



20

*Tisane Naturali
per Perdere Peso e Disintossicarsi*



La potenza degli ingredienti naturali contenuti nelle piante, erbe e frutta è nota da tempo a tutta l'umanità. Per secoli le nazioni hanno utilizzato prodotti naturali locali e nel corso del tempo hanno scoperto che hanno una vasta gamma di caratteristiche benefiche. Essi possono essere applicati in diversi aspetti della vita delle persone.

Questo libro è destinato a coloro che sono curiosi di saperne di più su alcune delle piante più popolari e più comunemente utilizzate. Dal momento che sono più comunemente consumate sotto forma di tè, abbiamo selezionato 20 piante ed erbe, che possono essere combinate per dare un ampio numero di miscele di grande beneficio per la salute e la vitalità dell'essere umano.

Contenuto:

Cocco naturale (Cocos nucifera)

Camomilla tedesca (Matricaria Chamomilla)

Bacca di Rosa (Rosa Canina)

Lavanda (Lanadula Angustifolia)

Piantaggine (Plantago)

Crescione (Nasturtium Officinale)

Corteccia di Ciliegio selvatico (Prunus Serotina)

Miele (Honey)

Farinelli (Chenopodium Album)

Portulaca (Portulaca Oleracea)

Zenzero (Zingiber Officinale)

Finocchio (Foeniculum vulgare)

Trifoglio (Trifolium pratense)

Limone (Citrus x limon)

Malva (Malva)

Tarassaco (Taraxacum)

Roselle (Hibiscus Sabdariffa)

Piperita (Mentha Piperita)

Rosmarino (Rosmarinus Officinalis)

Ortica (Urtica Dioica)



AVVERTIMENTO!

Ingredienti Attivi

Gli ingredienti naturali dei tè contenuti in questo libro contengono principi attivi che possono essere dannosi se consumati eccessivamente o se consumati da persone con problemi su un dato ingrediente. Le donne incinte e bambini sono invitati a prendere ulteriori precauzioni. Prima di consumare qualsiasi ingrediente presentato in questo libro informatevi sul dato ingrediente e consultate il vostro medico di famiglia. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali problemi causati da un consumo improprio.

Ingredienti selvatici/coltivati

Il consumo di ingredienti selvatici espone a rischi di inquinamento, contaminazione e veleni. E' più sicuro coltivare le erbe da se per evitare tali rischi.

Un infuso è molto diverso da un regolare 'tè'. Il tè normale è fatto dalle foglie di una specifica pianta; la *Camellia Sinensis*. Mentre l'infuso è fatto da foglie di erbe, semi, radici e cortecce. Gli infusi d'erbe vengono consumati nella maggior parte dei casi per i benefici che apportano alla salute. Il più importante motivo per cui consumare questi ingredienti in forma di infuso è quello di ottenere benefici delle erbe in una forma facilmente digeribile.

A differenza del tè normale ci sono migliaia di vari ingredienti che possono essere utilizzati negli infusi a base di erbe. Con talmente tante scelte, che a volte può essere difficile decidere quali ingredienti utilizzare.

Questo libro è una semplice introduzione a 20 erbe accuratamente selezionate. Le erbe in questo libro sono state selezionate per il loro alto contenuto di effetti medicinali e nutrizionali con una forte attenzione a quelle erbe che potreste avere nel vostro giardino, o si possono facilmente coltivare o raccogliere.

Macerazione Infuso d'erbe:

Quando si lascia in infusione il normale 'te' è meglio non sperare i 2-3 minuti perché il tè può diventare amaro se lasciato in infusione per troppo tempo. L'infusione dell'infuso d'erbe è molto diverso da quella del normale tè, perché a differenza del tè gli ingredienti non diventano amari. Dato che il sapore amaro non è un' preoccupazione, è consigliabile un tempo di infusione più lungo possibile in modo da estrarre il più possibile i nutrienti (più di 10 minuti). Si raccomanda inoltre di coprire il vostro preparato durante l'infusione per trattenere il vapore e quindi più nutrienti. La maggior parte delle tisane vengono infuse a 100 gradi Celsius, ma alcune possono essere infuse meglio ad una temperatura leggermente più bassa perché la temperatura può alterare gli ingredienti attivi delle tisane stesse.

