



SINENSIS

il sito delle erbe

CATALOGO 2020/2021

ERBE - PIANTE OFFICINALI





ERBE- PIANTE  
OFFICINALI ..... p 3

INFUSI  
DI ERBE E PIANTE .....p 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 (ILLICIACEE)

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 CYNNAMOMUM 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)

EEESTRAGO

✦ 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)

EEEUCALIPTO

✦ 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 giorno lontano 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 giorno lontano 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 tazze 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)

EPINO

✦ 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](mailto:commerciale@sinensis.it) - [www.sinensis.it](http://www.sinensis.it)

