Uso cosmetico dell'infuso concentrato dei fiori

Usato come ultimo risciacquo, per donare riflessi dorati ai capelli biondi e castano chiaro.



MELISSA OFFICINALIS L.

Melissa
famiglia Labiatae



Proprietà

Rilassanti, digestive, antispastiche, carminative, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Indigestione, alito pesante, nervosismo, aerofagia, mal di stomaco, ansia.

Modo d'uso

Infuso: un cucchiaino di foglie per tazza da tè, versarvi sopra acqua bollente, lasciare in infusione 5-10 minuti.

Posologia

Una tazza dopo i pasti come digestivo; 2/3 tazze lungo la giornata come anti-stress; una tazza alla sera prima di coricarsi, per un riposo notturno più sereno.

i consigli della nonna

Tintura benefica

20g foglie di melissa; 100ml alcool; 50ml acqua.

Macerare 5 giorni. Filtrare.

Frizionare la cute, in caso di dolori reumatici, articolari e nevralgie.

Frizionare le tempie, in caso di mal di testa.

Annusare, in caso di nausea.

Poche gocce (10) su una zolletta di zucchero in caso di ansia, cattiva digestione, mal d'auto.

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per tutti i tipi di pelle.

Un sacchetto di tela contenente 100g di foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno ristoratore e rilassante.



MENTHA CITRATA Ehrhrt e MENTHA PIPERITA L. Hudson

Menta - famiglia Labiatae



Proprietà

Dissetanti, rinfrescanti, digestive, carminative, antispastiche gastro-intestinali, balsamiche, diuretiche, antisettiche, stimolanti la secrezione di bile, stimolanti la secrezione acida gastrica, tonificanti, stimolanti del sistema nervoso, anestetiche delle mucose.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Cattiva digestione, atonia gastrica, acloridria, dispepsie, spasmi gastrointestinali, nausea, meteorismo, colecistopatie, alitosi, affezioni catarrali delle alte vie aeree e del distretto orecchio-naso-gola, tosse stizzosa.

Modo d'uso

Infuso: bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti come digestivo; una tazza a colazione come tonico matutino; 2/3 tazze/die al bisogno negli altri casi.

Nota

La menta piperita è poco indicata a chi soffre di eccessiva secrezione acida gastrica, perché il mentolo ne stimola ulteriormente la produzione. In questi casi la menta citrata è più indicata, essendo priva di mentolo, ed è meglio tollerata anche dai bambini.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui della bocca purificanti l'alito.

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico per pelli grasse.

Un sacchetto di tela contenente 100g di foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno tonificante e ristoratore dopo un'intensa giornata di lavoro estivo.

Inalare i vapori di un infuso, in caso di tosse insistente.

Bagno di vapore al viso: in una pentolina di acqua bollente versare una manciata di foglie di menta.

Esporre il viso ai vapori coprendo la testa con un asciugamano, per 10 minuti. Libera i pori della pelle dalle impurità e stimola la microcircolazione.

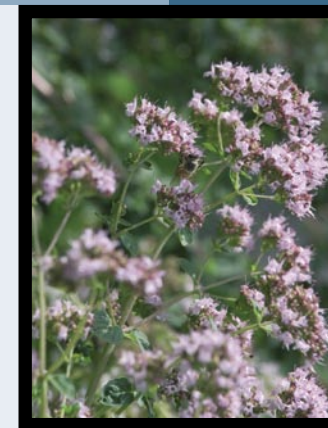
Frizioni benefiche

Macerare per 15 giorni 20g di foglie essiccate in 100ml di grappa. Filtrare. Frizionare la cute, in caso di dolori nevralgici e reumatici. Alcune gocce frizionate sulle tempie in caso di mal di testa.



ORIGANUM VULGARE L.

Origano
famiglia Labiatae



Proprietà

Antisettiche, antispastiche, digestive, diuretiche, balsamiche, analgesiche, carminative, toniche, aromatiche, antiossidanti.

Parti usate

Sommità fiorite, foglie.

Usato in caso di

Aerofagia, alitosi, gengive infiammate, cattiva digestione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti per la digestione.

i consigli della nonna

Tintura vinosa

100g origano (sommità fiorite e foglie); 1 litro vino bianco.

Macerare per 5 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti, come digestivo e sgonfiante l'addome.

Aceto profumato per condire

1 litro aceto; 10g origano essiccato; 10g menta essiccata.

Macerare 15 giorni. Filtrare.



ROSMARINUS OFFICINALIS L.

Rosmarino - famiglia Labiatae



Proprietà

Epatoprotettive, antispastiche, carminative, coleretiche, depurative, drenanti, antisettiche, balsamiche, tonico-stimolanti fisiche e mentali, stimolanti la circolazione, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usato in caso di

Cefalea, emicrania, dispepsia con stasi epatobiliare, meteorismo, stanchezza, ipotensione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne una tazza dopo i pasti per la digestione e per il fegato; una tazza al mattino a digiuno come tonico in caso di astenia; una tazza prima di pranzo e una prima di colazione come drenante.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie e delle sommità fiorite

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come freschissimo tonico per pelli grasse. Un sacchetto di tela contenente 100g di rametti e foglie essiccate, posto nell'acqua calda del bagno, per un bagno antidolorifico, riattivante la circolazione, tonificante, adatto a chi soffre di bassa pressione.