Vantaggi di fare infusi d'erbe con ingredienti freschi:

Nelle nostre abitudini quotidiane solitamente veloci, la comodità del tè in bustina è molto allettante. Riuscire a trovare il tempo per fare un infuso con ingredienti freschi è molto soddisfacente e offre ulteriori benefici per la salute. Alcune erbe hanno principi attivi che vengono compromessi durante il processo di essiccazione, il che significa che si perde il beneficio totale della pianta stessa. Inoltre, coltivare le erbe da se, ci dà garanzia che le erbe sono di origine biologica. Non solo questo è ottimo per l'ambiente, ma aiuta anche le vostre finanze.



Cocco naturale (Cocos Nucifera)

Gli effetti unici del cocco stanno diventando sempre più popolari, al classificandolo numero uno tra tutti i prodotti d'eccellenza. "L'albero che dà tutto il necessario per la vita" ha comprovati effetti - ha il più alto contenuto di grassi saturi in natura in grado di accelerare il metabolismo e stimolare la produzione di energia. Un grande apporto di vitamine come la A, D, E e K.

[Per ulteriori informazioni sulla Noce di Cocco leggere qui](#)

Conosciuto anche come potente ossidante, si consiglia di aggiungerlo al vostro infuso, e l'olio di cocco può essere utilizzato per la cottura, in sostituzione di zucchero e olio. Grazie a questo prodotto, molte persone sono riuscite a liberarsi dei chili di troppo. Si raccomanda di utilizzare il cocco nel caso in cui si soffre di indigestione, problemi al fegato e problemi biliari. Quando si aggiungono regolarmente prodotti a base di cocco al menu, normalizza i livelli di colesterolo, e aiuta a proteggersi dallo stress e dalla fatica

Ordina Ora CocoSlimmer!





Camomilla tedesca (Matricaria chamomilla)

La Camomilla è uno dei preferiti dalle famiglie. Ma lo sapevate che in alcune regioni è considerata una pianta infestante nociva e in certi luoghi, si potrebbe anche riuscire a raccogliere camomilla selvatica?

La pianta di camomilla è caratterizzata da lunghi steli con profumati fiori bianchi simili alle margherite. L'aroma e il gusto della camomilla sono stati paragonati a quello di una croccante mela, che non è sorprendente dal momento che la sua nella sua traduzione greca si traduce in 'mela di terra'.

La Camomilla è usata come medicina per alleviare il mal di stomaco, per il relax e per le sue proprietà anti-infiammatorie e battericide. La Camomilla integra vitamina A, acido folico, colina, calcio, ferro, magnesio, potassio, sodio, zinco, manganese, fluoro e ha anche molti altri ingredienti attivi.

La Camomilla tedesca è una pianta annuale che è relativamente facile da coltivare in giardino. Si raccomanda che il fiore fresco venga premuto per rompere le pareti delle cellule che rilasciano i principi attivi prima dell' infusione. Gli esperti consigliano di fare un infuso di Camomilla fresca, perché uno degli ingredienti dei suoi oli essenziali viene durante il processo di essiccazione.



Bacca di Rosa (Rosa Canina)

La bacca di rosa canina è il frutto commestibile del fiore della rosa. Anche se la maggior parte delle specie, è commestibile, la 'rosa canina' selvatica è riconosciuta come la migliore da mangiare per via del sapore dolce del suo frutto rosso. La Rosa canina è spesso coltivata come pianta ornamentale nei giardini e può essere trovata selvatica in Europa, Africa nord-occidentale, Asia occidentale, Stati Uniti settentrionali e Australia.

L'infuso di cacche di Rosa ha una nota dolce ed è paragonato ad un mirtillo con un aroma terroso. La rosa canina è ricca di vitamine e minerali e ha anche molti composti organici e fitochimici. Vitamine; C, A, E, e B e sali minerali; Calcio, ferro, selenio, manganese, magnesio, fosforo, potassio, zolfo, silicio e zinco. Le bacche di rosa canina sono usate in medicina per abbassare il colesterolo, rafforzare il sistema immunitario, regolare i livelli di zucchero per i diabetici, per lo stomaco, per le vie urinarie, i disturbi renali e per aumentare il flusso di sangue.

