



SINENSIS

il sito delle erbe

CATALOGO 2020/2021

ERBE - PIANTE OFFICINALI



ERBE- PIANTE
OFFICINALI p 3

INFUSI
DI ERBE E PIANTEp 28



il sito delle erbe



ERBE - PIANTE OFFICINALI

ACHILLEA MILLEFOGLIE ERBA CON FIORI TAGLIO TISANA

ACHILLEA MILLEFOLIUM (ASTERACEE)
EACHILLE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Astringente, stimola le mestruazioni,
riduce le contrazioni gastro-intestinali.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente
per 10/15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

AGAR AGAR TALLO POLVERE

GELIDIUM AMANSII (GELIDIACEE)

EAGARGAR

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Addensante (gelatina).

✦ DOSE

Mescolare 30 gr per 1 litro di liquido caldo.

AGRIMONIA SOMMITÀ TAGLIO TISANA

AGRIMONIA EUPATORIA (ROSACEE)

EAGRIMONI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, astringente, antidiarroico.

✦ DOSE

Infusione 20 gr. per litro di acqua bollente
per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ALCHEMILLA ERBA TAGLIO TISANA

ALCHEMILLA PER ANTOCHLORA (ROSACEE)

EALCHEMILLA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, astringente,
contro i dolori mestruali.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente
per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ALLORO FOLGIE TAGLIO TISANA (LAURO)

LAURUS NOBILIS (LAURACEE)

ELAURO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, antisettico, fluidificante del catarro.

✦ DOSE

Infusione 2 foglie per tazza d'acqua bollente per 10
minuti. 2/3 tazze al giorno.

ALTEA RADICE DECORTICATA TAGLIO CUBETTI

ALTHAEA OFFICINALIS (MALVACEE)

EALTEA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente
per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

ANETO FRUTTI

ANETHUM GRAVEOLENS (APIACEE)

EANETO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, stimola la digestione, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

🍵 DOSE

Infusione 1/2 cucchiaini da caffè per litro d'acqua bollente. Uso culinario.

ANGELICA RADICE TAGLIO TISANA

ANGELICA ARCHANGELICA (OMBRELLIFERE)

EANGELICA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonico digestivo, riduce le contrazioni gastro-intestinali, favorisce l'eliminazione dei gas.

🍵 DOSE

Infusione 40 gr. per litro d'acqua bollente. 1 tazza al giorno.

ANICE FRUTTI VERDI INTERI

PIMPINELLA ANISUM (OMBRELLIFERE)

EANICEVERDE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce l'espulsione dei gas, promuove la secrezione del latte, espettorante, digestivo.

🍵 DOSE

Infusione 2 cucchiaini da tè per tazza d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ANICE STELLATO FRUTTI INTERI

ILLICIAM VERUM (ILLICIAEE)

EANICESTELL

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce l'espulsione dei gas, promuove la secrezione del latte, espettorante, digestivo, aromatico.

🍵 DOSE

Infusione 2 cucchiaini da tè per tazza d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ARANCIO AMARO CORTECCIA

CITRUS AURANTIUM VAR. AMARA (AURANZIACEE)

EARANCIAMA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce la digestione, febrifugo, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

🍵 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ARANCIO FIORI

CITRUS AURANTIUM

EARANCIOFI

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce la digestione, febrifugo, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

🍵 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

ARTEMISIA VOLGARE ERBA CON FIORI TAGLIO TISANA

ARTEMISIA VULGARIS (ASTERACEE)

EARTEMISIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Irregolarità ciclo mestruale, vermifugo,
stimola la digestione.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini da tè per tazza d'acqua bollente
per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ARTIGLIO DEL DIAVOLO RADICE TISANA

HARPAGOPHYTUM PROCUMBENS (PEDALIACEE)

EARTIGLIO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, analgesico, riduce le contrazioni
gastro-intestinali.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per 1/2 litro d'acqua bollente
per tutta la notte, bere senza zucchero 1/4 d'ora prima
dei pasti.

ASPARAGO RADICE TAGLIO TISANA

ASPARAGUS OFFICINALIS (LILIACEE)

EASPARAGO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretico, sedativo cardiaco.

✦ DOSE

Infusione per 10 minuti, 3 tazze al giorno a digiuno.

BAOBAB POLPA DEL FRUTTO POLVERE

ADANSONIA DIGITATA (BOMBACACEE)

EBAOBAB

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Immunostimolante, regolatore intestino, antidiabetico,
ipocolesterolemizzante, energetico, antinfiammatorio.

✦ DOSE

30 gr. mescolato in acqua, succo di frutta
o yogurt al giorno.

BARDANA RADICE TAGLIO TISANA

ARCTIUM LAPPA (COMPOSITE)

EBARDANA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Depurativo della pelle.

✦ DOSE

Infusione 10 minuti.

2/3 tazze al giorno lontano dai pasti

BASILICO FOGLIE TAGLIO TISANA

OCIMUM BASILICUM (LABIATE)

EBASILICO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, stimola la digestione,
favorisce l'espulsione dei gas.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per
10 minuti. 2/3 tazze al giorno. Anche uso culinario.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

BETULLA FOGLIE TAGLIO TISANA

BETULA ALBA (BETULACEE)

EBETULLAFO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Drenante, renella, antigotta.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno nelle prime ore della giornata.

