

- **Acerola:** ha un alto contenuto di vitamina C, previene le principali malattie infettive e sostiene l'attività del sistema immunitario. Attivare la risposta immunitaria alle infezioni virali e batteriche, promuove la sintesi della noradrenalina (l'ormone dello stress), l'assorbimento del ferro e la produzione di collagene.
- **Aglio:** antivirale, antibatterico e antimicotico, rinforza le difese immunitarie. **Indicato per mal di denti, otite e dolori muscolari, aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa contribuendo a proteggere il sistema cardiovascolare.**
- **Alloro:** usato contro l'anoressia, disturbi digestivi, malattie cutanee e dolori reumatici. Ha proprietà aromatiche, aperitive, digestive, espettoranti e leggermente antisettiche.
- **Aloe:** utilizzata sin dall'antico Egitto per curare ferite, ustioni, vesciche e grazie ai suoi principi attivi può essere anche ingerita, in quanto ha proprietà digestive e lassative. **Efficace nei casi di artrite, di reumatismi e di dolori articolari. Ottima per i disturbi intestinali come gastrite, colite, intestino irritabile, ulcera e in generale infiammazioni delle mucose. Induce la morte cellulare tra cellule T24 (linea di cellule di cancro della vescica umana e inibisce la vitalità cellulare stimolando l'arresto di G2 / M del ciclo cellulare. Utilizzata contro i virus intestinali e respiratori. Stimola il sistema immunitario in quanto potenzia la flora batterica. Ha anche un'azione disinfettante contro i germi che danneggiano la qualità della flora microbica intestinale.** purifica anche l'aria dai comuni agenti cancerogeni ed

emette ossigeno nelle ore notturne, aiutandoci a dormire meglio, questa caratteristica è molto rara nelle piante.

- **Amarena/ciliegio:** hanno proprietà diuretiche, antiuriche e antigottose. Un decotto di peduncoli è utilissimo contro la cellulite, aumenta la diuresi ed elimina gli acidi urici.
- **Areca:** rimuove dall'aria sostanze tossiche come la formaldeide, il tricloroetilene e il benzene.
- **Arnica:** usata per il trattamento di comuni disturbi legati al sistema cutaneo e all'apparato osteoarticolare. **Riduce le infiammazioni nelle distorsioni o slogature, il dolore dovuto a traumi, ematomi, stiramenti e contusioni, favorisce l'assorbimento di lividi**
- **Artemisia:** induce l'apoptosi delle cellule del cancro alla prostata e di possedere attività contro il cancro al seno, la leucemia, il cancro del colon, e di altre cellule tumorali.
- **Artiglio del diavolo:** indicata in caso di dolori muscolari, quali tendiniti, osteoartrite, artrite reumatoide, mal di schiena, mal di testa, cervicale, contusioni, sciatica, artrite e artrosi.
- **Astragalo:** La pianta più utilizzata per i tumori ai polmoni. Ha proprietà epatoprotettive, adattogene e stimolanti per il sistema immunitario. Viene anche utilizzato per ridurre il rischio di cancro gastrico. efficace contro il virus Coxsackie B (questo virus può causare infiammazione del cuore). Ha un'attività antivirale e antibatterica, dovuta allo stimolo su organi

come timo, milza e linfonodi e potenzia l'attività dei linfociti e dei macrofagi e stimola le cellule immunitarie le "natural killer" particolarmente importanti nella lotta contro i virus.

- **Bardana:** elimina le tossine cancerogene che si accumulano nella flora intestinale.
- **Basilico:** ha la capacità di calmare i nervi.
- **Biancospino:** contiene tannini e i flavonoidi che agiscono a livello del sistema nervoso centrale. Ha azione sedativa in caso di nervosismo, riduce l'emotività, lo stato di tensione e migliora il sonno. La sua azione sedativa riduce la sensazione di nervosismo agendo direttamente sul sistema nervoso centrale. Grazie a questa pianta antichissima potrete allontanare la tensione accumulata durante la giornata e fare sogni d'oro.
- **Boswellia:** inibisce la sintesi dei leucotrieni, delle prostaglandine e degli enzimi che degradano il tessuto cartilagineo.
- **Camomilla:** antispasmodico nei disturbi gastrointestinali e antinfiammatorio locale per la cute ed il cavo orale. Attenua ansia e irritabilità, curare l'insonnia e altri disturbi del sonno.
- **Cannella:** stimolante, antisettica e antimicrobica, la cannella è riscaldante e si presta a essere usata negli stati influenzali. **Aiuta a contrastare le infiammazioni dovute all'assunzione di cibi troppo grassi**
- **Calendula:** ottima contro dermatiti, eritemi, screpolature e scottature, ha infatti proprietà lenitive ed idratanti.

