

# SOMMARIO

INTRODUZIONE 6

## LO SVILUPPO DELLA MEDICINA ERBORISTICA 8

COME AGISCONO LE PIANTE MEDICINALI 10

PRINCIPI ATTIVI 14

DALLE ORIGINI AL XIX SECOLO 16

IL XX SECOLO E IL FUTURO 26

## TRADIZIONI ERBORISTICHE NEL MONDO:

EUROPA 30 INDIA 34 CINA 38

AFRICA 42 AUSTRALIA 44

NORD AMERICA 46 SUD AMERICA 50

## PIANTE MEDICINALI FONDAMENTALI 52

*Una Guida pratica illustrata alle 100 piante medicinali più conosciute, con informazioni su habitat, principi attivi, azioni medicinali, utilizzi tradizionali e moderni e risultati delle più recenti ricerche scientifiche.*

*Di ogni erba vengono illustrati i preparati erboristici essenziali e le modalità d'uso per l'automedicazione.*

## LE ALTRE PIANTE MEDICINALI 154

*Informazioni su storia, folclore e utilizzi medicinali tradizionali e moderni di oltre 450 piante, impiegate nelle diverse scuole erboristiche mondiali.*

## RIMEDI ERBORISTICI PER USO DOMESTICO 282

LA COLTIVAZIONE DELLE PIANTE MEDICINALI 284

RACCOLTA E TRASFORMAZIONE 286

PREPARAZIONE DEI RIMEDI ERBORISTICI 289

RIMEDI PER DISTURBI COMUNI 298

CONSULTARE UN FITOTERAPEUTA 320

GLOSSARIO 321 BIBLIOGRAFIA 322 INDICE ANALITICO 323

INDICE DELLE MALATTIE 332

INDIRIZZI UTILI 336