Tintura vinosa

100g foglie di rosmarino, 1 litro di vino.

Macerare 5 giorni. Filtrare.

Un bicchierino dopo i pasti come tonico-digestivo.

Rosolio tonificante di rosmarino e menta

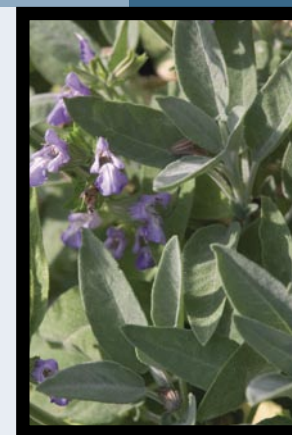
200g alcool, 10g menta, 10g rosmarino, scorza di mezzo limone, 250g zucchero, 250g acqua.

Sciogliere lo zucchero nell'acqua fino a bollore. Raffreddare. Aggiungere gli altri ingredienti. Macerare per un mese chiudendo ermeticamente. Filtrare.



SALVIA OFFICINALIS L.

Salvia
famiglia Labiatae



Proprietà

Depurative, digestive, antisettiche, astringenti, antiflogistiche, toniche, diuretiche, antidiaforetiche, carminative, coleretiche, emmenagoghe, antigalattogoghe, ipoglicemizzanti, antiossidanti.

Parti usate

Foglie.

Usata in caso di

Cattiva digestione, astenia, iperglicemia, mal di gola, gengivite, menopausa, vampate di calore, ipersudorazione, amenorrea, dismenorrea, fegato affaticato, necessità di interrompere la montata latte, meteorismo.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sulle foglie (un cucchiaino per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne al bisogno 2/3 tazze al giorno. Gradevolissimo l'infuso con miele e una scorzetta di limone.

L'infuso può essere usato anche per fare gargarismi contro il mal di gola.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per gargarismi contro il mal di gola, per sciacqui alla bocca con gengive sanguinanti, arrossamenti, ulcere, afta, alito cattivo.

Tintura vinosa

50g foglie di salvia, 1 litro vino bianco.

Macerare per 7 giorni. Filtrare.

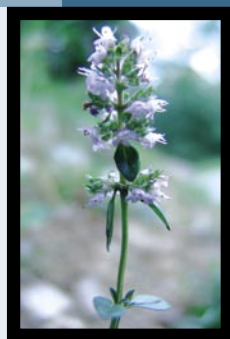
Un bicchierino durante i pasti, in caso di diabete, per equilibrare l'iperglicemia.



THYMUS VULGARIS L. (coltivato)

THYMUS SERPYLLUM L. (spontaneo)

Timo - famiglia di Labiatae



Proprietà

Antisettiche, battericide, antivirali, fungicide, espettoranti, bechiche, antiasmatiche, balsamiche, spasmolitiche, aperitive, digestive, carminative, deodoranti, purificanti, diuretiche, aromatiche, toniche, antiossidanti.

Parti usate

Foglie e sommità fiorite.

Usato in caso di

Influenza, tosse, bronchiti acute e croniche, pertosse, asma, catarro bronchiale, flogosi del tratto oro-faringeo, tonsillite, faringite, cistite, meteorismo, alitosi, cattiva digestione.

Modo d'uso

Bollire l'acqua, versarla sull'erba (un cucchiaio per tazza), infusione 5-10 minuti.

Posologia

Berne fino a 2-3 tazze/die. L'infuso può anche essere usato per gargarismi e sciacqui della bocca, in caso di mal di gola e gengiviti.

i consigli della nonna

Uso cosmetico dell'infuso delle foglie e delle sommità fiorite

Passare sul viso un batuffolo di cotone intriso di infuso, come tonico antisettico contro i brufoli.

Un bicchiere di infuso, come collutorio, per sciacqui alla bocca e gargarismi antisettici, in caso di infiammazioni ed infezioni del cavo orale, mal di gola.

In cucina

L'impiego del timo in cucina è dovuto non solo alle sue caratteristiche aromatiche ma anche a quelle antisettiche che contribuiscono a prolungare la conservazione dei cibi.

Antibiotico naturale

Le proprietà antisettiche del timo sono dovute principalmente al timolo contenuto nell'olio essenziale, efficace per disinfettare le vie respiratorie, le vie urinarie e l'intestino. Il timo quindi vanta proprietà balsamiche, tossifughe (anche in caso di asma e pertosse), fluidificanti catarrali, ma anche per combattere le infezioni delle vie urinarie, le infezioni intestinali e per normalizzare i processi digestivi.

Liquore al timo

250g alcool per liquori; 600g acqua; 550g zucchero; 50g foglie e sommità fiorite di timo.

Macerare per 10 giorni il timo in alcool. Trascorsi 10 giorni, filtrare. Bollire l'acqua, disciogliervi lo zucchero e aggiungere questo sciroppo al macerato in alcool. Il liquore, oltre ad avere un gradito aroma, potrà essere un piccolo aiuto anche in caso di raffreddamenti, grazie alle virtù balsamiche e antisettiche del timo.

