



BODYTHIN

NOTE SU ALCUNE PIANTE: La **PILOSELLA** (*Hieracium pilosella*) **contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei**. La Pilosella è chiamata volgarmente anche Sparviere pelosetto, questo perché l'etimologia della prima parola che compone il nome "*Hieracium*" è greca, deriva dalla parola "*hierax o hierakion*" che significa sparviere, falco. La seconda parola Pilosella deriva dal latino "*pilosus*" che significa peloso. La pianta è presente in Italia da svariati secoli, ma la sua origine è Nord Africana ed Asiatica. I suoi fiori gialli-arancio sono dotati di una lieve peluria: da cui deriva il nome. Il **TÈ DI GIAVA** (*Orthosiphon stamineus*) **contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei e alla funzionalità delle vie urinarie**. La parola *Orthosiphon* deriva da due parole greche: "*orqos*" che significa diritto e "*sifwn*" che significa cannello: l'etimologia è dovuta al tubo della corolla che è diritto e lungo. L'*Orthosiphon* è stato usato fin dall'antichità grazie alle sue rinomate proprietà. È utilizzato da molti secoli in India e in Indonesia. In Occidente comincia ad essere usato solo alla fine del secolo scorso e viene subito notato la sua proprietà di contribuire al drenaggio dei liquidi corporei. Il **TÈ VERDE** (*Camellia sinensis*) **contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei, all'equilibrio del peso corporeo e alla normale funzionalità intestinale**. Non è da dimenticare la sua proprietà di **tonico sia nella stanchezza fisica che mentale. Antiossidante**. La *Camellia sinensis* è la pianta del tè, ossia la specie di pianta le cui foglie e i cui germogli sono usati per produrre il tè. Il nome *sinensis* in latino significa cinese, mentre *Camellia* deriva dal nome latinizzato del reverendo Georg Joseph Kamel (1661-1706). Il tè verde si ottiene trattando le foglie, subito dopo la loro raccolta, con il calore. Il tè bianco si ottiene essiccando le foglie all'aria. Il tè nero si ottiene facendo ossidare le foglie. La **FUMARIA** (*Fumaria officinalis*) è una pianta erbacea annuale spontanea, deve il suo nome all'odore acre ed acido che sprigionano le sue radici quando la pianta viene estirpata. La *Fumaria* **contribuisce alla funzione digestiva ed epatobiliare, alle funzioni depurative dell'organismo e al trofismo e funzionalità della pelle**. La pianta è largamente conosciuta per contribuire alle **funzioni depurative dell'organismo e al benessere della pelle**. L'**UVA URSINA** (*Arctostaphylos uva-ursi*) è un arbusto che cresce spontaneo nei boschi. I principale costituente della droga è l'arbutina, contiene anche acido gallico, galloil-arbutina, flavonoidi e i triterpeni. Il nome *Arctostaphylos* deriva dal greco "*actòs*" che significa orso e "*staphilos*" che significa uva. Questa etimologia è dovuta al fatto che nella credenza popolare si credeva che gli orsi ne erano ghiotti. Le foglie della pianta **contribuiscono al drenaggio dei liquidi corporei e alla funzionalità delle vie urinarie**. I piccoli frutti della **ROSA DI MACCHIA** (*Rosa canina*) sono considerati le "*sorgenti naturali*" più concentrate in Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore rispetto ad arance e limoni, per questo in grado di avere un **effetto antiossidante**. Le radici dell'**ASPARAGO** (*Asparagus officinalis*) contengono *asparagina*, aminoacidi, Vitamina C, B₁, B₂ e sostanze resinose. La radice dell'Asparago **contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei e alla funzionalità delle vie urinarie, favorendo così le funzioni depurative dell'organismo**. Diverse sembrano le origini del nome, per alcuni deriva dal greco "*asparagos*", per altri da "*asper*" che significa aspro, ruvido e per altri ancora da "*spargao*" ovvero l'essere turgido, in riferimento ai getti commestibili. La **BARDANA** (*Arctium lappa*) è una delle piante più usate nella medicina popolare ("*Bardana che ogni male risana*"). Il nome *Arctium* in greco vuol dire orso, probabilmente in riferimento alla villosità e all'aspetto ispido della pianta. Il nome "*lappa*" potrebbe derivare dal celtico "*llap*" che vuol dire mano, in riferimento al fiore che, come una mano, si attacca a qualsiasi cosa gli passi vicino. Un'altra etimologia di "*lappa*" potrebbe essere quella che lo fa derivare dal greco "*labein*" che significa attaccarsi, sempre in riferimento al fatto che si attacca ai vestiti e ai peli degli animali. La *Bardana* **contribuisce al drenaggio dei**