Le bacche di rosa canina sono riconosciute come un ottimo prodotto per la cura della pelle e hanno molti usi culinari come zuppe, gelatina, e vinificazione. Realizzare il vostro olio viso per ridurre i segni dell' invecchiamento è molto facile: è necessario solo olio di jojoba, vitamina E, e bacche fresche di rosa. Cuocere gli ingredienti e poi riporli in un piccolo vasetto.



Lavanda (Lanadula Angustifolia)

La lavanda è la preferita da chi fa giardinaggio, si tratta di una pianta di medie dimensioni, con bellissimi fiori dai colori vivaci. La lavanda è conosciuta per la sua bellezza e la sua dolce e floreale fragranza ed è stata utilizzata in profumeria sin dall'antichità. La Lavanda ha un sapore leggero, dolce, elegante, e floreale simile al suo odore.

La lavanda contiene oltre un centinaio di composti noti, tra cui un certo numero di antiossidanti, vitamine e minerali. I fitochimici più importanti (prodotti chimici vegetali naturali) sono; limonene (aiuta a purificare il fegato) e l'acido caffeico (inibente del cancro).

La lavanda è utilizzata anche per i suoi benefici antidepressivi, antisettici, cicatrizzanti e che danno sollievo dal dolore.

La lavanda cresce in molti climi; Europa, Africa settentrionale, parte dell'India / Asia e il Mediterraneo. La lavanda è relativamente facile da coltivare, ha bisogno di un buon drenaggio, un terreno alcalino di sabbia, e pieno sole.

La lavanda è eccellente per alleviare l'ansia e per il relax prima di dormire. Prima di andare a letto farsi un infuso caldo, mettere le gemme fresche in un bagno caldo, schiacciare i fiori tra le dita e poi strofinare sulle tempie. La vostra mente potrebbe anche scivolare nel sud della Francia durante la vostra esperienza romantica di relax muscolare .

Controlla Il prodotto Top per la perdita di peso





Piantaggine (Plant)

La piantaggine è un super alimento che fortunatamente è un' "erba" perenne che si può trovare quasi ovunque in Nord America, Europa, Asia centrale ed è naturalizzata in altre parti del mondo. Questa comune erba di cortile ha foglie verde scuro lucido che crescono a circa il 15 cm di lunghezza e 10 di larghezza, la sua dimensione dipende dal suolo e dalle condizioni di luce. La piantaggine è la coltura medicinale più ampiamente distribuita in tutto il mondo.

Quando infusa fresca, la piantaggine crea un infuso di colore verde chiaro, se invece viene prima essiccata crea un infuso marrone. La piantaggine ha un gusto acquisito, con un sapore delicato e terroso. Tuttavia, alcuni individui lo descrivono come piuttosto sgradevole.

Vi sorprenderebbe sapere che la piantaggine viene utilizzata come un potente purificatore del sangue? Essa è spesso prescritta per proteggere il fegato dagli effetti dannosi associati alle tossine. La piantaggine è nota anche per la sua capacità di ridurre il gonfiore causato dalle malattie renali ed è usata per trattare i calcoli renali in quanto è in grado di sciogliere calcio e magnesio.

È interessante notare che, la piantaggine è stata portata negli Stati Uniti e in Nuova Zelanda dai coloni europei che la consideravano come cibo e medicina. Questo è il motivo per cui alla pianta è stato dato il nome di "impronta dell'uomo bianco" dai nativi americani.



Crescione (Nasturtium Officinale)

Il Crescione cresce perennemente e vive naturalmente in acqua limpida e fredda a circa 5/15 cm di profondità. E' in genere coltivato per le foglie che sono di un verde intenso e possono assomigliare ad una piuma. E' originario dell'Europa, ma ora può essere trovato in tutti i continenti. Il Crescione stimola la produzione di succhi gastrici con il suo gusto piccante e pepato. L'odore delle foglie, insieme al gusto piccante è accennato già nel nome generico della pianta, *Nasturtium*, che proviene da 'tortium nasi' latino, che significa spasmi al naso.

