

Indice

Prefazione	5
Introduzione alla scienza erboristica	9
La scienza erboristica nella Medicina tradizionale cinese (MTC)	10
Fondamenti della Medicina tradizionale cinese (MTC)	11
La scienza erboristica cinese nella prassi	17
Storia della scienza erboristica europea.....	21
Dall'antichità fino all'epoca della medicina monastica	21
Gli sviluppi moderni.....	25
Perché le erbe medicinali?.....	26
Sinergia tra Oriente e Occidente.....	28
Che cosa curano le piante: i più importanti principi attivi vegetali	29
Classificazione dei principi attivi	29
Ricette.....	37
Preparazione e dosaggio	38
Disturbi negli adulti	44
Sistema respiratorio.....	45
Asma bronchiale.....	45
Bronchite	46
Febbre.....	47
Influenza	48
Mal di gola e infezioni alla faringe.....	49
Tosse.....	50
Tonsillite.....	51
Organi sensoriali.....	52
Infiammazione agli occhi	52
Raffreddore da fieno	53
Ipoacusia improvvisa, acufeni	54
Sinusite	55
Otite.....	56
Raffreddore	57
Disturbi alla vista.....	58

Apparato cardiocircolatorio.....	59		
Aterosclerosi	59	Vene varicose.....	64
Ipertensione	60	Epistassi.....	65
Ipertensione/disturbi alla circolazione		Edemi (accumuli di liquidi).....	66
sanguigna	61	Svenimenti.....	67
Aritmia cardiaca	62	Ipotermia.....	68
Colpo di calore.....	63	Flebite	69
Sistema digestivo.....	70		
Flatulenze	70	Mal di stomaco.....	74
Diarrea.....	71	Pirosi.....	75
Emorroidi.....	72	Sovrappeso	76
Intossicazione alimentare	73	Stitichezza	77
Apparato urogenitale	78		
Cistite	78	Disturbi di potenza sessuale.....	82
Eiaculazione precoce	79	Problemi alla prostata/prostata	
Frigidità.....	80	ingrossata.....	83
Infezione renale.....	81	Sindrome della vescica iperattiva.....	84
Problemi ginecologici.....	85		
Amenorrea	85	Ciclo mestruale abbondante	
Sindrome premestruale	86	(ipermenorrea e polimenorrea)	89
Dismenorrea (mestruazioni dolorose)	87	Problemi legati alla menopausa.....	90
Ciclo mestruale scarso (ipomenorrea		Leucorrea (vaginite)	91
e oligomenorrea).....	88		
Sistema motorio.....	92		
Artrite.....	92	Osteoporosi.....	99
Artrosi	93	Dolori reumatici.....	100
Gotta.....	94	Mal di schiena	101
Colpo della strega (lombalgia acuta)	95	Vertigini	102
Sciatalgia	96	Gomito del tennista (epicondilita)	103
Crampi muscolari	97	Distorsioni o contusioni.....	104
Dolori cervicali	98		
Pelle.....	105		
Acne	105	Herpes.....	110
Eczema (dermatite).....	106	Punture di insetti	111
Foruncoli.....	107	Orticaria	112
Micosi del piede.....	108	Neurodermite	113
Caduta dei capelli (alopecia)	109	Eritema solare.....	114

Ustioni.....	115	Cellulite.....	117
Ferite.....	116		
Sistema nervoso.....	118		
Stati depressivi.....	118	Nervosismo.....	122
Esaurimento.....	119	Disturbi del sonno.....	123
Cefalea.....	120	Mal di denti.....	124
Eemicrania.....	121	Paure.....	125
Disturbi nei bambini.....	126		
Osservazioni generali sulle malattie infantili e sul loro trattamento.....	127		
Raffreddore/influenza.....	128	Nausea e vomito.....	139
Mal di pancia.....	129	Cistite.....	140
Bronchite.....	130	Mal di gola e tonsillite.....	141
Raffreddore da fieno.....	131	Problemi all'apparato circolatorio.....	142
Pressione alla testa/mal di testa.....	132	Inappetenza.....	143
Difficoltà di concentrazione.....	133	Enuresi notturna.....	144
Paura degli esami.....	134	Orticaria.....	145
Incubi.....	135	Tic nervosi.....	146
Disturbi legati alla crescita.....	136	Problemi di crescita (ritardo nello sviluppo).....	147
Miliaria.....	137		
Balbuzie.....	138		
Schede tassonomiche delle piante.....	149		
Erbe cinesi.....	150		
Erbe europee.....	170		
Tabelle delle piante: erbe cinesi.....	192		
Tabelle delle piante: erbe europee.....	196		
Appendice.....	201		
Ringraziamenti.....	202		
Fonti di acquisto e indirizzi utili.....	203		
Medicina popolare e impiego di erbe curative.....	204		
Bibliografia.....	205		
Autori.....	207		
Indice analitico dei sintomi/disturbi.....	208		
Indice analitico delle erbe cinesi.....	209		
Indice analitico delle erbe europee.....	211		