

La tua dispensa di benessere nella tradizione cinese

**Erbe, alimenti e preparazioni per i piccoli fastidi,
con percorsi di 21 giorni
per le abitudini quotidiane.**

100 ingredienti ed erbe | 10 categorie di fastidi
7 percorsi | Ricette e rimedi con istruzioni complete

Bonus al libro · Edizione di lavoro completa

Sommario

Come usare la tua dispensa	3
Prima di scegliere alimenti ed erbe	6
Parte 2 - Oggi ho questo fastidio	10
Preparazione e conservazione	11
Prima di preparare un rimedio	12
Digestione e stomaco	13
Aria e regolarità intestinale	21
Raffreddore gola e tosse	31
Influenza febbre e recupero	41
Testa e tensioni muscolari	67
Sonno e agitazione occasionale	72
Disturbi del ciclo	84
Fastidi della menopausa	88
Altri piccoli fastidi	95
Allergie stagionali	104
Parte 3 - Conosci la tua dispensa	105
Cereali e legumi - 11 schede	106
Ortaggi e tuberi - 11 schede	109
Frutta - 11 schede	112
Semi e frutta a guscio - 8 schede	115
Spezie e aromi - 12 schede	117
Funghi, alghe e altri ingredienti - 10 schede	120
Scorze, fiori e foglie - 4 schede	123
Erbe e materie della fitoterapia - 33 schede	125
Parte 4 - I tuoi primi 21 giorni	134
Energia e lucidità in 21 giorni	135
Sonno e recupero in 21 giorni	139
Emozioni e stress in 21 giorni	143
Digestione e regolarità in 21 giorni	147
Comfort fisico in 21 giorni	159
Respiro e benessere stagionale in 21 giorni	163
Ciclo e menopausa in 21 giorni	167
Sostituzioni e scelte di cucina	175
Indice dei fastidi	177
Indice alfabetico della dispensa	179
Indice delle preparazioni	184
Nomi cinesi e altri nomi da cercare	187
Fonti e criteri	188

Sommario e rimandi sono cliccabili. Su carta, usa i numeri di pagina e gli indici finali.

Come usare la tua dispensa

Questo bonus accompagna il libro con preparazioni alimentari, rimedi erboristici e applicazioni quotidiane. Puoi consultarlo quando compare un piccolo fastidio oppure usarlo per costruire un'abitudine nel corso di tre settimane. Scegli il punto di partenza che corrisponde a ciò che ti serve oggi. Non occorre leggerlo tutto in ordine: parti dalla guida del fastidio o da un solo percorso.

Se oggi hai un fastidio

Apri la Parte 2, **Oggi ho questo fastidio**, e cerca una delle dieci categorie. Ogni categoria distingue i bisogni: pesantezza e bruciore, per esempio, conducono a scelte diverse anche se riguardano entrambi la digestione.

Cerca qui	Per orientarti fra
Digestione e stomaco (p. 13)	Pesantezza, nausea, appetito ridotto, bruciore e reflusso
Aria e regolarità intestinale (p. 21)	Gas, gonfiore, stitichezza e diarrea lieve
Raffreddore, gola e tosse (p. 31)	Fastidi nasali, gola irritata, voce affaticata e diversi tipi di tosse
Influenza, febbre e recupero (p. 41)	Riposo, liquidi, pasti e ritorno alla quotidianità
Testa e tensioni muscolari (p. 67)	Tensione abituale della testa, collo, spalle, schiena ed estremità affaticate
Sonno e agitazione occasionale (p. 72)	Tensione diurna e serale, addormentamento e risvegli
Disturbi del ciclo (p. 84)	Crampi, gonfiore e tensione premestruale
Fastidi della menopausa (p. 88)	Vampate, sudorazione, riposo e diverse forme di secchezza
Altri piccoli fastidi (p. 95)	Bocca irritata, labbra screpolate, pelle secca e occhi affaticati
Allergie stagionali (p. 104)	Disturbi nasali e oculari legati alla stagione

Leggi la breve guida del bisogno, poi apri la preparazione scelta. Le quantità, il procedimento, il momento d'uso e le attenzioni si trovano insieme nella sua scheda completa. Quando sono indicate più alternative, scegli quella pertinente: l'elenco serve a trovare una possibilità adatta, non a comporre una miscela di tutti i rimedi.

Se vuoi costruire un'abitudine

Apri la Parte 4, **I tuoi primi 21 giorni**, e scegli una sola area:

- Energia e lucidità (p. 135)
- Sonno e recupero (p. 139)
- Emozioni e stress (p. 143)
- Digestione e regolarità (p. 147)
- Dolori, tensioni e comfort fisico (p. 159)
- Respiro e benessere stagionale (p. 163)
- Ciclo e menopausa (p. 167)

Digestione comprende tre itinerari interni: pesantezza, gonfiore e regolarità. Nell'ultima area trovi invece un itinerario per il ciclo e uno per la menopausa. Segui la tabella che corrisponde alla tua priorità. Le varianti aiutano a scegliere dentro la stessa area; non sono programmi da sommare.

Ogni giornata collega una pratica precisa del libro, un'abitudine e, quando pertinente, una preparazione di questo bonus. La routine richiede orientativamente 5-10 minuti. Cotture, infusioni e bagni conservano il tempo indicato nelle loro schede. Una pressione o un movimento del libro va eseguito per la durata prevista: non occorre prolungarlo per riempire i minuti.

I 21 giorni organizzano le abitudini. La durata di una tisana o di un prodotto segue invece le sue istruzioni, anche quando termina prima del percorso o richiede una valutazione distinta. Il calendario non prescrive tre settimane consecutive di rimedi.

Come seguire una giornata

Prima del giorno 1 leggi l'introduzione del percorso e la pratica richiamata nel libro. Poi leggi una sola riga della tabella, da sinistra a destra: **giorno e obiettivo** → **pratica del libro** → **abitudine quotidiana** → **eventuale preparazione del bonus**. Le colonne descrivono la stessa giornata.

La colonna delle preparazioni può proporti una ricetta, una scelta facoltativa o nessuna novità. Prima di usare ciò che hai scelto, apri la scheda completa: quantità per tazza o porzione, procedimento, frequenza e attenzioni vanno letti insieme. A fine settimana rispondi alle domande di bilancio. Se salti un giorno, riprendi senza raddoppiare pratiche o dosi.

Dove trovi ricette e ingredienti

Nella Parte 2 trovi le preparazioni complete, scritte una sola volta anche quando servono a più bisogni o ricompaiono nei percorsi. È il punto da aprire per sapere quanto usare e come prepararlo.

Nella Parte 3 trovi le cento schede della dispensa, ordinate per famiglie. Ti aiutano a riconoscere l'ingrediente, acquistare la parte corretta e capire quale funzione ha nelle preparazioni. Puoi conoscerle a poco a poco: non serve acquistare cento prodotti per iniziare.

Nella Parte 4 trovi il calendario, con i rimandi alle pratiche del libro e alle preparazioni del bonus. La tabella quotidiana ti orienta; la scheda completa conserva le istruzioni necessarie per eseguire la preparazione.

Per esempio, se vuoi organizzare meglio la colazione nel percorso Energia, apri la ricetta dell'avena con mela e noci. Se vuoi capire come scegliere l'avena, passa alla sua scheda nella dispensa. Il pasto, l'ingrediente e la giornata hanno così ciascuno una sede riconoscibile.

Come ritrovare una voce

Nel PDF i rimandi con il numero di pagina sono cliccabili; sulla copia stampata usa quel numero. Per cercare direttamente una voce, apri l'indice dei fastidi (p. 177), l'indice degli ingredienti (p. 179) o l'indice delle preparazioni (p. 184). Puoi mettere un segnalibro al calendario e uno alla ricetta scelta.

Le sigle formate da lettere e numeri identificano le schede: non sono dosi, livelli o un ordine da seguire. Per scegliere usa il titolo e il bisogno descritto.

Come leggere le proposte

Le preparazioni alimentari sono piatti e bevande da inserire nei pasti. Le proposte erboristiche riportano un impiego preciso, la parte della pianta e le condizioni d'uso. Alcune schede descrivono un prodotto pronto: in quel caso quantità e indicazioni riguardano quella formulazione, da verificare sulla confezione corrente.

L'origine delle proposte è dichiarata: tradizione cinese, tradizione erboristica europea oppure adattamento culinario contemporaneo. Un ingrediente comune alle due cucine può essere una buona scelta pratica senza avere per questo la stessa funzione in ogni tradizione. Anche una combinazione può essere utile per gusto, consistenza e facilità di preparazione; questi vantaggi non dimostrano automaticamente un effetto terapeutico maggiore.

Le schede dei rimedi sono rivolte ad adulti. Prima di scegliere, leggi le attenzioni relative a gravidanza, allattamento, allergie, patologie e terapie. Quando un bisogno richiede una valutazione, la guida lo indica nel punto in cui serve: non aspettare la fine del calendario.

Prima di scegliere alimenti ed erbe

Il libro presenta la medicina cinese come un modo di mettere in relazione più segnali della persona. Questo bonus porta quella curiosità nella dispensa: riconoscere una materia, scegliere una preparazione e capire il ruolo degli ingredienti insieme. Per cominciare ti servono poche distinzioni, da usare mentre consulti ricette e schede.

Il linguaggio della tradizione cinese

Nei capitoli 2 e 3 hai incontrato parole come Qi, Yin, Yang, Freddo e Calore. Nel modello tradizionale descrivono funzioni e insiemi di segnali. Anche quando si parla di alimenti, «sostenere», «muovere», «scaldare» o «rinfrescare» indicano una direzione del ragionamento: non identificano da soli un trattamento adatto a te.

La dietetica cinese distingue nature fredde, fresche, tiepide e calde, oltre a una natura neutra. Considera inoltre cinque sapori - acido, amaro, dolce, piccante e salato - in rapporto sia al gusto sia alle funzioni attribuite. Per esempio, nella classificazione illustrata dall'ufficio di medicina cinese di Hong Kong, mung e pera appartengono al versante freddo, il longan è leggermente tiepido e la soia è neutra. Queste sono attribuzioni tradizionali, non risultati clinici dimostrati dalle ricette del bonus. [Chinese Medicine Regulatory Office](#), [alimentazione nella medicina cinese](#).

Tieni separate tre domande: come viene descritto l'ingrediente nella tradizione, a quale temperatura lo servi e che cosa apporta al pasto. Nel ricettario la temperatura di servizio è un'istruzione concreta, come «lascia intiepidire»; la natura tradizionale appartiene invece alla descrizione dell'ingrediente. La quantità di acqua, grassi o proteine è ancora un'altra informazione.

Un piatto chiamato «rinfrescante» nella tradizione non diventa un rimedio per abbassare la febbre. Sentire freddo, avere sete o svegliarsi di notte non basta a scegliere autonomamente un'erba in base a una categoria cinese. Torna alla guida del bisogno, che distingue applicazioni, limiti e segnali da valutare.

Tre origini dichiarate

Nel bonus convivono ingredienti della cucina cinese, erbe della tradizione europea e adattamenti per la spesa italiana. Trovi l'origine accanto alla proposta, così puoi riconoscere che cosa stai usando.