liquidi corporei, favorendo le **funzioni depurative dell'organismo** e il **benessere della pelle**. Da non sottovalutare il suo contributo alla **funzionalità articolare**. Il **RIBES** (*Ribes nigrum*) è ricco in **Vitamina C**, **carotene**, **tannini**, un'essenza e forse anche **acido salicilico**. Il Ribes nero è una pianta della famiglia delle Grossulariaceae, arbusto originario delle zone montuose dell'Eurasia e può raggiungere una altezza di circa 2 metri. La differenza nei confronti del ribes rosso è dovuta, come dice il nome stesso, dal colore e il sapore dei suoi frutti, nonché dall'utilizzo che ne viene fatto in erboristeria. Le foglie del Ribes **contribuiscono al drenaggio dei liquidi corporei e alle funzionalità delle vie urinarie**. Da non dimenticare il contributo alla **funzionalità articolare** e al **benessere di naso e gola**. Il **GUARANÀ** (*Paullinia cupana*) è una pianta rampicante, sempreverde, nativa della foresta amazzonica. La pianta contiene un analogo della caffeina, una sostanza nota come **guaranina**. È stata pianta sacra per molte tribù di indios, in particolare dei Guaraní, popolo di lingua tupí che vive principalmente nel Brasile meridionale, in Paraguay, nella zona del Río de la Plata in Argentina, in Uruguay e nelle zone sud-orientali della Bolivia. I semi del Guaranà sono un **tonico, utili nella stanchezza fisica e mentale**. Contribuiscono allo **stimolo del metabolismo, al metabolismo dei lipidi e all'equilibrio del peso corporeo**. I frutti dell'**ANICE VERDE** (*Pimpinella anisum*) contengono **anetolo**, principio attivo usato per produrre liquori, medicinali ed aromi in genere usati in farmacia ed in pasticceria. Fra i liquori noti sono l'anisetta, l'ouzo greco, il raki turco o i più comuni sambuca e Varnelli. La pimpinella è originaria del Mediterraneo, ama territori caldi, esposti al sole e ben drenati. L'Anice verde **contribuisce alla funzione digestiva, alla regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas**. Da non dimenticare la sua contribuzione alla fluidità delle secrezioni bronchiali e al benessere di naso e gola.

BIBLIOGRAFIA:

- Ernesto Riva - "L'universo delle PIANTE MEDICINALI trattato storico, botanico e farmacologico di 400 piante di tutto il mondo" - Ghedina & Tassotti editori s.r.l. - Bassano del Grappa (VI), Maggio 1995.
- Tina Cecchini - *Enciclopedia delle erbe medicinali*, - DE VECCHI EDITORE
- Padre Gianfranco Lazzari - *L'Erbario del Frate* - EDIZIONI S. MARCO LITOTIPO
- Alberto Fidi - *Erbe e Piante medicinali* - FRATELLI MELITA EDITORI
- AA.VV. - *Enciclopedia chimica* - USES ed., Firenze
- Benigni R., Capra C., Cattorini P.E. - *Piante medicinali: chimica, farmacologia e terapia* - Inverni della beffa ed, Milano.
- Duraffourd C., D'Ervicourt L., Lapraz J.C. - *Cahieres de Phytotérapie clinique* - Masson ed., Paris 1983
- Maugini E. - *Botanica farmaceutica* - CLUSF ed., Firenze 1976
- Pomini L. - *Erboristeria italiana* - Vitalità ed
- Valnet J., Duraffourd C., Lapraz J.C. - *Phytotérapie et aromatherapie* - Presse de la Renaissance, Paris 1978
- Massari E. - *Erbe in Cina* - Milano 1981
- Penso G. - *Piante medicinali nella terapia medica* - Org. Med. Farm. Ed., Milano
- Enrica Campanili - *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali* - Tecniche Nuove - MI
- Larousse - "Encyclopédie des PLANTES MÉDICINALES identification, préparations, soins" - Larousse-Bordas - 1997
- Tom Wilsons - "Guarire con le erbe, i consigli, le malattie, le ricette, le dosi nella più ricca raccolta di erboristeria" - Fratelli Melita Editori

AVVERTENZE Tenere fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei tre anni. Non superare la dose giornaliera consigliata. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata e uno stile di vita sano. L'uso del prodotto è sconsigliato in caso di allergia presunta o accertata verso uno dei suoi componenti. La data di scadenza si riferisce al prodotto in confezione integra e correttamente conservato.

Le informazioni contenute all'interno di questo file non possono e non intendono porsi in alternativa alla diagnosi e/o alla terapia che sono e rimangono di stretta competenza medica. Il fine della presente applicazione è, infatti, quello di fornire una fonte di consultazione di alcuni integratori alimentari regolarmente notificati presso il Ministero della Salute, senza volontà alcuna di sostituirsi al medico che rimane il referente fondamentale a cui rivolgersi per affrontare i problemi riguardanti la salute personale.