BIANCOSPINO FIORI MONDI

CRATAEGUS OPER YACANTHA (ROSACEE)

EBIANCOSPFI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Cardiotonico, regolatore pressorio, riduce le contrazioni gastro-intestinali, leggero ipnotico.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

BORRAGINE SOMMITÀ FIORITA TAGLIO TISANA

BORAGO OFFICINALIS (BORAGINACEE)

EBORRAGI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Depurativo, antinfiammatorio, cardiotonico, analgesico.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

BURSA PASTORIS ERBA TAGLIO TISANA

CAPSELLA BURSA-PASTORIS (CROCIFERE)

EBURSAPAS

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Emostatico, regolatore flusso mestruale.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno fra i pasti.

CALENDULA FIORI INTERI

CALENDULA OFFICINALIS (ASTERACEE)

ECALENDULA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettico, cicatrizzante, depurativo, diuretico.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno prima dei pasti.

CAMOMILLA FIORI

MATRICARIA RECUTITA (ASTERACEE)

ECAMOFIOR

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Blanda sedativa, digestiva, riduce le contrazioni gastro-intestinali, stimola le mestruazioni.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 20 minuti. 4/5 tazze al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

CAMOMILLA ROMANA FIORI CHAMAEMELUM NOBILE (COMPOSITE)

ECAMOROM

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Blanda sedativa, digestiva, riduce le contrazioni gastro-intestinali, stimola le mestruazioni.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 20 minuti. 4/5 tazze al giorno.

CANNELLA CEYLON C4 CORTECCIA IN CANNOLI CM 25 CYNAMOMUM ZEYLANICUM (LAURACEE)

ECANNELLA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatica, digestiva, favorisce l'espulsione dei gas.

✦ DOSE

Infusione per altri 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

CANNELLA CORTECCIA POLVERE CINNAMOMUM ZEYLANICUM (LAURACEE)

ECANNEPOL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatica, digestiva, favorisce l'espulsione dei gas.

✦ DOSE

Infusione 3 pizzichi di polvere per 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

CAPELVENERE MARINO ERBA TAGLIO TISANA

ADIANTUM CAPILLUS-VENERIS (POLIPODIACEE)

ECAPELVE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, espettorante, emolliente.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per 1 litro d'acqua bollente per 30 minuti. 4/5 tazze al giorno.

CARBONE VEGETALE POLVERE CARBO VEGETABILIS (SCROFULARIACEE)

ECARBONE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antifermentativo intestinale, antiacido, astringente.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

CARCIOFO FOGLIE TAGLIO TISANA CYNARA SCOLYMUS (COMPOSTE)

ECARFIOF

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, diuretico, stimola la secrezione della bile, antiurico, favorisce il lavoro del fegato e dei reni.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno dopo i pasti.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

CARDAMOMO SEMI VERDI

ELETTARIA CARDAMOMUN (ZINGIBERACEE)

ECARDAMO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, alitosi.

✦ DOSE

1 seme da masticare o da mettere nel tè o caffè.

CARDAMOMO POLVERE

ELETTARIA CARDAMOMUN (ZINGIBERACEE)

ECARDPOL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, aromatizzante

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti.

CARDO MARIANO ERBA TAGLIO TISANA

SYLIBUM MARIANUM (ASTERACEE)

ECARDOM

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Epatoprotettivo, stimola il flusso biliare, antiepatotossico.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 15 minuti. 3/4 tazze al giorno.

CARRUBE BACELLI INTERI

CERATONIA SILIQUA (FABACEE)

ECARRUBE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Dimagrante, antiemorragico, sostituto del cioccolato in caso di allergia al cacao.

✦ DOSE

Infusione per 10 minuti. 3/4 tazze al giorno.

CARVI FRUTTI INTERI (KUMMEL)

CARUM CARVI (OMBRELLIFERE)

ECARVI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, digestivo, favorisce l'espulsione dei gas, aumenta la produzione del latte.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno dopo i pasti.

CASSIA CANNA FRUTTI INTERI

CASSIA FISTULA (LEGUMINOSE)

ECASSIACAN

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Purgativa, decongestionante.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 1 tazza al mattino o alla sera.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

CENTELLA ASIATICA ERBA TAGLIO TISANA

CENTELLA ASIATICA (APIACEE)

ECENTELLA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aumenta il tono venoso, cicatrizzante, antiemorroidaria, contro la cellulite.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

CERFOGLIO SOMMITÀ TAGLIO TISANA

ANTHRISCUS CEREFOLIUM (OMBRELLIFERE)

ECERFOGLIO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, depurativo fegato, diuretico, usato crudo nelle insalate.

CHINA CORTECCIA TAGLIO TISANA CINCHONA CALISAYA (RUBIACEE)

ECHINA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Febbrifuga, antimalarica, aumenta la secrezione dei succhi gastrici.

✦ DOSE

Infusione per 10 minuti da sorbire prima di ciascun pasto.

CICORIA RADICE TAGLIO TISANA CICHORIUM INTYBUS (COMPOSTE)

ECICORIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro, aumenta la secrezione dei succhi gastrici, depurativa, lassativa leggera.

✦ DOSE

Infusione per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno prima del pasto.

CIPRESSO BACCHE TAGLIO TISANA (GALBULI)

CUPRESSUS SEMPERVIRENS (CONIFERE)

ECIPRESSO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Vasocostrittore, astringente, calmante della tosse, antiemorroidario, aumenta il tono venoso.