Il congee appartiene a una famiglia di preparazioni cinesi di riso molto cotto; la versione con riso Originario rende il metodo praticabile con un ingrediente comune. L'infuso di achillea segue invece un impiego erboristico europeo. Il tofu con bietole è una variante culinaria che rende accessibile il piatto quando non trovi pak Choi. Non occorre attribuire a ogni proposta un'origine cinese per darle una funzione utile nella dispensa.

Perché combinare gli ingredienti

Una combinazione può avere più ragioni. In cucina, ingredienti diversi possono completare il pasto, modificare la consistenza o rendere più gradevole il sapore. In una preparazione erboristica contano anche forma, proporzioni e istruzioni della combinazione precisa.

Esempio del bonus	Funzione concreta degli ingredienti
Miglio con zucca (p. 44)	Il miglio dà la base; la zucca aggiunge umidità e dolcezza. La ricetta indica come completare il pasto.

Esempio del bonus	Funzione concreta degli ingredienti
Tofu con pak choi (p. 51)	Il tofu costituisce la parte proteica; coste e foglie portano consistenze diverse e richiedono tempi distinti.
Pera e tremella (p. 63)	La pera offre polpa e dolcezza, la tremella una consistenza particolare. La scheda spiega ammollo e cottura.
Valeriana melissa e lavanda (p. 77)	È una miscela erboristica con proporzioni e regime propri, da verificare con il farmacista.

La presenza di più ingredienti non dimostra che il risultato sia più efficace di ciascuno preso da solo. Per questo le ricette spiegano il ruolo culinario e le schede erboristiche indicano il fondamento dell'impiego, senza promettere una sinergia quando non è dimostrata.

Non sommare le quantità intere di tre tisane singole per inventare una miscela. La preparazione composta ha una dose totale, una proporzione fra componenti e attenzioni proprie. Allo stesso modo, gli ingredienti elencati su un prodotto pronto non bastano a riprodurlo in cucina.

La forma cambia ciò che prepari

Il nome comune della pianta è soltanto l'inizio. Controlla anche specie, parte, lavorazione e destinazione d'uso.

Confronto	Che cosa cambia nel bonus
Frutto e seme di giuggiola	Il frutto compare nelle ricette alimentari; la materia Suan Zao Ren è distinta e compare in una formula pronta.
Carciofo da mangiare e foglie per tisana	La preparazione erboristica usa foglie identificate; non gli scarti del carciofo cucinato.
Amido kuzu e radice medicinale	La coppetta alla mela usa amido alimentare per la consistenza; non una dose di radice medicinale.
Foglie e olio essenziale di menta	La tisana descritta usa foglie. L'olio essenziale non ne sostituisce la quantità.
Pianta essiccata ed estratto	Un estratto concentrato ha composizione e istruzioni proprie; i milligrammi non si convertono a occhio in grammi di tisana.

Per l'acquisto usa il nome botanico della scheda, soprattutto quando nomi commerciali simili indicano prodotti diversi. Se la confezione non corrisponde alla parte o alla forma prevista, chiedi chiarimenti prima di prepararla.

Infuso decotto e macerato

Le istruzioni complete hanno sempre la precedenza su un metodo generale. Questa tabella serve a riconoscere le operazioni che incontrerai.

Metodo	Operazione descritta nelle schede
Infuso	Versi acqua bollente sulla materia, copri per il tempo indicato e filtra.
Decotto	Metti la materia in acqua e segui bollitura, eventuale riposo e filtrazione previsti.
Macerato	Lasci la materia a contatto con l'acqua alla temperatura e per il tempo stabiliti, poi filtra o assumi secondo la scheda.
Preparazione alimentare	Cuoci o componi gli ingredienti secondo la ricetta, rispettando forma, porzioni e conservazione.
Applicazione esterna	Prepari ciò che serve per una sede precisa, per esempio pelle o bocca, rispettando l'indicazione di non ingerire.

Per i grammi usa una bilancia adeguata o porzioni già pesate. Un cucchiaino di foglie e uno di semi non hanno necessariamente lo stesso peso. I minuti di attesa e cottura sono distinti dal lavoro attivo: una tazza può richiedere pochi gesti ma non essere pronta in tre minuti.

Acquistare in Italia senza riempire la dispensa

Parti da una preparazione che vuoi effettivamente usare. Controlla ciò che hai già e compra soltanto ciò che manca nella forma prevista.

Spesa ordinaria. Riso, avena, ortaggi, frutta, legumi e molti aromi si cercano fra gli alimenti comuni. Tofu, funghi e ingredienti essiccati possono richiedere un reparto specifico: leggi conservazione e cottura della confezione.

Farmacia o erboristeria. Per le piante da tisana porta il nome botanico, la parte e la quantità richiesta. Chiedi se possono fornire porzioni pesate o una miscela omogenea quando la ricetta lo richiede. Per salvia e altre materie con condizioni particolari, la sola presenza sullo scaffale non conferma tutti i requisiti della scheda.

Negozi specializzati o acquisto online. Per Chen Pi, longan, tremella e altre voci meno comuni usa i riferimenti di acquisto riportati nelle preparazioni. Controlla disponibilità, spedizione in Italia, ingredienti e destinazione alimentare. Una pagina di vendita documenta una forma d'acquisto; non dimostra un beneficio terapeutico.

Un ingrediente facoltativo può essere omissso quando la ricetta lo consente. Se una preparazione non è praticabile, scegli un'alternativa completa della guida: non serve acquistare tutte le cento voci per ottenere un bonus utile.

Sostituire soltanto quando la ricetta lo permette

Le varianti già sviluppate indicano quantità e tempi: per esempio bietole al posto del pak choi o una versione del congee senza Chen Pi. Una sostituzione culinaria mantiene il senso del piatto, senza trasferire automaticamente le proprietà tradizionali dell'ingrediente assente.

Per rimedi ed estratti, invece, parte della pianta e formulazione possono essere decisive. Non sostituire un infuso con un olio essenziale, una radice con le foglie o un medicinale con un integratore omonimo. Apri la scheda dell'alternativa pertinente e segui le sue istruzioni dall'inizio.

Scegliere il tempo giusto per rivalutare

Prima dell'uso leggi quantità, frequenza, durata e attenzioni come un'unica istruzione. La dose non cresce perché il fastidio è più intenso o perché sei arrivato alla seconda settimana del percorso. I segnali per chiedere assistenza restano validi anche prima del termine indicato.

I calendari organizzano abitudini e osservazioni per 21 giorni. Un rimedio può richiedere una rivalutazione prima; un medicinale può avere tempi più lunghi, stabiliti dal foglio e dal professionista. Conservare questa distinzione ti permette di usare insieme libro e bonus senza trasformare il programma in un'assunzione continua di prodotti.

Parte 2

Oggi ho questo fastidio

Scegli una delle dieci categorie e leggi prima l'orientamento. Le alternative non sono una lista di prodotti da usare insieme. Le ricette alimentari possono aiutarti a organizzare i pasti; il rimedio specifico segue la propria indicazione.

Le istruzioni complete seguono la prima categoria in cui servono. Quando ricompaiono in un altro contesto, il rimando ti riporta alla stessa scheda.

Come usare queste ricette

Scegli il piatto in base al pasto che vuoi preparare, alla fame e agli ingredienti che tolleri. Una zuppa, un contorno e una colazione hanno funzioni diverse: la presenza nello stesso bonus non li rende intercambiabili. Le porzioni sono orientative per adulti e possono essere adattate al resto del pasto. Non occorre mangiare queste ricette ogni giorno né seguirle tutte.

I pesi si riferiscono agli ingredienti crudi e alla parte commestibile, salvo quando è scritto «cotto» o «sgocciolato». Un cucchiaino di olio corrisponde a circa 5 ml. Per cereali e legumi controlla anche la confezione: varietà e lavorazioni cambiano tempi e quantità d'acqua. «Morbido» significa cotto fino al centro, senza un nucleo duro; il solo scadere del tempo indicato non basta.

Questi piatti riprendono ingredienti, consistenze e accostamenti presenti nella cucina cinese, con adattamenti alla dispensa italiana. Quando il piatto è un adattamento, viene dichiarato. Non sostituiscono una terapia e non servono a diagnosticare una condizione energetica.

Preparazione e conservazione

Lava mani, utensili e ortaggi. Usa acqua potabile e prodotti alimentari confezionati o correttamente identificati. Per questo ricettario la soluzione più semplice è preparare la quantità del pasto.

Se avanza una preparazione di riso, dividila in contenitori bassi, raffreddala rapidamente, idealmente entro un'ora, e mettila in frigorifero. Consumala entro 24 ore; riscaldala una sola volta, finché è ben calda anche al centro. Per gli altri piatti cotti, riponi gli avanzi in frigorifero entro due ore e consumali preferibilmente il giorno successivo. Mescola durante il riscaldamento. Queste indicazioni si basano sulle raccomandazioni della Food Standards Agency per il riso e per il riscaldamento degli avanzi.

Nelle ricette principali i funghi sono freschi. Se usi un prodotto essiccato, segui la sua etichetta: sciacqualo e reidratalo in un recipiente pulito; un ammollo che supera due ore va fatto in frigorifero. Dopo l'ammollo cuocilo subito; elimina il prodotto con odore anomalo o superficie viscida. Non usare funghi raccolti senza identificazione professionale. Riferimento: Centre for Food Safety, ammollo dei funghi.

Le quantità e le sequenze delle ricette originali sono proposte culinarie, non dosaggi terapeutici. Non sono state sperimentate in cucina: verifica consistenza e cottura, seguendo anche le indicazioni degli ingredienti acquistati.

Prima di preparare un rimedio

Le istruzioni di questo bonus sono rivolte ad adulti. Acquista la pianta con nome botanico, parte utilizzata e indicazione d'uso chiaramente riportati: foglie, fiori, frutti, radici ed estratti non sono intercambiabili. Per le quantità in grammi usa una bilancia adeguata o chiedi porzioni già pesate; un cucchiaino non contiene lo stesso peso per tutte le piante.

Scegli una delle alternative pertinenti al tuo fastidio. Non sommare automaticamente più tisane o aggiungerle a medicinali già assunti: fai verificare gli abbinamenti al farmacista, soprattutto per terapie continuative. Nessun calendario obbliga ad assumere erbe per tutti i 21 giorni.

Per l'infuso versa acqua appena portata a bollore sulla materia vegetale, copri e filtra al termine del tempo indicato. Prepara ogni porzione al momento e lasciala intiepidire. Quando la monografia non specifica un tempo, qui si adotta un'infusione di 10 minuti, all'interno dell'intervallo generale di 5-15 minuti descritto nel glossario [EMA sulle tisane](#). Le istruzioni del prodotto identificato prevalgono sulle convenzioni generali.

Digestione e stomaco

Questa è la prima delle dieci categorie di **Oggi ho questo fastidio**. Parti dal disturbo prevalente: una sensazione di pienezza dopo il pasto, la nausea, l'appetito temporaneamente ridotto oppure il bruciore. Le preparazioni indicate sono alternative, da scegliere dopo aver letto la scheda completa.

Pesantezza e pienezza dopo il pasto

Se prevalgono pienezza e gas, senza bruciore o reflusso, puoi considerare l'infuso di menta piperita (p. 16). L'infuso di foglie di carciofo (p. 18) è un'altra proposta tradizionale per difficoltà digestive con gonfiore. Se il fastidio principale è l'aria, trovi anche l'infuso di finocchio dolce (p. 23).