L'erboristeria dà importanza a quest'erba per il suo ricco contenuto di nutrienti, e l'analisi chimica ha mostrato che il crescione include una notevole quantità di minerali vitali e vitamine. Questo include vitamina A e C, calcio, fosforo, ferro, azoto e zolfo. Bere il succo di crescione è un modo efficace per sbarazzarsi dei liquidi in eccesso trattenuti dai tessuti corporei nei casi di gotta o di congestione di muco nei polmoni. Essa può contribuire a regolarizzare la capacità funzionale del fegato nonché la purezza del sangue.



Corteccia di Ciliegio selvatico (Prunus Serotina)

Il ciliegio selvatico ha foglie ovali con un bordo leggermente seghettate, che è caratteristica della famiglia delle Rose. Molti lo conoscono per i suoi accattivanti e gustosi frutti, al contrario della sua corteccia. Tuttavia, le proprietà curative speciali sono contenute all'interno della corteccia e sono utilizzate in molte culture in tutto il mondo. Le interruzioni della corteccia creano scale irregolari con bordi rovesciati, e quando la corteccia viene raschiata (o un ramoscello spezzato), si può sentire un profumo di mandorla. Il sapore è gustoso ed è descritto come un po' dolce e simile alla mandorla. L'albero di Prunus Serotina è una pianta originaria del Nord America ed è ora naturalizzata in Canada, Giappone e Nuova Zelanda.

La pianta è spesso coltivata per la infiorescenza ornamentale. L'infuso prodotto dalla corteccia interna era molto amato e usato dai nativi americani, utilizzavano il ciliegio selvatico per aiutare a trattare le persone che soffrivano di diarrea con disturbi polmonari. Le antiche erboristerie cinesi lo usavano come rimedio per la tosse. Curiosamente, oltre a curare raffreddori e sopprimere.

La tosse nella medicina alternativa, la corteccia di ciliegio selvatico è anche un ingrediente comune nei sciroppi per la tosse. Per tutti coloro che amano il tè, una cosa da notare è che l'infuso di corteccia di ciliegio selvatico contiene acido cianidrico; è quindi importante non esagerare con l'infuso di corteccia di ciliegio selvatico.



Miele (Honey)

Il Miele. La maggior parte di noi lo ama perché è dolce e delizioso, ma la caratteristica migliore del miele è le sue qualità come super alimento. Il miele agisce come rapida fonte di energia a causa del suo contenuto di zucchero semplice i che il corpo può metabolizzare rapidamente. I componenti chimici di miele includono due zuccheri semplici chiamati levulosio e destrosio. La concentrazione di ciascuno di questi può variare in modo significativo dal miele raccolto da un alveare a un altro, a seconda di quali fonti di nettare le api hanno raccolto.

Il miele grezzo si compone di oltre ottanta diverse sostanze che sono considerate importanti per la nostra alimentazione. Oltre il fruttosio e il glucosio il miele contiene vitamine A, C, D, E, K e le vitamine del complesso B. È interessante notare che gli oligoelementi e minerali includono zolfo, magnesio, fosforo, calcio, ferro, cloro, iodio, potassio, sodio, manganese e rame. Il miele è usato frequentemente come emolliente per ascessi, può anche essere diluito e usato per fare gargarismi per alleviare il mal di gola.

Il Miele non congela nei congelatori domestici, congela in genere solo a -45°C . Il Miele può apparire congelato in un primo momento, facendo attenzione si noterà come il miele si muove molto lentamente.

La semplice ragione per cui il miele non congela è perché contiene più solidi rispetto all'acqua, contiene solo il 18% di acqua che non è sufficiente a farlo congelare.