✦ DOSE

Infusione per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

CORIANDOLO FRUTTI INTERI CORIANDRUM SATIVUM (OMBRELLIFERE)

ECORIAND

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, favorisce l'espulsione dei gas, aumenta secrezione dei succhi gastrici, sudorifero

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 bicchierini nella giornata.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

CUMINO FRUTTI INTERI

CUMINUM CYMINUM (APIACEE)

ECUMINO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Riduce le contrazioni gastrointestinali, favorisce l'espulsione dei gas, digestivo, stimola la produzione di latte.

🌿 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

CURCUMA RIZOMA POLVERE

CURCUMA LONGA (ZINGIBERACEE)

ECURCUMA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatoria, antiossidante, favorisce il flusso biliare, favorisce l'espulsione dei gas, epatoprotettiva, abbassa il colesterolo.

🌿 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno dopo i pasti.

CURRY

CURCUMA PER ANTHORRIZA (ZINGIBERACEE)

ECURRY

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, antiossidante, disinfettante, protettore stomaco-fegato e intestino, antireumatico. Insaporitore-uso culinario.

ECHINACEA RADICE

ECHINACEA PALLIDA NUTT (COMPOSITE)

EECHINACEA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Immunostimolante, antinfiammatoria

🌿 DOSE

Infusione per altri 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ELICRISO STOECHAS FIORI GIALLI INTERI O TAGLIO TISANA

HELYCRISUM ITALICUM (ASTERACEE)

EELICRISIO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antiallergica, antinfiammatoria, calmante della tosse, epatoprotettiva, antireumatica.

🌿 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

EQUISETO ERBA TAGLIO TISANA (CODA CAVALLINA)

EQUISETUM ARVENSE (EQUISETACEE)

EEQUISETO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretico, remineralizzante, anti-cistite

🌿 DOSE

Infusione per altri 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.



ERICA ERBA CON FIORI CALLUNA VULGARIS (ERICACEE)

EEERICA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettica vie urinarie, diuretica

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

ERISIMO SOMMITÀ TAGLIO TISANA (ERBA DEI CANTANTI)

SISYMBRIUM OFFICINALIS (BRASSICACEE)

EEERISIMO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, espettorante, balsamico, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ESTRAGONE FOGLIE TAGLIO TISANA ARTEMISIA DRACUNCULUS (ASTERACEE)

EESTRAGO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, aperitivo, antisettico interno

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

EUCALIPTO FOGLIE TAGLIO TISANA EUCALYPTUS GLOBULUS (MYRTACEE)

EEUCALIPTO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettico vie respiratorie e urinarie, espettorante, fluidificante secrezioni bronchiali, sedativo della tosse, balsamico.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

EUFRASIA SOMMITÀ TAGLIO TISANA

EUPHRASIA OFFICINALIS (SCROFULARIACEE)

EEUFRASIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Decongestionante, stimola secrezione succhi gastrici, oftalmica

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti. 4/5 tazze al giorno. Infuso anche uso esterno per lavaggio degli occhi.

FALLAPER CORTECCIA TAGLIO TISANA

RHAMNUS ALPINA (MALVACEE)

EEAMNOAL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Rinfrescante intestinale, lassativo leggero

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

FARFARA FOGLIE TAGLIO TISANA

TUSSILAGO FARFARA (COMPOSITE)

EFARFARA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Pettorale, emolliente, antiasmatica

🔪 DOSE

Infusione 2 pizzichi per tazza d'acqua bollente per 30 minuti. 2/3 tazze al giorno.

FIENO GRECO SEME POLVERE

TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM (LEGUMINOSE)

EFIENOGRE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Uso culinario, da emulsionare nei cibi.

FIENO GRECO SEMI INTERI

TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM (LEGUMINOSE)

EFIENOINT

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonico, ricostituente, stimola la produzione del latte

🔪 DOSE

Infusione per 10 minuti

FINOCCHIO FRUTTI INTERI

FOENICULUM VULGARE (APIACEE)

EFINOCCHIO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, favorisce l'espulsione dei gas, stimola la produzione del latte

🔪 DOSE

Infusione 2 pizzichi per tazza d'acqua bollente per 15 minuti a cucchiaini nella giornata.

FIORDALISO FIORI CON CALICE

CENTAUREA CYANUS (ASTERACEE)

EFIORDALI

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Depurativo, diuretico, antibatterico (congiuntiviti, orzaioli)

🔪 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno prima o tra i pasti.

FRASSINO FOGLIE TAGLIO TISANA

FRAPER INUS EPER CELSIOR (OLEACEE)

EFRASSINO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretica, antinfiammatoria, depurativa, leggermente lassativa.

🔪 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

FUCUS VESCICULOSUS TALLO TAGLIO TISANA

GOEMONE VESCICOLOSO (FUCACEE)

EFUCUSVE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimolante tiroideo, remineralizzante, fonte di iodio, stimolante processi catabolici, leggermente lassativa.

🔪 DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

FUCUS VESCICULOSUS TALLO POLVERE

GOEMONE VESCICOLOSO (FUCACEE)

EFUCUSPO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimolante tiroideo, remineralizzante, fonte di iodio, stimolante processi catabolici, leggermente lassativa.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

FUMARIA SOMMITÀ TAGLIO TISANA

FUMARIA OFFICINALIS (PAPAVERACEE)

EFUMARIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola il flusso biliare, depurativa, diuretica, leggermente lassativa, contro eczema e acne.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza di acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

GALEGA OFFICINALE SOMMITÀ TAGLIO TISANA

GALEGA OFFICINALIS (LEGUMINOSE)

EGALEGA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola la produzione del latte, sudorifera, ipoglicemizzante.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 30 minuti. 2/3 tazze al giorno.