La scelta dipende anche dalle esclusioni della scheda. La menta può aggravare il reflusso; il carciofo non è adatto a chi ha determinate malattie del fegato o delle vie biliari. Non acquistare un generico prodotto «digestivo» presumendo che corrisponda alla preparazione descritta.

Al pasto successivo osserva se cibi particolarmente grassi o ricchi accompagnano il fastidio; evita di insistere su quelli che lo peggiorano. Se la difficoltà digestiva ritorna spesso, serve una valutazione della causa. [NHS](#), indigestione.

Per lavorare sulle abitudini apri [Digestione e regolarità, variante A](#) (p. 147). Il calendario riprende le indicazioni del capitolo 8 del libro e propone un'osservazione alla volta.

Nausea occasionale

La bevanda di zenzero fresco (p. 15) è una possibilità semplice da provare se la tolleri. Può accompagnare piccoli pasti consumati lentamente; bere a piccoli sorsi ed evitare odori di cucina molto intensi può aiutare. Se la nausea non migliora in pochi giorni o ritorna spesso, chiedi una valutazione. [NHS](#), nausea.

Quando la nausea accompagna pienezza e difficoltà digestive dopo i pasti, trovi anche la scheda del preparato pronto [GastroDiger](#) (p. 19). La sua indicazione riguarda questo contesto; non estenderla automaticamente alla nausea da viaggio, da farmaci o associata ad altri disturbi. Non occorre aggiungere la bevanda allo zenzero al prodotto.

Il percorso per la pesantezza non è un programma per tutte le cause di nausea. Se il fastidio è diverso da quello descritto, evita di forzarlo dentro una categoria per scegliere comunque una tisana.

Appetito temporaneamente ridotto

Le proposte tradizionali sono l'infuso di achillea, modalità per poco appetito (p. 86) oppure il decotto di radice di tarassaco (p. 17). Hanno quantità e tempi propri rispetto ai pasti. Nell'achillea, la modalità per l'appetito è diversa da quella per i crampi mestruali: usa soltanto le istruzioni pertinenti.

Per il pasto puoi scegliere una preparazione semplice come il [congee di riso](#) (p. 43), completandolo come indicato nella ricetta. È un'opzione alimentare, non il sostituto dell'achillea o del tarassaco. Riprendi la varietà dei pasti secondo tolleranza, senza trasformare il congee nell'unico alimento della giornata.

Le schede erboristiche prevedono una rivalutazione se il problema persiste oltre due settimane o peggiora. Un appetito ridotto insieme a dimagrimento involontario o difficoltà a deglutire richiede una valutazione, senza continuare a cambiare rimedio. [NHS](#), segnali da valutare nei disturbi digestivi.

Bruciore e reflusso

La risposta pratica prevista è il **preparato vegetale e minerale NeoBianacid (p. 20)**, con formulazione, modalità d'uso e distanza dai farmaci riportate nella scheda. È un dispositivo pronto: le piante che contiene non consentono di ricostruirne l'effetto preparando una tisana domestica.

Accompagna la scelta con pasti più piccoli e lascia tre o quattro ore fra l'ultimo pasto e il momento di coricarti. Individua gli alimenti o le bevande che fanno comparire il tuo fastidio, senza eliminare intere categorie per precauzione. Se il bruciore compare quasi ogni giorno, non migliora o si accompagna a difficoltà a deglutire, vomito frequente o dimagrimento, rivolgiti al medico. **NHS, bruciore e reflusso.**

La menta non è l'alternativa da scegliere per questo bisogno. Anche le tisane per gola irritata hanno un'altra destinazione: il loro impiego non le rende automaticamente rimedi contro il reflusso.

Quando serve assistenza urgente

Una nausea improvvisa con dolore o peso al torace, dolore che si estende a braccia, schiena, collo o mandibola, oppure difficoltà a respirare, richiede assistenza urgente. Non attribuire questi segnali a una digestione difficile. **NHS, nausea e segnali di emergenza.**

Come acquistare ciò che hai scelto

Lo zenzero fresco e il riso appartengono alla spesa alimentare. Per gli infusi e il decotto cerca invece la materia erboristica precisa: foglie di menta piperita, foglie di carciofo, frutti di finocchio dolce, parti aeree fiorite di achillea o radice di tarassaco. Nome botanico, parte e quantità sono nella scheda completa. Il carciofo da cucinare non sostituisce le foglie per tisana.

Per i prodotti pronti controlla formulazione e istruzioni della confezione con il farmacista. I nomi commerciali permettono di riconoscere la forma descritta; non implicano che sia superiore a ogni altra possibilità.

R01 Bevanda di zenzero fresco

Quando sceglierla. Se desideri una bevanda calda dal gusto aromatico e leggermente pungente. Questa ricetta alimentare non riproduce le dosi degli studi su polvere o estratti contro la nausea. Se lo zenzero accentua il bruciore, scegli un'altra bevanda.

Per una tazza: 3 g di zenzero fresco pulito; 250 ml di acqua. **Tempo:** 12 minuti, circa 2 di lavoro.

1. Taglia lo zenzero in fettine sottili.
2. Porta l'acqua a bollore, aggiungi le fettine e lascia sobbollire dolcemente per 5 minuti con il coperchio appoggiato.
3. Spegni, attendi altri 5 minuti e filtra. Bevi quando la temperatura è confortevole.

Nella giornata. Una tazza come bevanda, senza trasformarla in un'assunzione obbligatoria. Per un gusto più delicato usa 1-2 g di zenzero: cambia l'intensità del sapore, non una dose terapeutica.

Combinazione e scelta degli ingredienti. Qui lo zenzero fornisce l'aroma; l'acqua costituisce la bevanda. Per utilizzare le giuggiole in una combinazione completa, trovi [Porridge di miglio con longan e giuggiole](#) (p. 82).

Conservazione. Prepara e consuma al momento. Non aggiungere oli essenziali o estratti in gocce al posto delle fettine.

Se oggi hai nausea. Puoi provare questa bevanda, se gradita e tollerata: [NHS](#) include la tisana di zenzero fra le misure che possono aiutare. Le quantità della ricetta restano culinarie, non una dose terapeutica dimostrata. Con nausea associata a pesantezza dopo i pasti trovi anche [Nausea dopo il pasto](#) (p. 19) nel ricettario erboristico. Se il problema persiste per alcuni giorni o ricorre, valuta la causa; non aumentare lo zenzero.

A01 Infuso di menta piperita

Per quale bisogno. Pesantezza digestiva e gas, quando non c'è bruciore o reflusso. Impiego tradizionale europeo.

Per una tazza: 1,5 g di foglie essiccate di *Mentha × piperita* per tisana; 150 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sulle foglie, copri per 10 minuti e filtra. Consuma tiepido; occorrono circa 15 minuti, di cui 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza tre volte al giorno durante il breve periodo di fastidio. Questa quantità è il limite inferiore della monografia. Se il problema persiste oltre due settimane o peggiora, chiedi una valutazione.

Attenzioni. Evita in caso di reflusso, allergia alla menta o al mentolo, gravidanza e allattamento. Con calcoli o altri disturbi biliari chiedi prima consiglio. Sospendi se compare o aumenta il bruciore. Questa ricetta usa foglie: non aggiungere olio essenziale.

Fonte: EMA, menta piperita foglia, revisione finale 2020.

A38 Decotto di tarassaco per digestione lenta o appetito temporaneamente ridotto

Per quale bisogno. Alternativa tradizionale europea per lievi fastidi digestivi oppure perdita temporanea dell'appetito. Non è una cura depurativa né un sostituto automatico del cinese Pu Gong Ying.

Occorre: 2 g di radice essiccata e tagliata di *Taraxacum officinale*, 150 ml d'acqua per una porzione.

Preparazione. Metti radice e acqua fredda in un pentolino, porta a bollore e fai sobbollire coperto per 10 minuti. Spegni, lascia riposare altri 10 minuti e filtra. Consuma tiepido, appena preparato. Tempo totale circa 25 minuti, lavoro attivo circa 3 minuti.

Uso e limiti. Una porzione due volte al giorno; per l'appetito, mezz'ora prima dei pasti. La scelta di 2 g rientra nell'intervallo EMA di 1-5 g per decotto, due-tre volte al giorno. Se i sintomi persistono oltre due settimane o peggiorano, consulta un professionista sanitario. Non prolungare automaticamente a 21 giorni.

Attenzioni. Scheda per adulti. Evita in gravidanza, allattamento, allergia alle Asteraceae, calcoli, ostruzione o infiammazione delle vie biliari e malattie del fegato. Sospendi in caso di reazione allergica. Non usare questa ricetta per trattare disturbi urinari.

Fonti e scelta della materia. EMA, *Taraxaci officinalis radix*, monografia finale adottata nel 2021 e pubblicata nel 2022: uso tradizionale, forma, dosi e limiti; non prova clinica di efficacia certa. *Salus in Erbis*, radice di tarassaco documenta specie, parte, confezione da 100 g e metodo con 10 minuti di bollitura più 10 di riposo. Qui si adottano quantità in grammi e acqua dalla monografia, non il cucchiaino della pagina commerciale. Chiedi materia erboristica adatta a questa preparazione e fai verificare eventuali terapie al farmacista. Le istruzioni della confezione vanno rispettate; il prodotto commerciale non viene dichiarato un medicinale autorizzato EMA. Rimando dispensa: **Tarassaco europeo - radice (p. 127)**.

A39 Infuso di foglie di carciofo per pienezza e gonfiore digestivo

Per quale bisogno. Impiego tradizionale europeo per digestione difficoltosa con pienezza, gonfiore e flatulenza. Scegli questa alternativa quando pertinente; non aggiungerla automaticamente al tarassaco o alla menta.

Occorre: 3 g di foglie essiccate e tagliate di *Cynara cardunculus* (sinonimo *Cynara scolymus*), 150 ml d'acqua per una porzione.

Preparazione. Versa acqua bollente sulle foglie, copri per 15 minuti e filtra accuratamente. Bevi tiepido; elimina il residuo vegetale. Tempo totale circa 20 minuti, lavoro attivo circa 3 minuti. Prepara al momento.

Uso e limiti. Una porzione al giorno, all'interno del regime EMA di 3 g una-due volte al giorno. Se il disturbo peggiora o persiste oltre due settimane, consulta il medico. Questa preparazione non è destinata al bruciore o al reflusso.

Attenzioni. Scheda per adulti. Evita in gravidanza, allattamento, allergia alle Asteraceae, calcoli, ostruzione o infiammazione biliare e malattie del fegato. Può provocare diarrea con crampi, nausea, bruciore e reazioni allergiche: sospendi se compaiono.

Fonti e acquisto. EMA, *Cynarae folium*, monografia finale 2018: indicazione tradizionale, dose e attenzioni. Solimè, carciofo foglie sfuse identifica specie, confezione da 100 g e infusione coperta di 15-30 minuti; il tempo scelto è il limite inferiore di questa istruzione, non un minuto imposto dalla monografia. La dose in grammi deriva da EMA, non dal cucchiaino commerciale. Chiedi foglie per tisana idonee e pesate; rispetta le istruzioni della confezione. Il cuore di carciofo da mangiare e gli scarti del capolino non sono la materia descritta. Non si riprendono le promesse commerciali su detox o colesterolo. Rimando dispensa: **Carciofo - foglie per tisana (p. 126)**.