Farinelli (Chenopodium Album)

Il *Chenopodium album* è un tipo di pianta erbacea con farinose foglie commestibili. Anche questa pianta è considerata una comune 'erbaccia.' Il *Chenopodium album* è stato introdotto in America dai coloni provenienti dall'Europa e ora cresce in tutti gli Stati. Stranamente, ha un sapore quasi identico agli spinaci, e contiene più ferro e proteine di spinaci crudi o cavolo. Esso ha anche più vitamina B1 e calcio di cavolo crudo e più vitamina B2 di spinaci o cavoli. Esso contiene anche calcio, fosforo, ferro, vitamina C, e grandi quantità di vitamina A.

Il modo più semplice per individuare i Farinelli è la ricerca di una polvere colore bianco violacea e farinoso che è presente nel centro della punta della nuova crescita o semplicemente sotto le foglie. Il *Chenopodium Album* possono essere consumati crudi o cotti, possono prendere il posto degli spinaci in qualsiasi ricetta.

Una cosa importante da notare è che i Farinelli assorbono facilmente i nitrati, quindi cercate di evitare di raccogliarli in terreni contaminati.

Leggere di più:

[Le Tisane](#)

[Gli Alimenti Giusti per Muscoli più Tonici e Forti](#)

[8 Buoni Motivi per Assumere Olio di Cocco per Perdere Peso](#)



Portulaca (Portulaca Oleracea)

Questa erba è una pianta annuale, che appartiene alla famiglia delle Portulacaceae.

La portulaca ha caratteristici steli tentacolari che hanno una tonalità di rosa, produce foglie spesse che crescono a grappoli e hanno un colore verde vivo. Nella tarda estate, la pianta Portulaca produce un singolo o gruppi di due o tre piccoli fiori gialli che fioriscono solo per un breve periodo.

Questa pianta è stata adottata dalla varietà selvatica, che è stata introdotta in Europa nel Medioevo. La Portulaca si dice sia utile per la perdita di peso, per il miglioramento della circolazione sanguigna, per le malattie della pelle, per l'abbassamento del colesterolo così come molto altro.

E' vero che ha un sapore un po' amaro e si dice che l'odore sia simile a quello del basilico con un pizzico di menta. La Portulaca può tranquillamente essere consumata bollita, in salamoia o anche cruda. La Portulaca fresca è una ricca fonte di vitamina C, vitamina B e A e di parecchi minerali come calcio, magnesio, ferro e potassio nonché acidi grassi omega 3.



Zenzero (Zingiber Officinale)

Lo zenzero è molto popolare, è la spezia più coltivata nel mondo. Solo in India si dice che abbia circa 50 varietà. Lo zenzero è una pianta perenne con foglie verde scuro che si attesta a circa 2-3 piedi di altezza.

L'ambiente che si adatta maggiormente alla coltivazione dello zenzero è umido e con un clima piuttosto caldo con un po'd'ombra. Un suolo ben coltivato e ricco di argilla è anche utile.

Come noto lo zenzero è molto pungente e speziato, con un pizzico di dolcezza. Utilizzare una piccola quantità di erba zenzero nell'infuso per un sapore più delicato, e considerare l'aggiunta di menta piperita, miele o addirittura di limone per un sapore meno pungente. E' meglio conservare lo zenzero in un contenitore ermetico lontano da fonti di calore e luce. La radice di zenzero è estremamente benefica per la salute, ha alti livelli di vitamina C, magnesio e altri minerali. Lo zenzero è famoso per le sua proprietà anti-infiammatorie ed è stato a lungo utilizzato per trattare nausea, disturbi digestivi, dolori articolari, ridurre la flatulenza e tante altre cose.



Finocchio (Foeniculum vulgare)

Questi semi derivano dalla pianta di finocchio originaria dalla regione del Mediterraneo, ma ora cresce tanto quanto una pianta infestante, in tutto il mondo. Questo popolare, ingrediente culinario è stata ampiamente usato come un rimedio di erbe aromatiche per aiutare le persone con problemi di digestione in epoche antiche. Vi ricorderà le caramelle per via del suo sapore di liquirizia. Sono semi rigati giallo-verde, di forma ovale. Il terreno ideale per coltivare il finocchio è profondo e ben drenati, non acido nella sua composizione chimica.