- **Carciofo:** famoso per le sue proprietà depurative, viene utilizzato contro la ritenzione idrica e in caso di colesterolo alto, disfunzioni epatiche e del sistema epato-biliare.
- **Curcuma:** aiuta a combattere diverse infiammazioni e dolori cronici come i dolori muscolari, il mal di denti e artrite. Migliora l'efficacia della chemioterapia nel tumore del colon-retto, della prostata. È l'antinfiammatorio naturale più potente sinora individuato. In grado di proteggere il fegato, reni, mucosa orale e cuore dalla chemio e dalla radioterapia.
- **Damiana:** Le foglie hanno azione antidepressiva e tonico-stimolante e si rivelano utili in caso di superlavoro fisico o intellettuale, stanchezza, condizioni di stress e stati depressivi.
- **Dente canino:** proprietà diuretiche, depurative
- **Echinacea:** proprietà immunostimolanti e antivirali. L'echinacoside (principio attivo), una molecola simile all'interferone, sostanza prodotta dall'organismo per combattere le infezioni virali. Incrementa la produzione di fagociti nel corpo, ciò porta al indebolimento del virus, che viene ostacolato nella sua opera di infezione dell'organismo. Rafforzano i globuli bianchi, rendendoli più aggressivi contro i germi e migliorando così il sistema difensivo. Secondo numerosi studi scientifici, l'echinacea sarebbe in grado di aumentare la produzione di linfociti T, le cellule che contrastano le infezioni. Un suo ulteriore meccanismo d'azione consiste nell'aumento della produzione di interferone, di interleuchine e di "properdina", una proteina

del sangue in grado di attivare altre proteine ematiche coinvolte nella distruzione di cellule estranee.

- **Eleuterococco:** *Eleutherococcus senticosus* è ideale per sostenere le difese in caso di stress endocrino, per la sua capacità di riequilibrare l'asse ormonale. Fornisce all'organismo una migliore resistenza nei confronti di svariati tipi di stress, fisico e psichico.
- **Escolzia:** È utile nei casi d'insonnia lieve o moderata, nervosismo, ansietà e stress. È più attiva nelle donne che negli uomini.
- **Eucalipto:** grazie alle sue proprietà è in grado di liberare le vie respiratorie e allevia bronchite, raffreddore e influenza.
- **Finocchio:** ha proprietà diuretiche, digestive e carminative. In grado di aumentare le secrezioni dell'apparato gastrointestinale, di attenuare gli spasmi intestinali e favorire l'eliminazione dell'aria in eccesso.
- **Ganoderma:** fungo ricco di polisaccaridi e triterpenoidi, stimola il tessuto linfatico associato all'intestino e di riflesso tutto il sistema immunitario. Favorisce la produzione di interferone, l'attività surrenalica e quella immunitaria, aumentando la produzione di interleuchina 1 e 2. È consigliato per potenziare le difese immunitarie ed aumentare la resistenza contro freddo, virus e stanchezza.