A48 Preparato pronto per nausea associata a difficoltà digestive

Per quale bisogno. Nausea insieme a pesantezza o pienezza dopo i pasti, nel contesto delle difficoltà digestive. GastroDiger sciroppo Aboca è un dispositivo medico, non una tisana di zenzero. Non estendere la sua indicazione a nausea da viaggio, farmaci, emicrania o cause non chiarite.

Forma. Flacone da 180 g. Contiene malva, carciofo, camomilla, altea, zenzero, succhi di mela e limone, zucchero di canna, acqua, gomme d'acacia e xanthan, aromi. Controlla tutti i componenti sul foglio corrente; non ricostruire la formula con le erbe della dispensa.

Uso per l'adulto. Agita il flacone. Misura 10 ml con un misurino graduato per medicinali e assumili due volte al giorno, preferibilmente dieci minuti prima dei pasti principali. Richiudi bene. Tempo attivo circa un minuto. Non confondere i 180 g della confezione con i millilitri della dose.

Attenzioni e conservazione. Evita se allergico a un componente. In gravidanza o allattamento consulta il medico prima dell'uso. Per associarlo a terapie contro acidità e reflusso segui le indicazioni mediche. Conserva a temperatura ambiente, protetto da luce e calore; dopo apertura consumalo entro tre mesi, rispettando la scadenza. Questo limite di conservazione non è una durata di trattamento.

Quando rivalutare. Se la nausea non migliora in pochi giorni o ritorna spesso, chiedi una valutazione della causa. Non aspettare il giorno 21. Nausea improvvisa con dolore toracico, dolore irradiato a braccia, schiena, collo o mandibola oppure affanno richiede assistenza urgente. Vomito associato richiede attenzione anche alla disidratazione.

Alternativa semplice. Se preferisci una bevanda e la tolleri, [Bevanda di zenzero fresco](#) (p. 15) propone zenzero fresco in acqua. NHS include la bevanda allo zenzero fra i tentativi che possono aiutare nella nausea; ciò non stabilisce un dosaggio clinico per la ricetta né garantisce un effetto. Non occorre aggiungerla allo sciroppo.

Fonti. Foglio italiano GastroDiger, revisione dicembre 2025, letto integralmente; pagina del fabbricante italiano; NHS, nausea. La composizione industriale e le indicazioni del prodotto non validano una miscela domestica equivalente.

A32 Preparato vegetale e minerale per bruciore e reflusso

Quando sceglierlo. Per un episodio occasionale di bruciore o rigurgito acido nell'adulto. Il riferimento concreto è **NeoBianacid compresse da 1,55 g, gusto limone**, dispositivo medico a base di Poliprotect. È una formulazione moderna, non una ricetta tradizionale cinese. La scelta rende utilizzabile la voce «bruciore e reflusso» anche quando una tisana domestica non è appropriata.

Uso pratico. Per il sintomo occasionale, lascia sciogliere in bocca oppure mastica **una compressa al bisogno**. Il foglio prevede, per il trattamento del reflusso, una compressa dopo i pasti e una prima di dormire; un disturbo ricorrente richiede però valutazione, non l'avvio automatico di un ciclo nel percorso. Il limite indicato è **otto compresse al giorno**. Mantieni **almeno due ore di distanza dai farmaci**, verificando con il farmacista eventuali intervalli maggiori richiesti dalla tua terapia. Non sospendere i medicinali prescritti.

Perché una combinazione pronta. Contiene componenti di malva, altea, aloe, camomilla e liquirizia insieme a minerali. Le istruzioni riguardano il dispositivo completo: non consentono di riprodurlo mescolando le cinque piante in acqua. Non è l'estratto GutGard studiato separatamente e non ne eredita i risultati.

Attenzioni e conservazione. Evita se allergico a un componente; controlla l'elenco completo sulla confezione. Ogni compressa apporta 136 mg di calcio. Se segui restrizioni sul calcio, chiedi consiglio prima dell'uso. Richiudi il flacone, proteggilo da calore e luce e rispetta la scadenza.

Quando cambiare strada. Se il bruciore torna quasi ogni giorno, non migliora, oppure compaiono difficoltà a deglutire, vomito frequente o dimagrimento involontario, rivolgiti al medico. Non attribuire automaticamente un nuovo dolore toracico al reflusso. Pasti più piccoli e la distanza fra cena e sonno restano utili accorgimenti complementari; il prodotto non è un'aggiunta quotidiana obbligatoria per 21 giorni.

Fonti. Aboca, prodotto italiano gusto limone; foglio illustrativo del fabbricante, aprile 2024, letto integralmente, incluse interazioni; NHS, bruciore e reflusso, per persistenza e segnali da valutare. Controlla sempre le istruzioni della confezione corrente. Il nome commerciale identifica la formulazione verificata, senza indicare superiorità su tutte le alternative.

Aria e regolarità intestinale

Questa categoria distingue tre situazioni: gonfiore con gas, difficoltà nell'evacuazione e diarrea lieve. La sensazione di pancia tesa può accompagnare situazioni diverse: prima di scegliere una preparazione, considera anche come è cambiato l'intestino.

Gas e gonfiore

L'infuso di finocchio dolce (p. 23) e l'infuso di carvi (p. 29) sono due alternative tradizionali. Leggi le rispettive esclusioni, in particolare quelle relative alle allergie: appartenere alla stessa famiglia botanica può rendere un'alternativa inadatta per lo stesso motivo.

L'infuso di menta piperita (p. 16) è un'altra possibilità in assenza di bruciore e reflusso. Se al gonfiore si accompagna tensione lieve, puoi valutare la scheda della melissa (p. 74). Scegli una proposta e segui il suo regime completo; non mescolare le quattro piante usando le dosi intere di ciascuna.

Per osservare le abitudini usa *Digestione e regolarità, variante B* (p. 151). Annota il pasto e il fastidio, così puoi distinguere un episodio da una ricorrenza. Un gonfiore frequente o persistente richiede una valutazione, soprattutto se accompagnato da dimagrimento o sangue nelle feci. **NHS, gonfiore.**

Stitichezza

Se tolleri il frutto, una proposta alimentare concreta è *Due kiwi verdi nella giornata* (p. 26). La scheda distingue la quantità studiata dal modo pratico di distribuirla nei pasti. Osserva la risposta senza aspettarti un effetto immediato.

Un'alternativa è lo psillio in bustine con acqua (p. 25): trovi un prodotto identificato, il volume d'acqua e la distanza dai medicinali. L'acqua è parte della modalità d'uso; la polvere non va ingerita asciutta. Le versioni commerciali con ingredienti diversi richiedono le proprie istruzioni.

La scheda dei *semi di lino con acqua* (p. 24) riguarda invece semi interi assunti con il liquido. Indica una confezione italiana con dichiarazione del produttore di idoneità al consumo crudo. Controlla comunque l'etichetta corrente e fai verificare l'idoneità al farmacista: i semi con obbligo di cottura, l'olio e il solo liquido filtrato non sono equivalenti. Se la forma appropriata non è disponibile, scegli una delle alternative già descritte.

Non aggiungere insieme kiwi, psillio e lino come tre dosi lassative per accelerare il risultato. Mantieni un'alimentazione varia e aumenta gradualmente le fibre, bevendo adeguatamente. Dedica al bagno un momento tranquillo, senza rimandare lo stimolo; un piccolo poggiapiedi può aiutare a tenere le ginocchia più alte delle anche. Se il problema non migliora o ricorre, chiedi consiglio. **NHS, stitichezza.**

Il percorso pertinente è *Digestione e regolarità, variante C* (p. 155). Le sue tre settimane riguardano le abitudini: non prolungano il limite di rivalutazione previsto dalle schede di psillio e lino.

Diarrea lieve occasionale

La prima risposta è reintegrare i liquidi. Apri *Preparare correttamente una soluzione reidratante orale* (p. 30): il volume d'acqua dipende dalla bustina scelta e va misurato. Una bevanda sportiva, un succo o una tisana non sostituiscono automaticamente quel preparato.

Come proposta erboristica tradizionale puoi considerare il *decotto di mirtillo nero essiccato* (p. 27) oppure l'*infuso di foglie di lampone* (p. 28). Entrambe le schede richiedono una valutazione se la diarrea persiste oltre tre giorni o peggiora. Non occorre assumerle insieme e non sostituiscono la reidratazione.

Mangia quando te la senti; evita pasti grassi o molto piccanti se peggiorano il fastidio. Succhi e bevande gassate possono aggravare la diarrea. Se hai nausea, prova piccoli sorsi frequenti. Lava le mani con acqua e sapone e, se possibile, non preparare cibo per altre persone durante l'episodio. [NHS, diarrea e vomito](#).

Il congee di riso (p. 43) è una possibilità alimentare se gradita; non è una soluzione reidratante né una dieta completa da prolungare. Questa situazione non richiede il percorso di 21 giorni per la regolarità e non va affrontata aggiungendo le fibre previste per la stitichezza.

Quando interrompere l'autocura

Incapacità di trattenere liquidi, urine molto ridotte, sangue nelle feci o peggioramento richiedono assistenza tempestiva. Dolore addominale improvviso e intenso o vomito con sangue richiedono assistenza urgente. Non attendere il limite di tre giorni riportato nelle schede erboristiche. [NHS, diarrea e vomito](#).

Se il gonfiore è associato all'impossibilità di evacuare o emettere gas, chiedi assistenza: aggiungere fibre o massaggiare l'addome non è la risposta da provare. [NHS, gonfiore](#).

R02 Infuso di finocchio dolce

Per quale bisogno. Gonfiore e piccoli spasmi digestivi; è anche un'alternativa tradizionale per crampi mestruali lievi. Tradizione europea.

Occorre per una tazza: 1,5 g di frutti essiccati di *Foeniculum vulgare* subsp. *vulgare* var. *dulce* per tisana; 250 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sui frutti, copri per 15 minuti e filtra. Consuma tiepido. Tempo complessivo: circa 20 minuti, 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. La monografia indica una tazza tre volte al giorno, per un totale di 4,5 g di frutti. Non superare due settimane; se il fastidio persiste o peggiora, chiedi una valutazione. Non è una bevanda da prolungare automaticamente per l'intero percorso.

Attenzioni. Evita in gravidanza e allattamento, in caso di allergia al finocchio, all'anetolo, alle Apiaceae o al polline di artemisia. Possono verificarsi reazioni cutanee o respiratorie. Non sostituire i frutti con olio essenziale.

Scelta pratica. La ricetta riguarda materia sfusa per tisana. Un filtro commerciale da 2 g ha istruzioni proprie: non equivale a questa porzione.

Fonte: EMA, monografia finale del finocchio dolce, revisione 2024, sezioni 4.1-4.8.

R03 Semi di lino con acqua per la regolarità

Per quale bisogno. Stitichezza abituale nell'adulto, dopo verifica delle condizioni sotto. Questa modalità comprende i semi, non soltanto il liquido filtrato.

Occorre. 10 g di semi interi di *Linum usitatissimum* idonei all'assunzione orale descritta e almeno 150 ml d'acqua. Chiedi al farmacista la forma appropriata; non usare prodotti con obbligo di cottura in etichetta.