Il finocchio è un ingrediente molto comune in molti rimedi europei per la tosse e dal momento che è ottimo per sciogliere il catarro accumulato. I genitori possono essere felici di scoprire che allevia le coliche nei neonati somministrando. L'erba è anche conosciuta per avere effetti calmanti sul corpo dei bambini. Il finocchio contiene acidi grassi essenziali e flavonoidi.

Le persone che hanno gonfiore addominale sono i beneficiari ideali di tali tipi di rimedi erboristici fatti dai semi del finocchio. La digestione e l'assorbimento degli alimenti, sono promossi da questa pianta per via dell'olio volatile in essa contenuto che aumenta la secrezione di enzimi digestivi nello stomaco.



Trifoglio (Trifolium pratense)

Il trifoglio rosso proviene da Europa, Africa del Nord e alcune zone dell'Asia. È ora coltivato nelle Americhe e in Australia per i pascoli e come rotazione del raccolto. Può essere coltivato per aumentare la fertilità del suolo e controllare l'erosione del suolo. Gli steli hanno le tre foglioline, e i fiori sono di colore rosa scuro. Il trifoglio contiene composti che sono simili agli estrogeni, gli infusi di trifoglio rosso sono famosi per i loro potenziali benefici per la fertilità.

Molti potranno godere di questo gusto leggermente dolce che attira le api con il suo profumo fragrante. Esso conferisce un sapore dolce, ma piccante che viene dalla foglia o del fiore, ma è solo la parte fiore ad avere scopo medicinale. Questa pianta erbacea contiene glicosidi fenolici, flavonoidi, salicilati, cumarine, glucosidi cianogeni e acidi minerali. Grazie alla sua azione espettorante, il trifoglio rosso è utilizzato per trattare disturbi come la bronchite e l'asma.

È interessante notare che i primi cristiani lo vedevano come un segno della Trinità e durante il Medioevo era considerato un amuleto contro il male. Oggi una mutazione con quattro quattro foglie è considerato come porta fortuna. Quando andate a raccoglierne per la vostra salutare tisana, mettetevi alla ricerca di un quadrifoglio.



Limone (Citrus x limon)

Il Limone è originario dell'Asia tropicale, ma ora è coltivato in tutto il mondo. Il luminoso Frutto giallo frutto meglio in un terreno ben drenato con buona esposizione alla luce.

I limoni hanno un sapore aspro in quanto sono ad alto contenuto di acido citrico, il limone emana un forte odore dolce. E' ben noto che le tossine che si sono accumulati all'interno del corpo possono essere eliminate utilizzando i limoni, ma lo sapevate che i limoni possono contribuire ad equilibrare il pH nel vostro stomaco? Questo è dovuto al fatto che i limoni sono acidi, ma hanno un effetto alcalinizzante sul corpo. Questo effetto aiuta l'equilibrio del pH ed è importante per il processo di digestione.

I limoni sono ricchi di vitamina C, così come altri importanti nutrienti tra cui potassio e vitamina B1. Il limone è un ottimo ed efficace rimedio per il trattamento di disturbi della gola e il persistente accumulo di muco. Se si avvertono i segni di un raffreddore, si dovrebbe puntare su un infuso al limone dal momento che rinforza il sistema immunitario.

Un fatto interessante: i semi di limoni sono state portati dall'esploratore, Cristoforo Colombo, dalle Isole Canarie nel suo secondo viaggio di esplorazione.

Controlla il prodotto Top per la perdita di peso





Malva (Malva)

La Malva è un tipo di pianta aromatica perenne e biennale tipicamente individuata in quanto rivestita di capelli, il che può sembrare po' strano. La pianta di malva cresce naturalmente in Asia così come in Europa. Tuttavia, anche gli australiani e gli americani hanno adottato questa erba che può essere trovata in crescita in aree aperte come i bordi delle strade.

L'erba generalmente fiorisce, tra i mesi di maggio fino ad agosto e ha bellissimi fiori di colore rosa-viola, che sono di larghezza circa 5 cm, con petali venati. Cresce in genere, dove il terreno è stato smosso. Portatela nella vostra cucina e aggiungetela a zuppe mista a spinaci, in quanto manca l'amarezza delle altre verdure disponibili. Le foglie sono inodore e molto piccole.

