

la biblioteca
del benessere

LI WU
JÜRGEN KLITZNER

tè e tisane CURATIVE

per corpo, mente e spirito

300 RICETTE
dalle tradizioni di Cina ed Europa

ESTRATTO
GRATUITO

30
ANNI



prefazione

Migliaia di anni fa l'imperatore regnante all'epoca in Cina diede disposizione che, per motivi di igiene, tutta l'acqua venisse fatta bollire. Così accadde che le foglie di una pianta venissero catturate dal vento e finissero in uno di quei contenitori in cui l'acqua stava bollendo. Curioso com'era, l'imperatore volle a tutti i costi assaggiare quel liquido bruno e si sentì subito rinfrancato.

La pianta in questione era la *Camellia sinensis*, la pianta del tè, e questa, secondo la leggenda, è l'origine di questa bevanda. Dell'imperatore si tornerà a parlare in seguito e anche se questa storia ha un che di mitologico, è comunque certo che le origini del tè vadano ricercate proprio in Cina. All'inizio esso fu impiegato come pianta medicinale. Nella seconda metà del primo secolo, però, alla corte imperiale della dinastia Tang si iniziò sempre più ad apprezzare il tè come bevanda piacevole e rinfrancante. Ben presto si diffuse la coltivazione delle piante nei monasteri annessi, fino ad arrivare a essere esportato, dapprima in Corea e in Giappone,

per giungere poi, dall'inizio del XVII secolo, in Europa.

Già molto presto il consumo del tè si è accompagnato alla diffusione di una cultura propria iniziata con le cerimonie del tè in Cina, i cui rituali sono stati poi in seguito ulteriormente raffinati in Giappone. Anche in Europa si associa il consumo del tè alla calma e al relax, un aspetto significativo, in grado indubbiamente di intensificarne gli effetti terapeutici. Diversamente dai tè che si bevono quotidianamente, gli infusi curativi non sono propriamente da bere come bevande distensive. I loro numerosi ingredienti vegetali, ma anche i componenti di origine animale e i minerali, hanno effetti curativi e vanno assunti solo per un periodo di tempo ben definito.

Dal Paese che ha scoperto il tè diamo ora un breve sguardo all'Europa.

Anche nel mondo occidentale i nostri antenati hanno fatto ricorso alle risorse della natura per curare i propri malati o per migliorare il proprio benessere e ciò soprattutto grazie



alle piante curative. Semplicemente provando le diverse erbe, gli uomini hanno scoperto quali componenti erano in grado di raggiungere l'efficacia maggiore. Con il tempo si è capito che di volta in volta sono le foglie, gli steli, le radici, l'erba, le infiorescenze o i semi ad aiutare in caso di determinati disturbi. Non si citerà mai abbastanza l'enorme lavoro svolto in questo senso nei monasteri durante l'alto Medioevo. Alle nostre latitudini dobbiamo ringraziare soprattutto i monaci e le suore dell'epoca se si è arrivati ad avere una classificazione sistematica delle piante curative, e se la portata dei loro effetti è stata specificata e ampliata con precisione. Per la prima volta la popolazione poteva curare tutte le proprie malattie e ferite in maniera completa, ricorrendo a pomate, tinture e infusi curativi. La medicina universitaria del XVIII secolo non è riuscita a far vacillare questa esperienza custodita per millenni. Dopo un breve periodo, in cui è stata messa un po' da parte, la natura ha ripreso il proprio ruolo importante nella storia della guarigione, nonostante la necessità e i grandi successi della cosiddetta medicina scolastica. Grazie a quest'apertura nei confronti dei metodi curativi alternativi, anche nell'area tedesca i metodi terapeutici asiatici hanno attirato l'interesse di

coloro i quali cercavano rimedi, e con essi anche le efficacissime piante curative che in Cina hanno una tradizione millenaria.

Oggi chiunque è in grado di decidere autonomamente come e quando far tesoro e utilizzare l'efficacia delle piante curative. Queste possono venire utilizzate a complemento o in alternativa alla medicina convenzionale, per prevenire le malattie o in caso di disturbi acuti.

Con questo libro chiunque può trovare l'infuso curativo più indicato per i propri problemi. Gli elenchi dei disturbi e dei sintomi mostrano al lettore quale sia il rimedio più efficace. In caso di sintomi gravi, poco chiari o che si protraggono per lungo tempo, così come nel caso in cui dopo una settimana di trattamento non si è avuto ancora alcun miglioramento, bisogna sempre ricorrere alla consulenza di un medico o di un naturopata.

Osservando però con attenzione tutte le indicazioni riguardo a utilizzo e dosaggio, nulla impedisce una guarigione ricorrendo ai frutti non aggressivi della natura.



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

LI WU E JÜRGEN KLITZNER

tè e tisane curative

per corpo, mente e spirito

Li Wu, dottore in medicina tradizionale cinese, e **Jürgen Klitzner**, farmacista esperto in piante curative, uniscono in questo volume le conoscenze della **medicina cinese**, uno tra i più antichi sistemi medici conosciuti, e quelle della **tradizione europea sui trattamenti con erbe, tisane e infusi**.

Da decenni collaborano facendo ricerche e studi su quali siano le erbe orientali e occidentali che armonizzano meglio tra loro e hanno constatato che **le erbe cinesi e europee si completano nella loro efficacia** e insieme possono spesso addirittura intensificarla.

Nella prima parte del manuale vengono descritti sia i **sintomi classici**, riguardanti il corpo e la psiche, che i **sintomi straordinari**, suddivisi per adulti e bambini. Per ogni disturbo vengono consigliate e spiegate le ricette adatte per gli infusi che alleviano o trattano i disturbi. Nella seconda parte del libro sono poi elencate **tutte le erbe utilizzate** con una breve spiegazione.

Due metodi curativi comprovati e ricchi di tradizione vengono fusi insieme in questo libro raggiungendo una totalità nel sapere curativo nuova e senza precedenti.

LI WU è dottore in Medicina Tradizionale Cinese (MTC). In Germania esercita come medico naturalista autorizzato e a Monaco di Baviera ha un grande successo con il suo studio medico. Ha studiato psicologia e germanistica all'Università di Passau. Inoltre è maestro di Qi-Gong, professore di MTC all'Università dello Yunnan e professore alla East-West University di San Francisco. Con Macro ha già pubblicato *L'orologio degli organi*.

JÜRGEN KLITZNER ha studiato Farmacia all'Università di Friburgo (Breisgau). Ha un interesse particolare per i temi riguardanti la medicina naturale (anche botanica/biofisica) e, come coautore, ha pubblicato molti manuali medici-farmaceutici.

ISBN: 978-8862299398



9 788862 299398

€ 13,50

GRUPPO MACRO

1987-2017

30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

TÈ E TISANE CURATIVE
PER CORPO, MENTE E SPIRITO
Autori: Li Wu, Jürgen Klitzner



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)