Riferimento d'acquisto. Semi di Lino Scuri Biologici Italiani, marca Macrolibrarsi Alimenti Bio, 500 g, codice GOLDEN.500.SELI1, EAN 8015282008868. Nelle note della pagina del proprio prodotto, il produttore dichiara l'idoneità al consumo crudo per requisiti microbiologici e contenuto di acido cianidrico. È un riscontro documentale, non un'analisi indipendente del lotto. Controlla l'etichetta ricevuta: se richiede cottura, non usarla per questa modalità. Possibili tracce di frutta a guscio, sesamo e senape; conserva asciutto, lontano da luce e calore. Non si adotta il suggerimento commerciale di macinare i semi né la promessa di uso prolungato senza effetti indesiderati.

Come fare. Mescola i semi nell'acqua e assumi la preparazione, senza ingerirli asciutti. Mantieni un'adeguata assunzione di liquidi durante la giornata. Due volte al giorno, lontano dal momento di coricarti; distanzia almeno un'ora dai medicinali. Non sostituire con farina, olio o gel filtrato.

Durata. L'effetto richiede normalmente 12-24 ore. Se non si risolve entro tre giorni, consulta medico o farmacista.

Attenzioni. Evita con allergia, difficoltà di deglutizione, malattie esofagee, restringimenti o blocchi intestinali, sanguinamento rettale non chiarito, cambiamento intestinale improvviso persistente o mancata evacuazione dopo lassativi. Non usare in gravidanza, allattamento o con tumori ormono-dipendenti. Anziani fragili e uso di oppioidi o loperamide richiedono supervisione. Possibili gas. Dolore addominale, vomito, difficoltà respiratoria o di deglutizione richiedono interruzione e assistenza.

Fonti. EMA, monografia del lino, impiego per stitichezza, letta anche nella copia del documento EMA. La quantità scelta è il limite inferiore del regime descritto. Il BfR, aggiornamento giugno 2026, richiama la moderazione del lino crudo macinato: non aumentare le quantità né macinare i semi per intensificare l'effetto.

A31 Psillio in bustine con acqua

Per quale bisogno. Favorire la regolarità intestinale nell'adulto. È un'alternativa ai semi di lino; non aggiungere più prodotti di fibre contemporaneamente per accelerare il risultato.

Prodotto identificato. Psyllogel Fibra, bustine monodose, integratore a base di fibra della cuticola di *Plantago ovata*, con edulcoranti. La pagina del produttore dichiara circa 3,5 g di fibra di psillio per dose. Le versioni Fast, Megafermenti e Gonfiore sono prodotti diversi.

Come fare. Versa una bustina in un bicchiere da 200 ml e riempi d'acqua naturale. Mescola per alcuni secondi e bevi immediatamente. Non ridurre l'acqua, non ingerire la polvere asciutta e non attendere che diventi un gel denso. Evita di inalare la polvere mentre la versi.

Uso. La confezione ammette 1-4 bustine al giorno. Come proposta iniziale usa una bustina al giorno, con adeguati liquidi nella giornata; per modificare la quantità confrontati con il farmacista. Distanzia almeno due ore dai medicinali, come richiesto dal prodotto. Non prenderlo subito prima di coricarti.

Attenzioni. Evita con difficoltà di deglutizione, restringimenti o blocchi intestinali, sanguinamento rettale non chiarito o allergia allo psillio. Dolore addominale, nausea o vomito richiedono valutazione prima dell'uso. Se assumi farmaci tiroidei, antidiabetici o che rallentano l'intestino, verifica l'impiego con il medico. Possibili gas; anziani fragili richiedono supervisione. In gravidanza concorda la scelta con il curante.

Durata e controllo. Non aspettarti un effetto immediato. Se la stitichezza persiste dopo tre giorni, consulta medico o farmacista. Difficoltà a respirare o deglutire dopo l'assunzione richiedono assistenza urgente. Il percorso di 21 giorni non prescrive tre settimane di integratore.

Fonti. Produttore, Psyllogel Fibra e istruzioni italiane; EMA, tegumento di *Plantago ovata*, precauzioni della materia. Le quantità seguono il prodotto scelto: non sono presentate come equivalenti al regime della monografia per un medicinale. Verifica sempre la confezione acquistata, perché le formulazioni possono cambiare.

R23 Due kiwi verdi nella giornata

Quando sceglierli. Come proposta alimentare per favorire la regolarità, se il kiwi è tollerato. È un'istruzione alimentare, non una ricetta aggiuntiva.

Occorrente per la giornata: 2 kiwi verdi maturi. **Tempo:** 3 minuti.

1. Lava i frutti, tagliali a metà e preleva la polpa con un cucchiaino, oppure sbucciali e affettali.
2. Mangiali durante la giornata, insieme oppure uno a colazione e uno come spuntino. Non occorre frullarli né aggiungere miele.
3. Osserva la tollerabilità e la regolarità delle evacuazioni. Se aumentano fastidio o diarrea, interrompi la prova.

Perché questa quantità. Uno studio controllato ha esaminato due kiwi verdi al giorno per quattro settimane in adulti, inclusi partecipanti con stitichezza funzionale o intestino irritabile con stitichezza, rilevando un miglioramento medio della regolarità. Non significa un effetto immediato né un risultato garantito entro i 21 giorni del percorso.

Attenzioni. Evita il kiwi se sei allergico; se provoca prurito a bocca o gola, sospendilo. Una stitichezza nuova o persistente, sangue nelle feci, vomito, dolore importante o impossibilità a emettere gas richiedono valutazione e non un semplice aumento di frutta e fibre.

Fonte. Studio multicentrico sui due kiwi verdi, 2023. La distribuzione fra pasti è una proposta pratica, non una condizione dimostrata dallo studio.

A25 Decotto di mirtillo nero essiccato

Per quale bisogno. Diarrea lieve occasionale nell'adulto, come proposta tradizionale da affiancare al reintegro di liquidi. La reidratazione rimane prioritaria.

Per una porzione: 5 g di frutti essiccati di *Vaccinium myrtillus* per decotto; 250 ml di acqua. Non usare foglie, succo o mirtilli rossi zuccherati come equivalenti.

Preparazione. Metti frutti e acqua in un pentolino. Porta a bollore, copri parzialmente e lascia sobbollire 15 minuti. Filtra e lascia intiepidire. Se necessario, riporta il liquido a circa 250 ml con acqua bollita. Il tempo è una scelta operativa nell'intervallo del glossario EMA per i decotti.

Uso nell'adulto. Una porzione tre volte al giorno: 15 g complessivi, limite inferiore della monografia. Se la diarrea dura oltre tre giorni o peggiora, consulta il medico.

Attenzioni. Evita con allergia al mirtillo. Sangue nelle feci, dolore importante, febbre alta, marcata debolezza o segni di disidratazione richiedono assistenza prima di questo termine. Non sostituire la soluzione reidratante con il decotto.

Fonte: EMA, *Vaccinium myrtillus* frutto essiccato, indicazione 1.

A40 Infuso di foglie di lampone per diarrea lieve occasionale

Per quale bisogno. Alternativa tradizionale europea per un episodio lieve nell'adulto. La priorità resta reintegrare liquidi e sali: vedi **Soluzione reidratante orale (p. 30)**. Non sommare automaticamente questo infuso al mirtillo Decotto di mirtillo nero essiccato (p. 27).

Occorre per una tazza: 1,5 g di foglie essiccate e tagliate di *Rubus idaeus*, 150 ml d'acqua.

Preparazione. Versa acqua bollente sulle foglie, copri per 10 minuti, filtra e lascia intiepidire. Prepara al momento. Tempo totale circa 15 minuti, 3 di lavoro. Il tempo di infusione è una scelta operativa coerente con il riscontro erboristico, non un tempo specifico imposto da EMA.

Uso e limiti. Una tazza tre volte al giorno, per un totale di 4,5 g di foglie. Se il disturbo peggiora o persiste oltre tre giorni, consulta il medico. Non usare sotto i 18 anni, in gravidanza o allattamento, oppure in caso di allergia alla pianta. Interrompi se compaiono reazioni indesiderate.

Quando cambiare strada. Sangue nelle feci, febbre importante, dolore intenso o segni di disidratazione richiedono valutazione, senza attendere tre giorni; segui le istruzioni di **Soluzione reidratante orale (p. 30)**. Questa tisana non è destinata ai crampi mestruali: la monografia indica per quell'uso un estratto distinto.

Fonti e acquisto. EMA, *Rubi idaei folium*, monografia finale 2014, letta integralmente: forma e dose per l'indicazione intestinale, limiti e distinzione dall'estratto per il ciclo. Il fondamento è l'uso tradizionale. *Salus in Erbis*, lampone foglie identifica *Rubus idaeus*, foglie da 100 g e infusione di 10 minuti; informazioni acquisite dall'indicizzazione della pagina, mentre l'apertura diretta ha restituito timeout. Un secondo riscontro italiano è *Erboristeria Demetra*, foglie *Erbamea*. Controlla disponibilità ed etichetta; chiedi materia idonea e porzioni pesate. Non si adottano le promesse commerciali di riequilibrio ormonale. Dispensa **Lampone - foglie (p. 126)**.

A42 Infuso di carvi per gonfiore e gas

Per quale bisogno. Alternativa della tradizione europea per gonfiore e flatulenza. Sceglila in alternativa al finocchio Infuso di finocchio dolce (p. 23); non occorre una miscela delle due piante.

Occorre per una tazza: 1 g di frutti essiccati di *Carum carvi* per tisana, 150 ml d'acqua.

Preparazione. Contundi leggermente i frutti, versa acqua bollente, copri per 10 minuti e filtra. Consuma tiepido, appena preparato. Tempo totale circa 15 minuti, 3 di lavoro; infusione secondo la convenzione editoriale del ricettario.

Uso e limiti. Una tazza due volte al giorno, all'interno dell'intervallo EMA di 0,5-2 g per tazza una-tre volte al giorno. Se peggiori o il fastidio persiste oltre due settimane, consulta il medico.

Attenzioni. Scheda per adulti. Evita in gravidanza, allattamento, malattie epatiche o biliari, calcoli e acloridria. Non usare se allergico a carvi, Apiaceae (fra cui finocchio, anice, sedano, coriandolo e aneto), artemisia o betulla. Sospendi in caso di reazione. Non sostituire i frutti con olio essenziale.

Fonti e acquisto. EMA, Carvi fructus, monografia finale 2015, letta integralmente, sostiene l'uso tradizionale e le istruzioni. Solimè, carvi frutti identifica la specie e la destinazione per tisana nei dati indicizzati; l'apertura diretta non è riuscita. Un altro riscontro italiano è Erbamedica, Carvi 100 g. Controlla disponibilità, etichetta e idoneità della materia; la quantità in grammi è quella della scheda, non una conversione da cucchiaini. Dispensa **Carvi - frutti (p. 132)**.

L05 Preparare correttamente una soluzione reidratante orale

Quando serve. Durante diarrea e vomito, quando occorre reintegrare acqua e sali. La priorità è riuscire a bere; una tisana o un decotto di mirtillo non sostituiscono una soluzione reidratante.

Occorrente. Il preparato indicato dal professionista, acqua potabile e recipiente graduato. Chiedi una soluzione per reidratazione orale, non un generico integratore sportivo.

