



# Un bosco nella mente

SOGNA SEMPRE IN GRANDE



[RECENSIONE – Il mio Erbario](#)

Colgo l'occasione per ringraziare la casa editrice Macro che mi ha spedito questo volume davvero ben fatto e di facile lettura. Se volete saperne di più per quanto riguarda le piante ed i loro usi, vi consiglio di proseguire con la lettura.

**Titolo: Il mio erbario**

**Autore: Maurice Mességué**

**Editore: Macro**

**Collana: La Biblioteca del Benessere**

**Prezzo cartaceo: €12,90**

**ISBN: 9788893192132**

### **Sinossi.**

Da uno dei più conosciuti erboristi del Novecento una vera e propria guida illustrata all'utilizzo delle erbe per la nostra salute.

Maurice Mességué, noto anche come il Maestro delle Piante, in quest'opera ha selezionato e raccolto in ordine alfabetico le 100 principali erbe in base alla loro efficacia terapeutica e reperibilità. Ci sono erbe conosciute, ma anche alberi, ortaggi e frutti: dalla rosa canina alla rapa, dalla calendula al crescione, dalla betulla alla menta, dai mirtilli alla salvia, dall'arnica al ciliegio, e tante altre piante.

Per ogni rimedio erboristico Mességué, con completezza, scientificità e in termini accessibili a ogni lettore, ci indica le proprietà e le caratteristiche, come riconoscerlo, dove e quando raccoglierlo, come coltivarlo, i disturbi e le malattie per cui è indicato.

Ci spiega anche le varie modalità di preparazione e utilizzo sotto forma di succo o di estratto, di infuso o di decotto, di bagni alle mani, pediluvi o semicupi, in polvere, lozione o come balsamo, in combinazione con gli alimenti o con le bevande, senza mai trascurare di segnalare le controindicazioni.

L'opera si completa con un utilissimo prontuario per la cura con le erbe indicate da Mességué di oltre 150 patologie: dall'acne alla tosse, dalle emorroidi all'asma, dalle coliche al raffreddore, dai reumatismi alla pressione alta, dall'insonnia all'herpes, dal diabete ai problemi ai denti, dall'angina all'alitosi, dalla bronchite alla stitichezza

### **Recensione.**

Il libro è davvero ben fatto, le illustrazioni che ci accompagnano in ogni pagina sono favolose, la scrittura è semplice ma spiega benissimo ogni passaggio.

Leggendo questo libro possiamo imparare, grazie alle illustrazioni, a riconoscere molti tipi di piante, sia conosciutissime come la Salvia, sia meno conosciute come il Lamio. Ogni pianta viene descritta con le sue proprietà medicinali, ci viene consigliato quando e come raccoglierla, e con quale metodo è più conveniente usarla.

Potremmo inoltre imparare a fare un decotto, un infuso, la macerazione, il succo la tintura, la lozione e tanti altri metodi che personalmente non conoscevo.

*“Amabile papavero, fiordaliso vestito d'azzurro, salvia baciata dal sole, rosa dei miei amori, e voi tutte piante mie beneamate, mi auguro di essere stato all'altezza di rendervi l'affettuoso omaggio che meritate e di non avervi deluse. Non ambisco altra ricompensa per la mia fatica, ed è questo l'unico desiderio che formulo nel concludere questo libro.”*

Alla fine del libro, troviamo il prontuario per la cura di varie patologie come l'asma, le coliche, i reumatismi e molte altre... L'autore ci invita però a ricorrere alla medicina moderna in casi più gravi, cosa che ho apprezzato moltissimo e ho trovato più che giusto.

**Il mio voto è 5 su 5.** Terrò questo libro sul mio comodino pronta a leggerne le pagine ogni volta che prenderò un raffreddore. **Se vi piace l'antica medicina, senza farmaci pesanti, questo testo fa per voi, inoltre se pensate che anche l'occhio vuole la sua parte allora non dovrete proprio farvelo scappare.**

Come sempre, ditemi cosa ne pensate.

**UnBoscoNellaMente – Tanya.**