GAROFANO CHIODI FIORI INTERI

EUGENIA CARYOPHYLLATA (MYRTACEE)

EGAROFANO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, eccitante del gusto e olfatto, anestetico locale.

✦ DOSE

Infusione un pizzico per tazza d'acqua bollente per qualche minuto. 2/3 tazze al giorno.

GENEPÌ SOMMITÀ TAGLIO TISANA (GENEPÌ MASCHIO)

ARTEMISIA GLACIALIS (COMPOSITE)

EGENEPI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Digestivo, eccitante, energetico, neurotonico.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti. Un bicchiere mezz'ora prima dei pasti.

GENZIANA LUTEA RADICE INTERA

GENTIANA LUTEA (GENZIANACEE)

EGENZINT

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro-tonica, digestiva, aperitiva, stimola il flusso biliare, febbrifuga, immunostimolante.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2 tazze al di prima dei pasti principali o subito dopo.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

GENZIANA LUTEA RADICE TAGLIO TISANA

GENTIANA LUTEA (GENZIANACEE)

EGENZIANA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro-tonica, aperitiva, stimola il flusso biliare, febrifuga, immunostimolante.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2 tazze al di prima dei pasti o subito dopo.

GINEPRO BACCHE INTERE SCELTE JUNIPERUS COMMUNIS (CONIFERE)

EGINEPRO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, digestivo, favorisce l'espulsione dei gas, diuretico, balsamico, calmante della tosse, disinfettante vie urinarie.

✦ DOSE

Infusione 1 pugno di bacche per 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno fra i pasti.

GINSENG RADICE INTERA PANAPER GINSENG (ARALIACEE)

EGINSENG

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonico-adattogena, immunostimolante, stimolante del sistema nervoso

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per altri 15 minuti. 2 tazze al giorno (mattino e primo pomeriggio).

GOJI FRUTTI INTERI BACCHE LYCIUM BARBARUM (SOLANACEE)

EGOJIFRU

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antiossidante, immunostimolante.

✦ DOSE

Da ingerire al bisogno o ammorbidire in acqua calda.

GRAMIGNA RIZOMA TAGLIO TISANA

CYNODON DACTYLON (POACEE)

EGRAMIGN

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretica, depurativa, antinfiammatoria, abbassa la pressione.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 20 minuti. 3/4 tazze al giorno, lontano dai pasti.

GUAR FARINA DAI SEMI DI CYAMOPSIS

CYAMOPSIS TETRAGONOLOBUS (LEGUMINOSE)

EGUAR

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Addensante (gelatina)

✦ DOSE

30gr. per litro di liquido caldo.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

GUARANÀ SEMI TORREFATTI POLVERE

PAULLINIA CUPANA (SAPINDACEE)

EGUARANA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonica-stimolante del SNC, astringente,
favorisce il processo di combustione dei grassi.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente
per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

HAMAMELIS FOGLIE TAGLIO TISANA

HAMAMELIS VIRGINIANA (HAMAMELIDIACEE)

EHAMAME

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Analgesica, per emorroidi, per congiuntivite,
disturbi menopausa.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente
per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

HENNES NEUTRO FOGLIE POLVERE

CASSIA OBOVATA (LEGUMINOSE)

EHENNENEU

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Uso esterno per tintura.

HENNES CASTANO

INDIGOFERA TINCTORIA (LEGUMINOSE)

+ JUGLANS REGIA (JUGLANDACEE)

EHENNECA

Uso esterno per tintura.

HENNES BIONDO

EHENNEBIO

Uso esterno per tintura.

HENNES ROSSO NATURALE FOGLIE POLVERE

LAWSONIA INERMIS (LITRACEE)

EHENNERO

Uso esterno per tintura.

HENNE BIONDO

CASSIA ITALICA FOGLIA LAWSONIA INERMIS

FOGLIA-MATRICARIA CHAMOMILLA FIORE-RHEUM

RHAPONTICUM L. RADICE-ROSMARINUS

OFFICINALIS L. FOGLIA

EHENNEBIO

Uso esterno per tintura.

HENNE NERO

INDIGOFERA TINCTORIA

EINDIGOFER

Uso esterno per tintura.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

INCENSO LACRIMA

BOSWELIA (BURSERACEE)

EINCENSO

Uso esterno-profumazione aria.

IPERICO ERBA CON FIORE TAGLIO TISANA

HYPERICUM PERFORATUM (IPERICACEE)

EIPERICO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettico, astringente, decongestionante, vermifugo, digestivo, antidepressivo.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazzine al giorno.

ISSOPO SOMMITÀ TAGLIO TISANA

HYSSOPUS OFFICINALIS (LABIATE)

EISSOPO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimolante, digestivo, favorisce l'espulsione dei gas, calmante della tosse, espettorante.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 30 minuti. 4/5 tazzette al giorno.

KARCADÈ FIORI INTERI IBISCO

HIBISCUS SABDARIFFA (MALVACEE)

EKARKADE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Rinfrescante, dissetante, diuretica, antisettica urinaria, leggermente sedativa.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

LAVANDA OFFICINALE

FIORI MONDI

LAVANDULA VERA (LAMIACEE)

ELAVANDAF

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Rilassante nervi, aromatica, calmante della tosse

✦ DOSE

Infusione 2 manciate per 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti. 3/4 tazze al giorno.

LICHENE ISLANDICO TALLO TAGLIO TISANA

CETRARIA ISLANDICA (PARMELIACEE)

ELICHENE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro-tonico, decongestionante, emolliente, pettorale.

