

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