La radice di malva è estremamente efficace nell'alleviare i problemi derivanti dei primi mesi di dentizione, e quindi può essere somministrata ai bambini. L'effetto più importante della maggior parte dei casi è quello di guarire e lenire le superfici mucose. L'apparato respiratorio, quello riproduttivo e quello digestivo e urinario ne beneficiano particolarmente. Essa è spesso utilizzata per combattere il mal di gola e la tosse secca. La malva comune può assorbire i nitrati dal suolo contaminato quindi bisogna usarla con cautela.



Tarassaco (Taraxacum)

Si può mangiare ogni parte del Tarassaco o Dente di Leone, radici, steli, foglie e fiori crude o cotte! E' ampiamente coltivata in Francia e Germania, ma cresce spontaneamente in molte parti del mondo. La stagione per cominciare a piantarlo è durante la primavera. Il dente di leone può essere rapidamente e facilmente piantato dai semi. Direi che i denti di leone hanno un sapore terroso, e piacevolmente amaro insieme ad un fresco profumo di terra.

I rimedi a base di erbe a base di foglie di dente di leone sono utilizzati come diuretici e disintossicanti. A differenza di molti diuretici, i denti di leone sono ricchi di potassio. È utilizzato anche nel trattamento della alta pressione sanguigna alta in quanto riduce il volume totale di fluido presente nel corpo. Le foglie contengono glucosidi, carotenoidi, sali di potassio, ferro e vitamine A, B, C, e D.

Un fatto divertente dei denti di leone è che il nome ha origine dalla parola "Dent de leon", che è francese, e significa dente di leone, che fa riferimento ai denti della parte del fiore, sulle foglie. Si dice per rappresenti i tre corpi celesti: sole, luna e stelle. Il soffione è simile alla luna, il fiore giallo simboleggia il sole, ed i semi disperdenti sono paragonati alle stelle.

Leggere di più:

[Programma Tonicante](#)

[Maschere di Bellezza](#)

[Metodi e Rimedi Naturali Per i Nostri Capelli](#)



Roselle (Hibiscus Sabdariffa)

Le Roselle sono un tipo di Hibiscus. Questa specie è nota per essere originaria dell'Africa occidentale ed ha una bella rosa come fiore. La coltivazione estesa in Indonesia cominciò già nel 1920 nell'ambito di un programma sovvenzionato dal governo e che è stato originariamente creato per aiutare i produttori di zucchero, per ottenere la fibra.

Si tratta di un'erba annuale o perenne che cresce di 1-1,5 metri di altezza. Ha un sapore rinfrescante che viene comunemente usato per fare bevande e prodotti alimentari. Questo è dovuto alla presenza di composti organici vegetali situati nel fiore d'ibisco.

I calici rossi della pianta sono sempre più esportati verso gli Stati Uniti e in Europa, in particolare in Germania, dove sono usati come coloranti alimentari.

Possiede molte proprietà diuretiche e lassative e blandi benefici anti-ipertensivi, e contiene una innumerevole quantità di antiossidanti, come gli antociani e la Vitamina C. La pianta di Roselle è abbastanza semplice e facile da crescere da talee o semi e viene coltivata meglio utilizzando terreno fertile e ben drenato. Esse possono essere piantate nel terreno, all'esterno o all'interno di un contenitore posto su un davanzale o un balcone. Basta solo assicurarsi che la pianta riceva luce diretta del sole per almeno sei ore al giorno.



Piperita (Mentha Piperita)

La Menta piperita ha una lunga storia di coltura ed è stata utilizzato in cucina e medicina erboristica sin dal 1500 aC. Fino al 1696, menta piperita non era stato classificata come le proprie sottospecie. Più in particolare si pensa abbia avuto origine nel nord Africa e nel Mediterraneo.