✦ DOSE

Infusione un pizzico per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazzine al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

LIQUERIZIA RADICE DECORTICATA TAGLIO TISANA

GLYCYRRHIZA GLABRA (FABACEE)

ELIQUERIZI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente, correttiva, antinfiammatoria, epatoprotettiva, antiallergica, tende ad aumentare la pressione.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno, lontano dai pasti.

LIQUERIZIA RADICE NATURALE FASCETTI 15/18 CM

GLYCYRRHIZA GLABRA (FABACEE)

ELIQUERIZIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente, correttiva, antinfiammatoria, epatoprotettiva, antiallergica, tende ad aumentare la pressione.

✦ DOSE

Mangiare normalmente

LUPPOLO STROBILI TAGLIO TISANA HUMULUS LUPULUS (CANNABACEE)

ELUPPOLO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro-tonico-digestivo, aromatizzante, calmante, depurativo, anafrodisiaco.

✦ DOSE

Infusione 1 pizzico per tazza d'acqua bollente per 15 minuti, da bere alla sera prima di coricarsi.

MACA RADICE POLVERE LEPIDIUM MEYENII WALP.(CRUCIFERE)

EMACA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonico, adattogena, stimolante, afrodisiaca.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

MAGGIORANA FOGLIE MONDE ORIGANUM MAJORANA (LABIATE)

EMAGGIORA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Anticatarrale, digestiva, riduce le contrazioni gastro-intestinali, aromatica, diuretica.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazzine al giorno.

MAIS STIGMI TAGLIO TISANA (BARBA GRANOTURCO)

ZEA MAYS (POACEE)

EBARBAM

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretico, lenitivo delle vie urinarie, leggermente ipotensivo.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno, lontano dai pasti.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

MALVA FIORI BLU

MALVA SILVESTRIS (MALVACEE)

EMALVAFIO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente, lassativa, sedativa, antinfiammatoria del tratto gastrointestinale.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

MALVA FIORI E FOGLIE TAGLIO TISANA

MALVA SILVESTRIS (MALVACEE)

EMALVAMIS

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente, lassativa, sedativa, antinfiammatoria del tratto gastrointestinale.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giornolontano dai pasti.

MALVA FOGLIE TAGLIO TISANA

MALVA SILVESTRIS (MALVACEE)

EMALVASIL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, emolliente, lassativa, sedativa, antinfiammatoria del tratto gastrointestinale.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giornolontano dai pasti.

MANNACANNULI + MANNITE DA FRUTTOSIO

FRAPER INUS ORNUS (OLEACEE)

EMANNITE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Purgante leggero, usato soprattutto in pediatria

✦ DOSE

Sciogliere in un po' di latte caldo, filtrare per eliminare le impurità.

MELISSA FOGLIE MONDE TAGLIO TISANA

MELISSA OFFICINALIS (LABIATE)

EMELISSAF

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Riduce le contrazioni gastro-intestinali, aromatica, digestiva, favorisce l'espulsione dei gas, calmante.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

MENTA PIPERITA FOGLIE MONDE INTERE

MENTHA PIPERITA (LABIATE)

EMENTAFOG

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettica, calmante, aromatica, dissetante, digestiva, favorisce l'espulsione dei gas, correttiva, cardiotonica, espettorante.

✦ DOSE

Infusione 1 pizzico per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazzine al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

MIRTILLO NERO FOGLIE TAGLIO TISANA

VACCINIUM MYRTILLUS (ERICACEE)

EMIRTILLO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretico, ipoglicemizzante, per l'acuità visiva, antisettico, astringente.

✦ DOSE

Infusione 2 pizzichi per tazzina d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazzine al giorno.

MIRRA GOMMA LACRIMA RESINA

COMMIPHORA MYRRHA ENGL. (BURSERACEE)

EMIRRA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Uso esterno da bruciare analogamente all'incenso.

NOCE FOGLIE TAGLIO TISANA

JUGLANS REGIA (JUGLANDACEE)

ENOCEFOGL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro-astringente, antisudorifero, antinfettivo ghiandolare.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

NOCE MALLO POLVERE

JUGLANS REGIA (JUGLANDACEE)

EMALLONO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Riflessante per capelli e per la preparazione in cosmetica di prodotti abbronzanti.

NOCE MOSCATA INTERA

MYRISTICA FRAGRANS (MYRISTICACEE)

ENOCEMOS

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Uso culinario, alito pesante, digestiva, stimolante generale.

✦ DOSE

Grattugiare sul cibo.

OLIVO FOGLIE TAGLIO TISANA

OLEA EUROPEA (OLEACEE)

EOLIVO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Abbassa la pressione, febbrifugo, diuretico, antitossico, abbassa il colesterolo.

✦ DOSE

Infusione 2 manciate per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

ORIGANO FOGLIE MONDE

ORIGANUM VULGARE (LABIATE)

EORIGANO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, calmante della tosse, digestivo, favorisce l'espulsione dei gas.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti. 3-4 bicchieri al giorno.

ORTICA FOGLIE TAGLIO TISANA

URTICA DIOICA (ORTICACEE)

EORTICAFO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antiallergica, antinfiammatoria, diuretica, depurativa, abbassa la glicemia leggermente, stimola la produzione del latte.