- **Gelsomino:** ha un profumo calmante per il sistema nervoso in grado di alleviare i livelli d'ansia (Journal of Biological Chemistry)
- **Genziana:** l'estratto di radice ha attività antiproliferativa, utilizzata in casi di melanoma, il linfoma e il carcinoma della tiroide anaplastico.
- **Ginkgo biloba:** Contiene terpeni, che esercitano un'azione nutritiva e protettiva sui neuroni della corteccia cerebrale e aumentano i livelli delle sostanze antidepressive e psicostimolanti in circolo. **Ginseng:** favorisce le risposte del sistema nervoso centrale. Migliora la resistenza del corpo, aiuta l'adattamento alle temperature calde e fredde, e ripulisce l'organismo facilitando l'eliminazione delle tossine dal fegato. Agisce come tonico negli stati di affaticamento psicofisico e aumenta i livelli di alcuni neurotrasmettitori nel cervello, come dopamina, adrenalina e noradrenalina, con azione antidepressiva, euforizzante e psicostimolante.
- **Graviola:** inibisce la crescita cellulare dei tumori al seno, le vie di segnalazione utilizzate dalle cellule tumorali pancreatiche, riducendone il tasso di diffusione ad altri organi.
- **Guaranà:** Ha un'azione psicostimolante, migliora le capacità di attenzione e memoria, le performance mentali e riduce il senso di fatica.
- **Iperico:** ottimo per la cura delle ferite e delle scottature. Ricco di antiossidanti è in grado di intervenire per migliorare l'umore, come sedativo e antidepressivo naturale. Aumenta i livelli di

serotonina, noradrenalina e dopamina, neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione del tono dell'umore e modula la secrezione di melatonina.

- **Lavanda:** distende i nervi e aiutare a sconfiggere la depressione, il suo profumo ha effetti sull'abbassamento della frequenza cardiaca nelle situazioni di alto stress. Grazie alla sua attività sul sistema nervoso, si usa per contrastare gli stati d'irrequietezza, insonnia e nervosismo.
- **Limone:** potente antisettico e antinfettivo, utile nella prevenzione delle malattie da raffreddamento.
- **Liquirizia: gastroprotettiva ed espettorante, svolga anche un ruolo antibatterico e protettivo gastrico.** Protegge il DNA da danni indotti da agenti cancerogeni e stimola l'apoptosi nelle cellule tumorali. La glicirrizina (principio attivo) ha un'attività antivirale benefica nei confronti del virus HIV e avrebbe delle proprietà inibitorie della crescita nei confronti del coronavirus della SARS dentro le cellule (ricerca del 2003 Johann Wolfgang Goethe- Universitat di Francoforte).
- **Luppolo:** ha proprietà sedative del sistema nervoso centrale.
- **Malva:** utilizzata contro infezioni vaginali, tosse grassa o infiammazioni intestinali alle gengive o per il mal di denti.
- **Melissa:** Creme a base di questa pianta, sono prescritte per i focolai di herpes e herpes labiale o altre lesioni virali, come herpes zoster o varicella. purifica anche l'aria dai comuni agenti

cancerogeni ed emette ossigeno nelle ore notturne, aiutandoci a dormire meglio, questa caratteristica è molto rara nelle piante.

- **Menta:** annusarla può abbassare i livelli di frustrazione e aumentare il senso di benessere (Wheeling Jesuit University).
- **Mirtillo:** utilizzato in caso di disturbi della circolazione, insufficienza venosa, disturbi e gastrointestinali.
- **Olivo:** ha azione febbrifuga, ipotensiva, vasodilatatoria e distensiva del sistema cardiovascolare. Regola gli squilibri ematici legati alla presenza eccessiva di lipidi, quindi oltre ad essere un ipolipidemizzante è ipoglicemizzante.
- **Origano** –Aiuta contro batteri, funghi e virus.
- **Ortica:** aiuta a drenare i liquidi in eccesso favorendone l'espulsione, ha anche un'azione benefica in caso di cistite. Ha inoltre un'azione emostatica, analgesica e antinfiammatoria. Evitare la perdita di capelli aiuta a normalizzare il cuoio capelluto e ha proprietà antiossidanti, dietetiche, diuretiche e depurative.
- **Passiflora:** Contiene numerosi flavonoidi, alcuni dei quali si legano ai recettori cerebrali per le benzodiazepine (farmaci noti per la loro attività ansiolitica e sedativa), con un'azione calmante sul sistema nervoso centrale e sui centri del sonno. Stimola il sistema nervoso garantendo un'azione calmante e sedativa così potrete finalmente alleviare la tensione.

