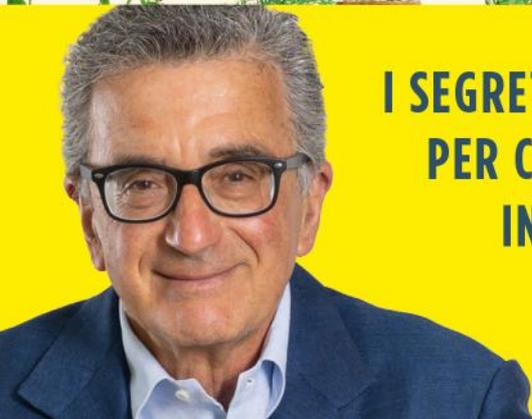




**CIRO VESTITA**

**PICCOLA  
FARMACIA  
BOTANICA**

**PRONTUARIO DI FITOTERAPIA  
PER UNA VITA SANA E IN ARMONIA  
CON LA NATURA**



**I SEGRETI DI PIANTE E ALIMENTI  
PER CURARSI E STARE BENE  
IN MODO NATURALE**

**BUR** varia  
Rizzoli

Ciro Vestita

# PICCOLA FARMACIA BOTANICA

*Prontuario di fitoterapia  
per una vita sana  
e in armonia con la natura*

BUR varia  
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-16464-1

Prima edizione BUR Varia: novembre 2022

Progetto grafico e realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)  
Immagini: © Shutterstock

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR\\_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

# PICCOLA FARMACIA BOTANICA

### **Nota**

Tutti i rimedi, le tecniche, le metodologie, i consigli, le ricette e quant'altro qui proposto sono a esclusivo scopo divulgativo e non sostituiscono il medico professionista al quale è sempre necessario rivolgersi. Ogni cosa può essere nociva se utilizzata in maniera esagerata, persino una semplice tisana deve essere presa senza abusarne. Inoltre si può essere allergici o ipersensibili a qualche pianta senza saperlo, perciò, prima di provare uno qualsiasi dei rimedi, siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato.



# INTRODUZIONE





Con questo libro intendiamo dare un piccolo aiuto a tutti coloro che vogliono curarsi in modo naturale. Chi desidera stare bene, infatti, deve prestare molta attenzione all'alimentazione, iniziando dalla forte riduzione dei grassi animali e diminuendo drasticamente la carne rossa, gli insaccati, i formaggi fermentati, gli hamburger eccetera. Bisogna invece abbondare soprattutto con cereali e legumi, alimenti che ramazzano il nostro colon allontanando scorie e cellule poco simpatiche.

E il pesce? Purtroppo gran parte dei prodotti ittici oggi provengono da allevamenti siti in Estremo Oriente in cui sono stati allevati a base di pastoni di soia e mais, come le galline e i maiali, e questo spiega perché spesso polli e orate abbiano lo stesso sapore. In più, negli allevamenti vengono utilizzati farmaci in quantità. E tuttavia il nemico peggiore che corriamo il rischio di incontrare mangiando pesce è un altro: poiché spesso i mari sono inquinati da milioni di tonnellate di plastica, i pesci purtroppo la ingeriscono e anche noi la assumiamo mangiando assieme gli uni e l'altra. Neanche a dirlo, è molto pericolosa per la nostra salute.

Ci sono note dolorose anche per il capitolo frutta e verdura. In particolare, quest'ultima oggi non è quella di una volta. In natura, erbe e verdure per difendersi dagli insetti producono fenoli che per afidi e muffe sono velenosi, mentre per noi sono salutari. Ma ai nostri giorni la verdura non ha bisogno di difendersi. Per lei lo fanno serre, pesticidi e via dicendo, sicché pro-

## Piccola farmacia botanica

duce meno molecole di difesa e adattamento, come per esempio i fenoli, e quindi è meno salutare per noi.

Questo libro vuol essere anche una piccola guida alle verdure selvatiche, quelle che ancora se la cavano da sole: crespigno, cicorbata, tarassaco, tutte benefiche. Sfruttando queste loro caratteristiche positive, come vedremo, si può fare della vera e propria fitoterapia rispetto alle varie patologie che stiamo per affrontare in dettaglio.



# CURARSI CON LA FITOTERAPIA