✦ DOSE

Infusione 3 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

ORTICA RADICE TAGLIO TISANA

URTICA DIOICA (ORTICACEE)

EORTICAR

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Rimedio contro l'iperplasia prostatica benigna, trattamento basso tratto urinario, alopecia androgenetica, diuretica.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

ORTOSIPHON FOGLIE TAGLIO TISANA (TÈ DI GIAVA)

ORTHOSIPHON ARISTATUS (LAMIACEE)

EORTOSIPH

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretico, stimola l'eliminazione degli acidi urici, antisettico vie urinarie, favorisce il flusso biliare, abbassa il colesterolo.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

PAPAVERO FIORI ROSSI TAGLIO TISANA

PAPAVER RHOEAS (PAPAVERACEE)

EPAPAV

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Sedativa, calmante della tosse, emolliente, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

PAPAVERO OLANDA SEMI BLU

PAPAVER NIGRUM (PAPAVERACEE)

EPAPAVERO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Uso culinario.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

PAPRICA DOLCE FRUTTI POLVERE

CAPSICUM TETRAGONUM (SOLANACEE)

EPAPRICA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatica utilizzo analogo al peperoncino.

PEPE BIANCO FRUTTI INTERI

PIPER NIGRUM (PIPERACEE)

EPEPBIA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico intenso per la preparazione di salse bianche e purè di patate.

PEPE CAYENNA

CAPSICUM ANNUM (SOLANACEE)

EPEPCAYE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico come condimento piccante.

PEPE GAROFANATO (PEPE GIAMAICANO) O PIMENTO

PIMENTA DIOICA (MYRTACEE)

EPEPGARO

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico come accostamento con carni e salse.

PEPE NERO FRUTTI INTERI

PIPER NIGRUM (PIPERACEE)

EPEPINT

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico uso culinario.

PEPE NERO FRUTTI POLVERE

PIPER NIGRUM (PIPERACEE)

EPEPENER

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico uso culinario e uso esterno.

PEPE ROSA FRUTTI INTERI

SCHINUS TEREBINTHIFOLIUS RADDI (ANACARDIACEE)

EPEPEROS

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico leggermente piccante uso culinario.

PEPE SECHUAN

ZANTHOPER YLUM ALATUM (RUTACEE)

EPEPSECH

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Molto aromatico, sapore pungente uso culinario.

PEPE VERDE DISIDRATATO FRUTTI INTERI

PIPER NIGRUM (PIPERACEE)

EPEPVERDE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, sapore mite ottimo per piatti a base di pomodoro e mediterranei.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

PIANTAGGINE FOGLIE TAGLIO TISANA

PLANTAGO LANCEOLATA (PLANTAGINACEE)

EPIANTAG

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce l'espulsione del catarro, antinfiammatoria, diuretica, riduce le contrazioni gastro-intestinali.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

PINO GEMME TAGLIO TISANA

PINUS SILVESTRIS (CONIFERE)

EPIANO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Calmante della tosse, balsamico, decongestionante, diuretico.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno, anche per uso esterno-inalazioni.

POLLINE NATURALE

POLLEN NATURALIS (GRAMINACEE)

EPOLLINE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Energetico e proteico, contro invecchiamento cutaneo, normalizza il colesterolo, alleato contro infiammazione della prostata.

✦ DOSE

1 cucchiaino da sciogliere in acqua, succo di frutta o yogurt.

POLMONARIA OFFICINALE FOGLIE TAGLIO TISANA

PULMONARIA OFFICINALIS (BORRAGINACEE)

EPOLMONA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Sudorifera, emolliente, calmante della tosse.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per 1 litro d'acqua bollente per 20 minuti, 2/3 tazze al giorno.

PSILLIO CUTICOLA POLVERE TEGUMENTO DEL SEME

PLANTAGO PSYLLIUM (PLANTAGINACEE)

EPSILPOLV

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Emolliente, lassativa, abbassa il colesterolo, abbassa la glicemia.

✦ DOSE

1-2 cucchiaini in acqua girare e bere subito.

PSILLIO SEMI SCURI INTERI

PLANTAGO PSYLLIUM (PLANTAGINACEE)

EPSILLIO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Emolliente, lassativa, abbassa il colesterolo, abbassa la glicemia.

✦ DOSE

1-2 cucchiaini in acqua.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

RABARBARO CINA ROTONDO TAGLIO TISANA

RHEUM OFFICINALE (PODYGONACEE)

ERABARBAR

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Lassativo, digestivo, promuove il flusso biliare.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 20 minuti, 1 tazza alla sera prima di coricarsi.

RIBES NERO FOGLIE TAGLIO TISANA

RIBES NIGRUM (GROSSULARIACEE)

ERIBESNE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antiallergico, antinfiammatorio, diuretico, vasoprotettivo.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

ROSA BOCCIOLI ROSA INTERI

ROSA CENTIFOLIA (ROSACEE)

EROSABOC

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatoria.

✦ DOSE

Infusione 2 boccioli per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ROSA CANINA FRUTTI INTERI

ROSA CANINA (ROSACEE)

EROSACAN

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Carenza di vitamina C: sport, stress, gravidanza, raffreddore, influenza.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno lontano dai pasti.

ROSMARINO FOGLIE TAGLIO TISANA

ROSMARINUS OFFICINALIS (LAMIACEE)

EROSMARIN

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Protettivo del fegato, stimola il flusso biliare, promuove l'espulsione dei gas, diuretico, per cattiva digestione.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno dopo i pasti.

ROVERE CORTECCIA TAGLIO TISANA QUERCIA

QUERCUS ROBUR (AMENTACEE)

EQUERCIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Astringente interno, decongestionante.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

SALICE BIANCO CORTECCIA TAGLIO TISANA

SALIPER ALBA (SALICACEE)

ESALICEBI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatorio, antireumatico, contro la febbre, analgesico.

