

La salute viene dal prato: Ecco 66 piante che curano le donne

“**S**ei depressa? Iperico e rodiola migliorano il tono dell’umore. Hai mal di testa da ciclo? Combattilo con la corteccia del salice bianco. Produci poco latte per il tuo bambino? Il fieno greco è un ottimo alleato. Soffri di osteoporosi? Dopo la soia, scendono in campo il cardo mariano, la cimicifuga racemosa e il trifoglio rosso”, dice Roberta Maresci, coautrice con Cindy Gilbert de “Il grande libro delle erbe medicinali per le donne” (Edizioni Sonda, 448 pagine, 19,90 euro). Tra le 33 piante salutari, indicate per curare, alleviare o gestire 65 patologie rigorosamente femminili, l’agnocasto è la star del prato: “Regola gli ormoni in moltissimi disturbi femminili come la sindrome premestruale, mastalgia, mestruazioni irregolari, menorragia, sterilità, iperprolattinemia, lattazione insufficiente, menopausa e acne. Sebbene possa essere usata anche dagli uomini, è considerata una delle erbe più importanti per la salute femminile. Conosciuta già nel Trecento, all’epoca del Boccaccio, nei conventi e nelle certose era obbligatorio che i frati coltivassero nel proprio orticello personale proprio l’agnocasto, insieme alla melissa, la passiflora e la camomilla, per calmare i bollenti spiriti, agevolare il sonno e domare lo stress dei religiosi e non solo”, spiega la Maresci, giornalista, che ha curato anche l’edizione italiana del volume. Il dizionario, ha una doppia consultazione: dalla patologia ai rimedi naturali e dall’erba ai benefici a “misura di donna”. Doppia anche la lettura, con un testo principale scritto su basi mediche rigorose e varie pillole curiose ad alleggerirne la lettura. Con il patrocinio della LILT, Lega Italiana per la Lotta ai Tumori, e del Comitato Nazionale Italiano Fair Play riconosciuto dal CONI, ne “Il grande libro delle erbe medicinali per le donne” la naturopata Gilbert ha selezionato il contenuto di natura medica, come anticipa nella prefazione: “Ogni informazione e curiosità è supportata dagli studi scientifici più autorevoli. Particolare attenzione è data alle tradizioni mediche, tra cui troviamo la medicina tradizionale cinese, la medicina ayurveda, i rimedi dei nativi americani, ma anche le pratiche «occidentali», come l’omeopatia, l’eclettismo, la floriterapia e la naturopatia. Le ricerche scientifiche, invece, sono incentrate su studi recenti nella fitochimica e nella farmacognosia, discipline che indicano un’attività di ricerca in grande espansione, sia in campo botanico sia in campo farmaceutico”. Perché la salute viene dal prato.

IL GRANDE LIBRO DELLE ERBE MEDICINALI PER LE DONNE

Pagine 448 - Prezzo 19,90 €

Rilegatura telata

Edizioni Sonda