Come fare. Leggi il volume d'acqua della confezione. Misuralo prima di aggiungere l'intera bustina, mescola fino a scioglimento e bevi a piccoli sorsi, soprattutto se hai nausea. Non dividere la polvere a occhio e non aggiungere zucchero, succo o latte. Rispetta le istruzioni di conservazione dopo la preparazione.

Esempio concreto. Dicodral, bustina da 5,8 g, richiede 200 ml d'acqua. È un alimento a fini medici speciali: quantità complessiva e assunzione seguono il parere del medico. Il rapporto non vale automaticamente per altri prodotti, neppure della stessa marca.

Quando chiedere aiuto. Urine molto ridotte, incapacità di trattenere liquidi, sangue nelle feci, dolore forte o peggioramento richiedono assistenza. Anziani fragili e persone con patologie importanti necessitano di indicazioni tempestive.

Fonti. NHS, diarrea e vomito; Dicofarm, Dicodral e diluizione.

Raffreddore gola e tosse

Scegli la risposta in base al fastidio prevalente: naso, irritazione della gola, voce affaticata oppure tosse con catarro. Le tisane hanno destinazioni diverse; non occorre prepararle tutte durante lo stesso raffreddore.

Naso chiuso o che cola

La detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) offre un'applicazione locale con quantità, frequenza e pulizia del dispositivo. Scegli la soluzione destinata al naso, usa delicatamente il beccuccio e non condividere il flacone. Una tisana da bere non sostituisce questo lavaggio.

Nel capitolo 9 del libro trovi anche la sequenza nasale, richiamata nel percorso [Respiro](#), se oggi cambia la situazione (p. 163). È facoltativa: usa un contatto leggero su pelle integra e segui i riferimenti del libro. Non aumentare la pressione per tentare di liberare il naso.

Riposa, bevi regolarmente, usa fazzoletti e lava spesso le mani. Se il raffreddore peggiora o non migliora dopo dieci giorni, chiedi una valutazione; con patologie importanti o difese immunitarie ridotte, chiedi consiglio prima. [NHS](#), raffreddore.

Gola irritata e tosse secca

Una possibilità alimentare semplice è la bevanda tiepida con miele (p. 33). Fra le preparazioni erboristiche puoi scegliere una delle seguenti, leggendo dose, frequenza e attenzioni nella scheda completa.

Preparazione	Che cosa distingue la scelta
Macerato di radice di altea (p. 34)	Parte da acqua bollita e raffreddata e richiede un tempo di macerazione; rispetta la distanza dai medicinali.
Infuso di fiori di malva (p. 36)	Si prepara con acqua bollente; occorrono i fiori identificati, non una confezione di sole foglie.
Infuso di piantaggine lanceolata (p. 37)	Usa le foglie della specie indicata nella scheda.
Infuso di fiori di verbasco (p. 39)	Riguarda l'irritazione con tosse secca da raffreddore e richiede una filtrazione molto fine.

Queste differenze aiutano ad acquistare e preparare correttamente la materia. Non sono una graduatoria di efficacia. Scegli una proposta compatibile con le tue condizioni; non concentrare più dosi in un'unica tazza e non prolungare l'uso fino al giorno 21 se la scheda prevede una rivalutazione prima.

La pera cotta e le altre preparazioni dolci del ricettario possono essere alimenti graditi. Il loro ruolo culinario non le rende dosi equivalenti alle tisane qui indicate.

Voce affaticata e raucedine

Riduci quanto parli, bevi regolarmente ed evita fumo e ambienti polverosi. Non cercare di riposare la voce sussurrando: anche il sussurro può affaticarla. Se devi parlare, evita di alzare il volume. Quando la raucedine non migliora dopo due settimane o ritorna spesso, serve una valutazione. [NHS](#), laringite.

Se insieme alla voce alterata hai gola irritata e tosse secca, puoi scegliere una delle preparazioni della sezione precedente. Il suo impiego riguarda quell'irritazione; non risolve automaticamente ogni causa di raucedine. Se la voce cambia insieme a bruciore o rigurgito, consulta anche [Digestione e stomaco](#) (p. 14).

Tosse con catarro da raffreddore

La proposta erboristica selezionata è l'infuso di timo (p. 35), con parte aerea essiccata della specie indicata. È un impiego tradizionale per tosse produttiva associata al raffreddore. La preparazione usa la pianta per tisana: non olio essenziale da ingerire.

La scheda prevede una valutazione se la tosse continua oltre una settimana o peggiora. Questo limite del rimedio non significa che ogni tosse debba scomparire in sette giorni. Non continuare aumentando la quantità o aggiungendo tutte le piante della sezione per tosse secca.

Quando cambiare strada

La difficoltà a respirare richiede assistenza urgente; una deglutizione molto dolorosa o difficile richiede una valutazione tempestiva. [NHS, laringite](#). Febbre che dura oltre tre giorni, dolore toracico o peggioramento del quadro richiedono consiglio medico. [NHS, raffreddore](#).

Per scegliere una pratica corporea nei giorni in cui stai bene, usa il percorso [Respiro e benessere stagionale](#) (p. 163). Durante un episodio segui gli adattamenti previsti: il calendario non richiede di allenarti con febbre o malessere né di assumere tisane preventive per tre settimane.

R04 Bevanda tiepida con miele

Quando sceglierla. Per provare a lenire una tosse occasionale associata al raffreddore. Il miele può dare sollievo, ma non cura la causa della tosse.

Per una tazza: 200 ml d'acqua; 1-2 cucchiaini di miele. **Tempo:** circa 5 minuti, più il raffreddamento.

1. Scalda l'acqua e lasciala diventare piacevolmente tiepida.
2. Aggiungi il miele e mescola fino a scioglierlo.
3. Bevi lentamente. Prepara la tazza quando serve; non occorre sorseggiarla continuamente per tutta la giornata.

Variante. Il limone è facoltativo: qualche goccia può cambiare il gusto, ma non è necessario. Omettilo se irrita la gola o accentua il bruciore. Questa è una bevanda di conforto, senza una frequenza terapeutica prestabilita.

Attenzioni. Il miele contiene zuccheri: considerali nella gestione del diabete e nell'igiene orale. Evitalo in caso di allergia e non darlo mai a bambini sotto un anno. Difficoltà respiratoria, dolore toracico, sangue con la tosse o rapido peggioramento richiedono assistenza; una tosse persistente va valutata.

Fonti. NHS, bevanda al miele; NICE NG120, autocura della tosse. La quantità d'acqua è una misura domestica editoriale; le prove di beneficio del miele restano limitate.

A03 Macerato di radice di altea

Per quale bisogno. Gola irritata e tosse secca associata. Preparazione tradizionale con mucillagini; qui non è proposta come cura specifica del reflusso.

Per una porzione: 2 g di radice essiccata e sminuzzata di *Althaea officinalis* idonea per macerazione; 150 ml di acqua potabile precedentemente bollita e raffreddata.

Preparazione. Metti radice e acqua in un recipiente pulito, copri e lascia a temperatura ambiente per 30 minuti, mescolando ogni tanto. Filtra e consuma subito. Se il prodotto richiede un tempo specifico, segui quello. Non lasciare il macerato per tutta la notte.

Uso nell'adulto. Una porzione tre volte al giorno, totale 6 g di radice. La scelta rientra nell'intervallo della monografia, senza avvicinarsi al massimo giornaliero di 15 g.

Attenzioni. Evita con allergia alla pianta, in gravidanza e allattamento. Distanzia almeno un'ora dagli altri medicinali e verifica con il farmacista eventuali intervalli maggiori. Con febbre, difficoltà respiratoria, catarro purulento, peggioramento o persistenza oltre una settimana serve una valutazione.

Fonte: EMA, altea radice, indicazione 1; tempo generale di macerazione nel glossario EMA citato all'inizio.

A04 Infuso di timo

Per quale bisogno. Tosse con catarro associata al raffreddore. Uso tradizionale europeo; non è la scelta prevista qui per una tosse esclusivamente secca.

Per una tazza: 1 g di parte aerea essiccata di *Thymus vulgaris* o *Thymus zygis* in taglio tisana; 150 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sul timo, copri per 10 minuti e filtra. Lascia intiepidire. Tempo complessivo circa 15 minuti, 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza tre volte al giorno. Sono quantità e frequenza al limite inferiore dell'intervallo tradizionale. Se la tosse continua oltre una settimana o peggiora, chiedi una valutazione.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento o con allergia al timo e alle Lamiaceae. Può dare disturbi gastrici. Febbre, fiato corto o catarro purulento richiedono consiglio medico. Non sostituire la pianta con olio essenziale da ingerire e non aumentare la concentrazione per accelerare il risultato.

Fonte: EMA, *Thymus vulgaris* e *Thymus zygis*, preparazione I.

A05 Infuso di fiori di malva

Per quale bisogno. Irritazione della gola con tosse secca. Alternativa tradizionale all'altea: scegli la preparazione più comoda per te, senza doverle assumere insieme.

Per una tazza: 1,5 g di fiori essiccati di *Malva sylvestris* per tisana; 250 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sui fiori, copri per 10 minuti e filtra. Bevi tiepido. Tempo complessivo circa 15 minuti, 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza tre volte al giorno, per un totale di 4,5 g di fiori. Se il disturbo persiste oltre una settimana, peggiora oppure compaiono febbre, difficoltà respiratoria o catarro purulento, consulta il medico.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento e con allergia alla pianta. Compra fiori identificati: una confezione di sole foglie o una miscela commerciale non coincide con questa ricetta. Non impiegare l'infuso negli occhi.

Perché sceglierla. Rispetto al macerato di altea, questa preparazione parte da acqua bollente e richiede meno attesa; ciò non dimostra una maggiore efficacia.

Fonte: EMA, *Malva sylvestris* fiore, monografia finale 2018.

A30 Infuso di piantaggine lanceolata

Per quale bisogno. Irritazione della gola e tosse secca associata. Alternativa tradizionale ad altea e malva, non un'aggiunta obbligatoria.

Per una tazza: 2 g di foglie essiccate e sminuzzate di *Plantago lanceolata* per tisana; 200 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sulle foglie, copri per 10 minuti e filtra. Lascia intiepidire. Circa 15 minuti complessivi, di cui 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza due volte al giorno, per un totale di 4 g: quantità e frequenza rientrano nella monografia revisionata nel 2025. Se i sintomi durano oltre una settimana, peggiorano o compaiono febbre, fiato corto o catarro purulento, chiedi una valutazione.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento e con allergia alla pianta o al suo polline. Questa ricetta usa foglie: il tegumento di psillio, ricavato da *Plantago ovata*, è un'altra materia e non può sostituirla. Non usare foglie raccolte lungo strade o non identificate.

Fonte: EMA, *Plantago lanceolata* foglia, revisione finale 2025, preparazione a per uso orale.

A36 Infuso di fiori di sambuco ai primi sintomi di raffreddore

Quando sceglierlo. Per il sollievo dei sintomi iniziali del raffreddore nell'adulto, come impiego tradizionale europeo. Non è un trattamento dell'influenza, un antivirale dimostrato o un rimedio da usare quotidianamente per prevenzione.

Per una tazza: 2 g di fiori essiccati di *Sambucus nigra* in taglio tisana; 150 ml d'acqua. **Tempo:** riscaldamento, 10 minuti d'infusione e raffreddamento.

