

Herboplanet®

NEO COLIFAST

NOTE SU ALCUNE PIANTE: La **CAMOMILLA** (*Matricaria chamomilla*) è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Asteraceae e al genere *Matricaria*. Di questa pianta vengono in genere raccolti i fiori, preferibilmente dopo aver perso i petali ma prima di essersi essiccati sulla pianta stessa. Una comune metodologia di raccolta consiste nel far passare fra i denti di appositi pettinini gli steli della pianta in maniera tale da raccogliere solamente i fiori. I capolini vanno poi essiccati disponendoli in strati sottili all'ombra. Una volta essiccati si possono conservare in recipienti ermetici di vetro al riparo da fonti di luce e umidità. La pianta contiene bisabololo, apigenina, ecc. Il nome della pianta è di derivazione greca "*chamàimēlon*" che è una parola formata da due parole: "*chamàt*" e "*mēlon*". La prima significa "del terreno" e la seconda "mela", datogli per l'assomiglianza dell'odore con la mela nana (mela del terreno). Il nome *Matricaria* proviene dal latino "*matrix*" che significa utero, in riferimento ai suoi poteri. La Camomilla **ha azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente e favorisce il rilassamento, il sonno e il benessere mentale.** L'**ANICE COMUNE** (*Pimpinella anisum*), chiamato anche Anice verde o Pimpinella, è una pianta appartenente alla famiglia delle Umbelliferae. L'anice verde è originario del Mediterraneo e dei suoi territori caldi. I frutti, che fanno parte dei "*Semi caldi*", contengono olio essenziale (costituito da anetolo ed altri terpeni), furano-cumarine, flavonoidi, acidi grassi e steroli. L'anetolo è usato per produrre liquori, medicinali ed aromi in genere usati in farmacia ed in pasticceria. Fra i liquori si ricorda l'anisetta, l'ouzo (tipico liquore greco), il raki (tipico liquore turco), la sambuca e il Varnelli, tipici liquori italiani. L'anice verde **contribuisce alla funzione digestiva, alla regolare motilità gastrointestinale ed alla eliminazione dei gas.** Da non dimenticare il suo contributo alla fluidità delle secrezioni bronchiali e al benessere di naso e gola. Il **MIRTILLO** (*Vaccinium myrtillus*) è un arbusto da frutto appartenente alla famiglia delle *Ericaceae* e al genere dei *Vaccinium* e viene catalogato tra i frutti di bosco. In Italia lo si può incontrare nelle zone submontane e montane dal Nord Italia fino agli Apennini dell'Abruzzo, predilige brughiere e boschi. Nella penisola scandinava era celebrato un rito, usando rami di mirtillo, associato alla stella del solstizio. Il nome *Vaccinium* potrebbe derivare dal greco arcaico "*vakintos*" che significava giacinto a fiore blu. Il nome latino "*myrtillus*" è il diminutivo di "*myrtus*", che significa mirto, datogli per l'assomiglianza che ha con la pianta del mirto. Il mirtillo contiene lo 0,5% di antocianosidi, Vitamina B₁ e C, Provitamina A, il 7% di tannini, acidi organici tra cui quelli idrossicinnamici e l'acido salicilico, vari glicosidi flavonolici e flavan-3-oli, iridoidi, terpeni e pectine. Il Mirtillo **contribuisce alla regolarità del transito intestinale. Buon antiossidante.** Da non dimenticare il suo contributo alla funzionalità del microcircolo (*pesantezza delle gambe*) e al benessere della vista. I frutti del **FINOCCHIO** (*Foeniculum vulgare*) contengono un olio essenziale costituito per la maggior parte da anetolo, estragolo, fencone, pinene e limonene. Il finocchio è coltivato, ma lo si incontra anche in alcune zone mediterranee assolate. L'etimologia della prima parola delle due che costituiscono il nome botanico deriva dal latino con cui si indicava il finocchio "*foenum*" che significa fieno, datogli per la sottigliezza delle foglie e per il suo intenso odore aromatico, o forse perché tempo addietro veniva impiegata come foraggio. La seconda parola "*vulgare*" significa comune e viene data per distinguere la pianta da altre specie affini più rare. Il Finocchio **contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei, alla funzione digestiva e alla regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas.** Lo **ZENZERO** (*Zingiber officinalis*), conosciuto anche col nome ginger, è una pianta erbacea della stessa famiglia del cardamomo, originaria dell'Estremo Oriente. La pianta è coltivata in tutta la fascia tropicale e subtropicale, è provvista di rizoma carnoso e densamente

ramificato. Il rizoma della pianta contiene un olio essenziale, composto in prevalenza da zingiberene, gingeroli e shogaoli (principali responsabili del sapore pungente), resine e mucillagini. La spezia è ampiamente utilizzata sia in forma essiccata e polverizzata che fresca in fette sottili. Lo Zenzero **contribuisce alla funzione digestiva, alla regolare motilità gastrointestinale ed alla eliminazione dei gas**. *Antinausea*. Da non dimenticare il suo contributo nella *regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, alla normale circolazione del sangue, alla funzionalità articolare, al contrasto di stati di tensione localizzati e dei disturbi del ciclo mestruale*.

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. - *Cahiers de Phytothérapie 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. - *Phytothérapie 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.