✦ DOSE

Infusione 20 gr per litro d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SALSAPARIGLIA RADICE TAGLIO TISANA

SMILAPER MEDICA (LILIACEE)

ESALSAPA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Depurativa, diuretica, anti eczema e acne, antireumatica, abbassa il colesterolo.

✦ DOSE

Infusione 1 manciata per litro d'acqua bollente per 20 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SALVIA OFFICINALE TAGLIO TISANA

SALVIA OFFICINALIS (LAMIACEE)

ESALVIA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatoria, antisettica, abbassa la glicemia leggermente, riduce le contrazioni gastro-intestinali, stimola le mestruazioni.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SAMBUCO FIORI MONDI

Sambucus nigra (caprifoliacee)

ESAMBUCO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola la produzione del latte, antiallergico, antinfiammatorio, sudorifero.

✦ DOSE

Infusione 3 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SANTOREGGIA SOMMITÀ TAGLIO TISANA

SATUREJA MONTANA (LAMIACEE)

ESANTORE

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Tonica, antibatterica, favorisce l'espulsione dei gas, favorisce l'eliminazione del catarro, vermifuga.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SENAPE GIALLA POLVERE

BRASSICA ALBA L. BOISS. (CRUCIFERAE)

ESENA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatica, digestiva, adoperata in cucina come condimento, stuzzica l'appetito. Uso culinario.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

SENAPE GIALLA SEMI INTERI

BRASSICA ALBA L. BOISS (CRUCIFERAE)

ESENAPE

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatica, digestiva adoperata in cucina come condimento, stuzzica l'appetito. Uso culinario.

SPACCAPIETRA FOGLIE TAGLIO TISANA ERBA DORATA

CETERACH OFFICINARUM (ASPLENIACEE)

ESPACCAPI

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Contro i calcoli

🌿 DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SPIREA ULMARIA SOMMITÀ TAGLIO TISANA REGINA DEI PRATI

FILIPENDULA ULMARIA (ROSACEE)

ESPIREAU

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatoria, analgesica, diuretica, abbassa la febbre, contro la diarrea.

🌿 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SPIRULINA ALGA TALLO POLVERE

SPIRULINA MAPER IMA (CIANOPHYCEE)

SPIRULINA

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Dieta ipocalorica, alimentazione vegetariana, intensa attività sportiva.

SUMAC FRUTTI POLVERE SOMMACCO

RHUS CORIARIA (ANACARDIACEE)

ESUMAC

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Aromatico, uso culinario.

TARASSACO RADICE TAGLIO TISANA

TARAPER ACUM OFFICINALE (ASTERACEE)

ETARASSAC

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola il flusso biliare, amaro, diuretico, depurativo, abbassa il colesterolo e la glicemia.

🌿 DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

ERBE - PIANTE OFFICINALI

TIGLIO ALBURNO CORTECCIA TAGLIO TISANA

TILIA EUROPEA (TILIACEE)

ETIGLIOA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola il flusso biliare, abbassa la pressione, diuretico, sudorifero.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

TIGLIO FIORI E BRACTEE EPER TRA TAGLIO TISANA

TILIA EUROPEA (TILIACEE)

ETIGLIOIN

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola il flusso biliare, abbassa la pressione, diuretico, sudorifero, insonnia dei bambini.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

TIMO VOLGARE FOGLIE

Thymus vulgaris (Lamiacee)

ETIMOFIO

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Favorisce l'eliminazione del catarro, calmante tosse, antibatterico, antinfiammatorio vie aeree.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

UVA URSINA OFFICINALE FOGLIE TAGLIO TISANA

ARCTOSTAPHYLOS OFFICINALIS (ERICACEE)

EUVAURSI

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antinfiammatoria, antisettica delle vie urinarie, astringente.

✦ DOSE

Infusione 3 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 3/4 tazze al giorno.

VANIGLIA FRUTTI BACCELLI

VANILLA PLANIFOLIA (ORCHIDACEE)

EVANILLA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Antisettico, stimolante, aromatica. Uso culinario,

VERBENA ODOROSA FOGLIE INTERE ERBA LUISA CEDRINA

VERBENA OFFICINALIS (VERBENACEE)

EVERBENA

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Amaro, abbassa la febbre, contro i reumatismi, aromatica.

✦ DOSE

Infusione un cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.



ERBE - PIANTE OFFICINALI

VERGADORO ERBA CON FIORI TAGLIO TISANA

SOLIDAGO VIRGA-AUREA (COMPOSITE)

EVERGAAU

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Diuretica, depurativa, antinfiammatoria, antisettica vie urinarie.

✦ DOSE

Infusione 3 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 3/4 tazze al giorno.

VITE ROSSA FOGLIE TAGLIO TISANA

VITIS VINIFERA (VITACEE)

EVITEROSS

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Contro insufficienza venosa, vasoprotettiva, contro le emorroidi, fragilità vascolare.

✦ DOSE

Infusione 2 cucchiaini per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2 tazze al giorno

ZAFFERANO SPAGNOLO STIMMI INTERI

CROCUS SATIVUS (IRIDACEE)

EZAFSPAG

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Stimola le mestruazioni, tonico, favorisce l'espulsione dei gas, uso culinario.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 1-2 tazze al giorno.