1. Pesa i fiori, mettili in un filtro e versa l'acqua appena bollita.
2. Copri per 10 minuti, poi filtra accuratamente e lascia intiepidire. Il tempo è compatibile con le istruzioni del venditore; peso, acqua e frequenza seguono il limite inferiore della monografia EMA.
3. Prepara una tazza **tre volte al giorno**, per un totale di 6 g di fiori, soltanto durante l'episodio pertinente. Non aggiungere automaticamente altre tisane per «potenziare» l'effetto.

Attenzioni. Usa fiori confezionati e identificati, non bacche, foglie, corteccia o raccolte spontanee non verificate. Evita con allergia al sambuco, in gravidanza e allattamento; la monografia non raccomanda l'uso sotto i 12 anni e qui le istruzioni sono per adulti. Se il fastidio dura più di una settimana, peggiora, oppure compaiono febbre, difficoltà respiratoria o espettorato purulento, consulta il medico. Non bere bollente né coprirti eccessivamente per provocare sudorazione.

Fonti e acquisto. EMA, Sambuci flos, monografia finale 2018, letta integralmente. Fitosofia, fiori di *Sambucus nigra* documenta specie, forma sfusa e vendita italiana; si utilizza il riscontro commerciale, senza riprendere le promesse del venditore su febbre o difese immunitarie. Disponibilità e istruzioni del lotto vanno ricontrollate all'acquisto.

A44 Infuso di fiori di verbasco

Per quale bisogno. Gola irritata associata a tosse secca e raffreddore. Uso tradizionale europeo; scegli questa alternativa senza sommarla automaticamente ad altea e malva.

Occorre per una tazza: 1,5 g di fiori essiccati di *Verbascum thapsus* per tisana e 150 ml d'acqua. Usa i fiori, non le foglie.

Preparazione. Versa acqua bollente sui fiori, copri per 10 minuti e filtra accuratamente con un filtro per tisane a maglia molto fine. Lascia intiepidire e bevi appena preparato. Tempo totale circa 15 minuti, 3 di lavoro.

Uso e limiti. Una tazza tre volte al giorno, per un totale di 4,5 g. Consulta il medico se peggiori, se compaiono febbre, difficoltà respiratoria o catarro purulento, oppure se il fastidio persiste oltre una settimana.

Attenzioni. Scheda per adulti. Evita in gravidanza, allattamento e allergia al verbasco. Sospendi e chiedi consiglio se compaiono reazioni indesiderate. Non trasferire le istruzioni a estratti o oli.

Fonti e acquisto. EMA, Verbasci flos, monografia finale 2018, letta integralmente e archiviata: dose scelta al limite inferiore dell'intervallo 1,5-2 g, tre-quattro volte al giorno. Erboristeria Demetra, fiori Erbamea 100 g identifica specie, parte e infusione di 10-15 minuti; qui si pesano i fiori, senza convertire il cucchiaino commerciale in grammi. La scheda Erbamedica raccomanda una filtrazione molto fine: non se ne adottano dosi o durata. Verifica disponibilità e indicazioni della confezione. Dispensa **Verbasco - fiori (p. 131)**.

L02 Detersione nasale con soluzione salina pronta

Quando usarla. Per rimuovere muco e particelle dal naso durante raffreddore o esposizione ai pollini. Non sostituisce un trattamento antiallergico necessario.

Occorrente. Spray nasale salino sterile isotonico, fazzoletti e lavabo. Un esempio italiano con istruzioni verificabili è Physiomer Getto Normale 135 ml: le quantità seguenti si riferiscono a questa confezione.

Come fare. Inclina la testa lateralmente sopra il lavabo. Inserisci delicatamente il beccuccio nella narice superiore ed eroga per 1-2 secondi. Attendi qualche secondo, gira la testa e ripeti nell'altra narice. Soffia il naso delicatamente. Lava il beccuccio con acqua calda e asciugalo dopo l'uso. Non condividere il flacone.

Frequenza. Il produttore indica 1-2 applicazioni al giorno per narice per l'igiene; 4-6 in caso di secrezioni da raffreddore. Per prodotti diversi segui la loro confezione. Se i sintomi persistono oltre dieci giorni, consulta il medico.

Se usi un dispositivo da riempire. Usa la miscela salina prevista e acqua sterile, distillata idonea o bollita e raffreddata; mai acqua direttamente dal rubinetto. Non aggiungere tisane né oli essenziali.

Fonti. Istruzioni italiane Physiomer; CDC, acqua sicura per lavaggi nasali.

Influenza febbre e recupero

Durante un episodio febbrile la priorità cambia: riposo, liquidi e gestione dei sintomi vengono prima del calendario delle abitudini. Questa categoria ti aiuta a scegliere cosa bere, quali preparazioni consultare e come organizzare i pasti. La febbre da sola non identifica l'influenza e nessuna ricetta di questa sezione viene proposta come antivirale o antipiretico.

Durante la febbre

Tieni acqua a portata di mano e bevi regolarmente. Riposa e resta a casa mentre hai febbre. Se il malessere richiede un farmaco per febbre o dolori, chiedi al farmacista quale sia adatto alle tue condizioni e segui il foglio illustrativo. Se la febbre non migliora con la gestione domiciliare o peggiora, contatta il medico. [NHS, febbre nell'adulto](#).

Non assumere contemporaneamente paracetamolo e un preparato per influenza che lo contiene già: controlla i principi attivi con il farmacista. [NHS, influenza](#).

Non è necessario acquistare un ingrediente cinese particolare per affrontare questa fase. Le preparazioni del bonus si scelgono per il sintomo associato, rispettando le esclusioni e i segnali di valutazione indicati nelle singole schede.

Fastidio associato	Preparazione da consultare
Naso ostruito o secrezioni	Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40)
Gola irritata	Bevanda tiepida con miele (p. 33), se adatta a te
Tosse secca o con catarro	Guida Raffreddore gola e tosse (p. 31), per distinguere le alternative e i limiti in presenza di febbre
Diarrea o vomito con perdita di liquidi	Soluzione reidratante orale (p. 30), secondo le indicazioni professionali previste

L'infuso di fiori di sambuco (p. 38) ha un impiego tradizionale ai primi sintomi di raffreddore. La sua scheda richiede consiglio medico quando compare febbre: non usarlo come modo per abbassarla o per provocare sudorazione. Non aggiungere dosi più concentrate per sentirti meglio prima.

Se hai poco appetito

Scegli una preparazione gradita e una quantità che riesci a mangiare, senza impegnarti in una ricetta lunga quando sei stanco. Puoi chiedere a chi ti aiuta di preparare il [congee di riso \(p. 43\)](#): la ricetta richiede pochi minuti di lavoro ma una cottura lunga. La versione semplice non richiede Chen Pi o altri aromi specializzati.

Il congee da solo è soprattutto riso e acqua. Quando riesci, completalo con tofu e verdure cotti secondo le indicazioni della ricetta, oppure con un'altra fonte proteica abituale. Non organizzare più giorni di sola acqua di riso o solo congee.

Riprendere i pasti

Questa è una proposta di organizzazione dei piatti, senza giorni obbligatori o dosi terapeutiche. Scegli secondo appetito e tolleranza; non occorre attraversare tutte le righe in ordine.

Se desideri	Un piatto disponibile	Come comporre il pasto
Una base morbida e semplice	Congee di riso (p. 43)	Aggiungi una parte proteica e verdure tollerate.
Un primo più consistente	Miglio con zucca (p. 44)	Completa con tofu o legumi cotti, se li tolleri.
Una preparazione familiare	Lenticchie con verdure (p. 50)	Abbina pane o cereali; adatta la porzione se i legumi ti provocano gonfiore.
Un secondo vegetale	Tofu con pak choi o bietole (p. 51)	Abbina riso o un altro cereale. La variante con bietole facilita la spesa ordinaria.

Segui sempre conservazione e riscaldamento riportati nel ricettario, in particolare per il riso. Le ricette sono utilizzabili anche quando stai bene: non sono un menu da riservare alla malattia.

Riprendere il percorso

Durante febbre o malessere salta la pratica corporea del calendario. Il **percorso Respiro e benessere stagionale** (p. 163) distingue già i giorni di benessere dagli episodi. Quando riprendi, torna alla pratica confortevole senza raddoppiare le ripetizioni per recuperare giorni saltati.

Quando chiedere aiuto

Con sintomi influenzali, chiedi consiglio tempestivo se hai almeno 65 anni, sei in gravidanza o hai partorito da poco, hai una patologia cronica o difese immunitarie ridotte. Lo stesso vale se ti senti molto male, hai affanno o non migliori dopo sette giorni. Dolore toracico improvviso, grave difficoltà respiratoria o sangue con la tosse richiedono assistenza urgente. NHS, influenza.

R08 Congee di riso

Quando sceglierlo. Come base morbida quando desideri una consistenza semplice o una colazione salata. Congee indica una famiglia di preparazioni di riso molto cotto; questa è una versione domestica essenziale.

Per due ciotole: 100 g di riso bianco Originario; 900 ml di acqua, più acqua bollente se necessaria; un piccolo pizzico di sale facoltativo. **Tempo:** 55-70 minuti, circa 5 di lavoro.

1. Sciacqua brevemente il riso in un colino. Mettilo in una pentola capiente con l'acqua.
2. Porta a bollore, poi abbassa il fuoco. Cuoci per 45-60 minuti con il coperchio socchiuso, mescolando ogni tanto e più spesso verso la fine.
3. Quando i chicchi si sfaldano, controlla il fondo e la consistenza. Aggiungi poca acqua bollente per una zuppa più fluida oppure cuoci qualche minuto senza coperchio per addensarla.
4. Dividi in due ciotole e lascia intiepidire.

Come completarlo. Da solo è soprattutto una base di riso e acqua. Per un pasto aggiungi, secondo appetito, tofu cotto a cubetti e verdure cotte, oppure abbinalo a un'altra fonte proteica abituale. Non affidare per più giorni l'intera alimentazione al solo congee.

Combinazione. La lunga cottura cambia la consistenza del riso; non rende il piatto una cura universale per disturbi digestivi. Il Chen Pi non è necessario alla ricetta base.

Conservazione. Applica le istruzioni specifiche per il riso nelle indicazioni di preparazione e conservazione.

R09 Variante del congee con Chen Pi

Prepara **Congee di riso (p. 43)** con i suoi 100 g di riso e 900 ml d'acqua per due ciotole. Aggiungi **1 g complessivo di Chen Pi alimentare in pezzi** negli ultimi 10 minuti di cottura, dentro un filtro da cucina adatto alla bollitura. Rimuovi filtro e scorza prima di servire. Mantieni porzioni, completamento del pasto e conservazione di Congee di riso (p. 43). Il tempo totale resta 55-70 minuti, con circa un minuto di lavoro in più.

La scorza aggiunge profumo agrumato e una nota amara. Quantità e inserimento finale sono una proposta culinaria editoriale, non una formula medicinale o una ricetta sperimentata in cucina. Non aggiungere contemporaneamente altri aromi per coprire un gusto che non gradisci: puoi preparare Congee di riso (p. 43) senza scorza.