- **Pepe di cayenna:** indebolisce il segnale di dolore che il corpo manda al cervello, usata per dolori articolari, mal di testa e eruzioni cutanee.
- **Ribes:** ricco di flavonoidi e vitamina C ha proprietà antinfiammatorie, sviluppa le difese immunitarie ed è utile durante la convalescenza.
- **Rodiola:** Aumenta i livelli di serotonina e dopamina nel cervello, con azione antidepressiva e psicostimolante. Inoltre aumenta la resistenza alla fatica.
- **Rosa canina.** famosa per la ricchezza di antiossidanti, polifenoli, carotenoidi, vitamina C e di bioflavonoidi, i frutti (cinorrodi) sono ricostituenti e antinfiammatori, rafforzanti delle difese immunitarie. Stimola il drenaggio delle tossine ed una più rapida guarigione;
- **Sambuco:** Ha proprietà antinfiammatorie e antivirali.
- **Sansevieria:** anche chiamata pianta serpente, è in grado di liberare l'aria da oltre 107 tossine e emette ossigeno la notte. Migliora i livelli di energia, allevia il mal di testa e permette di respirare più facilmente.
- **Spirea:** inibisce la sintesi delle prostaglandine, principali responsabili della sensazione di dolore e dell'infiammazione dei tessuti. Usata contro i malanni di stagione, artrosi, artrite reumatoide, mal di denti, mal di schiena e problemi cervicali.
- **Tarassaco:** inibisce la crescita e lo sviluppo di una vasta gamma di tipi di cancro.

- **Tè verde:** considerata una delle erbe più efficace per vari tipi di cancro, in particolare per il cancro alla prostata. Grazie ai polifenoli, di cui è ricco è in grado di provocare l'apoptosi (morte programmata) cellulare di questo tipo di tumore. Migliora il sistema immunitario, sostenendo l'attività delle cellule T e favorendo un sonno tranquillo e riposato
- **Tiglio:** L'infuso di fiori di tiglio è noto per le proprietà calmanti e rilassanti, che inducono il sonno, alleviano le angosce e le cefalee. Ed è utile anche in caso di febbre e influenza, nei soggetti ansiosi, ipereccitabili e con sintomi legati alla somatizzazione dell'ansia a livello dello stomaco e dell'intestino
- **Timo:** È un rimedio molto apprezzato per influenza, tosse e mal di gola. Antisettico, allevia la congestione bronchiale e la tosse secca. Ottimo l'infuso.
- **Uncaria:** ha proprietà immunomodulanti, capace di potenziare l'attività dei linfociti T e delle cellule natural killer e di aumentare la fagocitosi dei macrofagi che attaccano virus e batteri. Ha proprietà antinfiammatorie, utile anche in caso di allergie, artrosi, reumatismi e nel trattamento delle patologie croniche, autoimmuni e degenerative, nelle infezioni recidivanti delle vie urinarie e nelle ulcere gastroduodenali.
- **Valeriana:** agisce sul sistema nervoso centrale , combatte l'insonnia, i disturbi del sonno e gli stati ansiosi.

- **Viola del pensiero:** ha proprietà emollienti, usata per il trattamento delle infiammazioni cutanee, eczemi e scottature. Recentemente, da studi condotti in vitro è emerso che abbia anche proprietà antitumorali, inducendo le cellule cancerogene all'apoptosi. Nella medicina popolare invece le si attribuiscono proprietà depurative, sudorifere, diuretiche ed espettoranti, ma non sono state ancora confermate da studi scientifici.
- **Zenzero:** È un potente anti-virale, decongiona le vie respiratorie, è espettorante, antinfiammatorio e antinfettivo. Riscaldante e stimolante, previene il raffreddamento e restituisce vitalità all'organismo. Usato per contrastare le infiammazioni dovute a osteoartrite e artrite reumatoide. Contribuisce a ridurre la nausea che accompagna la chemio. In casi di cancro ovarico può ridurre l'infiammazione, stimolare la funzione immunitaria contribuendo alla morte delle cellule tumorali.