ZENZERO RIZOMA INTERO

ZINGIBER OFFICINALIS (ZINGIBERACEE)

EZENZINT

Anti vomito, antinfiammatorio, favorisce l'espulsione dei gas, sudorifero, antiossidante, abbassa il colesterolo, uso culinario

✦ DOSE

Da grattuggiare.

ZENZERO RIZOMA POLVERE

ZINGIBER OFFICINALIS (ZINGIBERACEE)

EZENZPOL

✦ CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Anti vomito, antinfiammatorio, favorisce l'espulsione dei gas, sudorifero, antiossidante, abbassa il colesterolo.

✦ DOSE

Infusione 1 cucchiaino per tazza d'acqua bollente per 15 minuti. 2/3 tazze al giorno.

INFUSI DI ERBE E PIANTE

BELLY

SPARIE

◆ INGREDIENTI

Cassia angustifolia foglia - Mentha piperita L. foglia - Parietaria off. L. sommità - Agropyrum repens P.B. rizoma - Glycyrrhiza glabra L. radice - Melissa officinalis L. sommità - Peumus boldus Mol. foglia - Rhamnus frangula L. corteccia - Foeniculum vulg. frutto - Fraxinus excelsior l. foglia - Juniperus communis l. bacca - Coriandrum Sativum. L. seme).

Può contenere tracce di anidride solforosa.

🍃 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Lassativo leggero, sgonfiante addome e pancia

🍵 DOSE

Infusione di 1 gr per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza la sera.

CLEANSING (STRONG LAX)

SLIQUI

◆ INGREDIENTI

Glycyrrhiza Glabra radice - Cassia angustifolia foglia - Pimpinella anisum frutto - Foeniculum vulgare frutto.

Contiene liquirizia, evitare il consumo eccessivo in caso di ipertensione.

🍃 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso lassativo "fortissimo", sgonfiante addome e pancia.

🍵 DOSE

La sera, 1 gr da caffè in acqua.

DETOX / LAX

SBOLDO

◆ INGREDIENTI

Peumus boldus L. foglia - Citrus aur. L. var. dulci scorza - Matricaria camomilla L. fiore - Urtica Dioica L. foglia - Rhamnus purshiana DC. Corteccia - Rheum Palmatum rizoma - Taraxacum off. Radice.

🍃 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso lassativo e depurativo del fegato e dell'intestino.

🍵 DOSE

Infusione 1 gr circa per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza la sera.



INFUSI DI ERBE E PIANTE

GOODNIGHT

SPASSI

◆ INGREDIENTI

Melissa officinalis L. foglia - Hibiscus sabdariffa L. fiore - Mentha piperita L. foglia - Passiflora incarnata L. sommità - Citrus aurantium L. var. dulci scorza - Primula veris L. fiore - Gentiana acaulis L. fiore e foglia

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso rilassante forte, contro attacchi d'ansia e per favorire il sonno.

🔪 DOSE

Infusione di 1 gr per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza la sera.

PURIFY LAX

SCASSIA

◆ INGREDIENTI

Cassia Angustifolia foglia - Carum carvi L. frutto - Mentha piperita L. foglia - Glycyrrhiza glabra radice - Malva Sylvestris L. fiore e foglia.

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso lassativo forte e sgonfiante pancia e addome. Favorisce la digestione.

🔪 DOSE

La sera, 1 gr circa in bocca con acqua direttamente.

CLEAR UP LAX

SSENNÀ

◆ INGREDIENTI

Cassia Angustifolia foglia - Malva sylvestris L. foglia - Citrus aurantium var. dulci fiore - Pimpinella anisum frutto - Foeniculum vulgare frutto - Parietaria off. Sommità - Rhamnus frangula corteccia - Asparagus off. Radice - Melissa off. Sommità

🌿 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso lassativo forte con azione antinfiammatoria sulle pareti intestinali,

🔪 DOSE

Dosaggio personalizzato a partire da 1 gr per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 1 tazza la sera.

INFUSI DI ERBE E PIANTE

RELAX

SMELIS

◆ INGREDIENTI

Melissa officinalis L. sommità - Hibiscus sabdariffa L. fiore - Papaver rhoeas L. petalo - Lippia citriodora H.B. et K. Foglia - Citrus aurantium L. var. dulci fiore - Primula veris L. fiore - Thymus serpyllum sommità.

🍃 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso rilassante leggero con proprietà ansiolitiche.

🍵 DOSE

Infusione di 1 gr per tazza d'acqua bollente per 10 minuti. 2/3 tazze al giorno.

SLIM DRINK

SFUCUS

◆ INGREDIENTI

Fucus vesiculosus L. tallo - Fraxinus excelsior L. foglia - Agropyrum repens P.B. radice - Glycyrrhiza glabra L. radice - Malva sylvestris L. fiore e foglia - Rhamnus frangula L. corteccia - Citrus aurantium L. var. dulcis scorza - Asparagus Officinalis L. radice). Allergeni: può contenere tracce di Anidride solforosa, di molluschi, crostacei e prodotti derivati.

Evitare in caso di problemi di tiroide.

🍃 CARATTERISTICHE/FUNZIONALITÀ

Infuso dimagrante, lassativo leggero e drenante, con proprietà antinfiammatorie sulle mucose intestinali.

🍵 DOSE

Infusione di 15 gr circa per litro d'acqua bollente per 10 minuti. Da consumare mattino e pomeriggio.





il sito delle erbe

SINENSIS - IL SITO DELLE ERBE
Via Marconi 77, 28041 - Arona (NO)
commerciale@sinensis.it - www.sinensis.it