Ci sono all'incirca venticinque specie. È interessante notare che, la menta piperita è un ibrido totalmente naturale tra *Mentha spicata* (menta) e *Mentha aquatica* (Menta d'acqua). La Menta piperita è estremamente popolare come agente aromatizzante, ed è usata ampiamente per fare molti tipi di prodotti commestibili e di consumo, come le gomme da masticare. Gli steli sono lisci, quadrati e scuri con un tocco di rosso, e anche le foglie sono lisce, di un verde scuro e hanno venature rossastre.

La menta piperita viene utilizzata nel trattamento dell' indigestione. Quindi, se avete bisogno di alleviare i sintomi di flatulenza, e per il trattamento di disturbi come le coliche nei bambini, la menta piperita è la vostra risposta. Il mentolo è il più importante e attivo ingrediente. Questo è un composto completamente biologico che offre una sensazione di raffreddamento quando viene applicato sia sulla pelle che nella bocca. Può essere utilizzato anche come leggero anestetico.



Rosmarino (Rosmarinus Officinalis)

Si tratta di una profumata e legnosa, pianta sempreverde. E' perenne e ha foglie lineari aghiformi con fiori rosa, blu, viola, o bianco. Viene dal Mediterraneo, e un membro della famiglia della menta Lamiaceae. Molti apprezzano il profumo simile al pino e il sapore pungente di rosmarino quando aggiunto ad una vasta gamma di cibi. Oggi è comunemente coltivato in tutto il mondo.

Le foglie di rosmarino contengono una serie di pigmenti flavonoidi che diminuiscono la fragilità capillare e la permeabilità. La pianta produce anche una tintura giallo-verde e viene utilizzato in aromaterapia. Se si soffre di alito cattivo, ce ne si sbarazza velocemente.

Questa pianta versatile è stata anche usata per il trattamento di disturbi come vertigini e epilessia. E' nota per aiutare i pazienti svenuti, che possono sentirsi un pò deboli a causa della cattiva e debole circolazione sanguigna.

Il Rosmarino contiene proprietà antisettiche, antibatteriche e antimicotiche. Queste proprietà servono a migliorare la qualità del sistema immunitario. Un altro vantaggio di questa pianta è che fa sudare. Se avete la febbre, vi sarà molto utile. Il rosmarino ha effetti di riscaldamento che vengono utilizzati per eliminare catarro dal torace e alla testa.



Ortica (Urtica Dioica)

L'ortica è una pianta erbacea, dalla perenne fioritura, originaria dell'Europa, Asia, Africa settentrionale e Nord America occidentale. Supportata da uno stelo; essa ha foglie verde scuro identificabili dai margini seghettati. Quando in fiore, l'ortica produce piccoli e poco appariscenti fiori. Se soffrite di asma, sappiate che è usata per il suo trattamento di tutto il mondo.

I rimedi erboristici derivati dall'ortica sono stati utilizzati anche come espettoranti, con effetto anti-spasmodico, come diuretici, come astringenti, e come un tonico a base di erbe per la salute generale.

L'ortica è fatta di carotene, vitamina A, vitamina C, e ha potenti proprietà diuretiche. Come pianta commestibile, le ortiche hanno un alto valore nutritivo, ed alcune specie sono note per contenere un elevato contenuto di silice, ferro, e potassio. Molti dicono abbia un sapore caratteristico molto forte. Il principale l'uso dei rimedi erboristici a base di ortica è come agente purificante e disintossicante nel corpo. È una pianta utile a 360°. Un altro aspetto interessante delle ortiche è che contengono fibre, che possono essere usate per la realizzazione di diversi tipi di prodotti tessili.

Controlla Il prodotto Top per la perdita di peso >



Su www.zona-bellezza.com si possono trovare prodotti biologici che utilizzano molte delle erbe, frutta e ingredienti naturali elencati. Tutti hanno diversi effetti e proprietà che aiutano il corpo umano a combattere alcuni dei problemi di salute più comuni.

Questa guida contiene informazioni utili e ben formulate per tutti coloro che vogliono vivere ecologico.

Per articoli interessanti e suggerimenti utili relativi ai prodotti che la natura natura offre
- visita regolarmente:

www.zona-bellezza.com