Acquisto e identità. Un riscontro è **GoodTea, 2023 Chen Pi, GT1223-50**, confezione da 50 g: il venditore identifica il prodotto come scorza essiccata di *Citrus reticulata* e ne descrive l'impiego in cucina. La pagina del prodotto in ceco è stata letta; il catalogo italiano lo elenca e le condizioni di consegna includono l'Italia. Controlla etichetta, disponibilità e costo di spedizione al momento dell'acquisto. Non è garantita la presenza nella normale erboristeria sotto casa.

Usa solo materia destinata all'alimentazione, conservata asciutta secondo confezione; scarta quella ammuffita o alterata. La buccia fresca di mandarino, una scorza candita e un estratto non sono sostituzioni della stessa preparazione. Evita in caso di allergia agli agrumi e scegli la versione semplice se l'aroma ti provoca fastidio. Questa variante non viene proposta per trattare nausea, reflusso o una malattia digestiva. Dispensa **Chen Pi - scorza essiccata di mandarino (p. 123)**.

R10 Miglio con zucca

Quando sceglierlo. Per un primo piatto morbido, da completare con una fonte proteica. Adattamento alla cucina italiana con miglio decorticato alimentare.

Per due persone: 120 g di miglio decorticato; 300 g di zucca pulita; 450 ml di acqua; 10 ml di olio extravergine d'oliva; poco sale. **Tempo:** circa 30 minuti, 10 di lavoro.

1. Sciacqua il miglio in un colino fine. Taglia la zucca a cubetti di circa 1 cm.
2. Metti miglio, zucca e acqua in pentola. Porta a bollore, abbassa il fuoco e copri lasciando una piccola apertura.
3. Cuoci per 20-25 minuti, o per il tempo della confezione, mescolando verso la fine. Aggiungi acqua bollente se il fondo si asciuga prima che il miglio sia tenero.
4. Spegni, lascia riposare 5 minuti e condisci con olio e poco sale. Per una consistenza più cremosa schiaccia una parte della zucca.

Perché insieme. La zucca dà umidità e dolcezza; il miglio costituisce la base del piatto. Puoi abbinarlo a ceci cotti o tofu, senza attribuire alla combinazione un effetto terapeutico.

Alternativa. Per un piatto stagionale aggiungi 60 g di castagne già cotte e spezzettate negli ultimi 5 minuti. È una variante più sostanziosa, non un rimedio diverso.

R11 Avena con mela e noci

Quando sceglierla. Per una colazione preparata in pentolino, anche quando hai poco tempo al mattino. È un adattamento alimentare quotidiano.

Per una persona: 40 g di fiocchi d'avena; 200 ml di acqua o latte abituale; 100 g di mela pulita; 10 g di noci sgusciate; cannella facoltativa in un pizzico. **Tempo:** 10-12 minuti, circa 5 di lavoro.

1. Taglia la mela in pezzetti piccoli. Mettila nel pentolino con fiocchi e liquido.
2. Porta a leggero bollore e cuoci per 5-8 minuti, mescolando. I fiocchi grandi possono richiedere più tempo: segui la confezione.
3. Versa nella ciotola e aggiungi le noci tritate. Se gradita, completa con poca cannella.

Perché insieme. I fiocchi danno corpo alla colazione, la mela aggiunge frutta e dolcezza, le noci consistenza e grassi. Non è necessario zuccherare; puoi decidere in base al gusto.

Attenzioni. Contiene noci; l'eventuale latte introduce i suoi allergeni. Per celiachia occorrono avena e altri ingredienti dichiarati idonei. Se non usi noci, puoi ometterle oppure scegliere semi di girasole che tolleri.

Nella giornata. Colazione o piccolo pasto, da adattare alla fame. Non è una tisana né una preparazione lassativa da dosare.

Variante aromatica con cardamomo verde. Per la stessa porzione di *Avena con mela e noci* (p. 45) usa **1/8 di cucchiaino raso di cardamomo verde macinato** al posto della cannella; aggiungilo negli ultimi 2 minuti di cottura e mescola. Non occorre cambiare il liquido né il tempo totale. La spezia accompagna mela e noci; la quantità riguarda il gusto, non un dosaggio terapeutico. Scegli *Elettaria cardamomum* alimentare: Spezie Ciappi ne documenta la polvere e la vendita italiana. Non si riprendono le indicazioni curative commerciali. Questa variante è un adattamento culinario e non usa la materia cinese Sha Ren. Dispensa **Cardamomo verde - spezia** (p. 119).

R12 Orzo con carota e funghi

Quando sceglierlo. Come primo piatto o base per una ciotola con verdure e legumi. La versione proposta usa ingredienti comuni in Italia.

Per due persone: 120 g di orzo perlato; 150 g di carote; 150 g di pleurotus o shiitake freschi; 650 ml di acqua, più altra se occorre; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** 40-50 minuti, circa 12 di lavoro.

1. Pulisci i funghi, elimina le parti dure e tagliali. Riduci le carote a dadini. Sciacqua l'orzo se previsto in etichetta.
2. Metti orzo e acqua in pentola. Porta a bollore e cuoci dolcemente per il tempo indicato sulla confezione, in genere 30-40 minuti.
3. Aggiungi le carote quando mancano circa 20 minuti e i funghi quando ne mancano 15. Mantieni sufficiente liquido e mescola.
4. Verifica che orzo e funghi siano completamente cotti. Lascia più brodo per una minestra o fai assorbire il liquido per un piatto asciutto. Condisci alla fine.

Perché insieme. L'orzo resta leggermente tenace, la carota dà dolcezza e i funghi sapore. Per un pasto più completo puoi affiancare legumi cotti.

Attenzioni. L'orzo contiene glutine. Coix e malto d'orzo non si sostituiscono a parità di quantità e cottura: questa ricetta riguarda l'orzo perlato.

Variante con frumento. Usa 120 g di frumento alimentare in chicchi al posto dell'orzo. Esegui l'eventuale ammollo e cuocilo separatamente in abbondante acqua secondo confezione. Nel frattempo cuoci carote e funghi in 250 ml d'acqua per circa 20 minuti, fino a completa cottura; unisci il frumento scolato e scalda insieme per 2-3 minuti. Il frumento contiene glutine. Questa variante non usa Fu Xiao Mai.

R13 Grano saraceno con cavolo e sesamo

Quando sceglierlo. Per un primo piatto asciutto, con ingredienti conservabili e un ortaggio di stagione.

Per due persone: 120 g di grano saraceno decorticato; 250 g di cavolo cappuccio; circa 250 ml di acqua per il cereale, da adattare alla confezione; 10 g di semi di sesamo; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** 25-30 minuti, 12 di lavoro.

1. Cuoci il grano saraceno nell'acqua seguendo la confezione, normalmente per 15-20 minuti. Spegni quando è tenero e lascia riposare coperto.
2. Nel frattempo taglia il cavolo a strisce sottili. Mettilo in padella con l'olio e 3 cucchiaini di acqua. Copri e cuoci per 10-15 minuti, mescolando; aggiungi altra acqua se serve.
3. Unisci il cereale cotto al cavolo. Regola il sale e completa con il sesamo, eventualmente leggermente tostato in una padella asciutta per 1-2 minuti senza bruciarlo.

Perché insieme. Il cereale forma la base, il cavolo fornisce la parte vegetale e il sesamo aggiunge gusto in una piccola quantità. Abbina una fonte proteica se è il tuo piatto principale.

Attenzioni. Contiene sesamo. Per celiachia scegli confezioni di grano saraceno idonee: i noodles chiamati «soba» possono contenere anche frumento e non sono l'ingrediente di questa ricetta. Il cavolo non è obbligatorio se aumenta il tuo gonfiore; puoi usare zucchine con tempi più brevi.

R14 Zuppa di mung e carote

Quando sceglierla. Per un pasto con legumi; comincia con una porzione che sai di tollerare. Non è una proposta per diarrea o gonfiore marcato in atto.

Per due persone: 120 g di fagioli mung secchi interi; 180 g di carote; un piccolo cipollotto facoltativo; 800 ml di acqua; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** 40-55 minuti, oltre all'eventuale ammollo richiesto dalla confezione; 10 minuti di lavoro.

1. Controlla e sciacqua i mung. Se la confezione richiede ammollo, esegui in frigorifero e getta l'acqua prima della cottura.
2. Metti i legumi in pentola con gli 800 ml di acqua fresca. Porta a bollore e continua a cuocere per circa 30-40 minuti, o secondo etichetta, finché sono morbidi al centro.
3. Aggiungi le carote a dadini quando mancano circa 20 minuti. Se usi il cipollotto, aggiungilo affettato negli ultimi 10 minuti.
4. Allunga con acqua bollente se necessario. Condisci a fine cottura. Puoi schiacciare una parte dei legumi per addensare.

Perché insieme. I mung costituiscono la parte di legumi, la carota addolcisce il sapore. Completa con riso o pane in base al pasto.

Attenzioni. Non usare germogli al posto dei fagioli: hanno caratteristiche e preparazione diverse. I legumi devono essere completamente cotti.

R15 Azuki con zucca

Quando sceglierli. Come piatto di legumi da preparare in anticipo. L'accostamento valorizza la dolcezza naturale della zucca, senza zucchero.

Per due persone: 120 g di azuki secchi; 300 g di zucca pulita; circa 800 ml di acqua per cuocere, oltre a quella per l'ammollo; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** ammollo secondo confezione, spesso 8-12 ore, e circa 60-75 minuti di cottura; 12 minuti di lavoro.

1. Sciacqua gli azuki e mettili in ammollo in abbondante acqua, in frigorifero. Scola e risciacqua.
2. Trasferiscili in pentola con acqua fresca. Porta a bollore e cuoci per il tempo indicato sulla confezione, mantenendo i fagioli coperti dal liquido.
3. Quando sono quasi teneri, aggiungi la zucca a cubetti di 1-2 cm. Prosegui per circa 20 minuti, finché entrambi si schiacciano facilmente.
4. Fai restringere il liquido quanto desideri e condisci alla fine.

Perché insieme. Il legume dà sostanza, la zucca una consistenza cremosa. Con riso o un altro cereale diventa la base di un pasto.

Scorciatoia concreta. Usa 250 g di azuki già cotti e sgocciolati: cuoci prima la zucca in circa 250 ml di acqua per 15 minuti, unisci gli azuki e prosegui 5-10 minuti. Non è una seconda ricetta conteggiata.

R16 Lenticchie con verdure

Quando sceglierle. Per una preparazione familiare che renda utilizzabile il bonus anche senza ingredienti specializzati. Adattamento italiano.

Per due persone: 120 g di lenticchie secche; 100 g di carota; 150 g di zucchina; 600 ml di acqua; 10 ml di olio; poco sale; un piccolo pizzico di cumino facoltativo. **Tempo:** 30-40 minuti, circa 10 di lavoro.

1. Controlla e sciacqua le lenticchie. Segui l'eventuale indicazione di ammollo della confezione.
2. Metti lenticchie e acqua in pentola. Porta a bollore, aggiungi la carota a dadini e cuoci dolcemente per circa 20-30 minuti, secondo il tipo di lenticchia.
3. Aggiungi la zucchina a dadini negli ultimi 10 minuti. Mantieni liquido sufficiente e verifica la cottura al centro dei legumi.
4. Condisci con olio, sale ed eventualmente cumino. Per una zuppa più densa schiaccia qualche cucchiaino di lenticchie.

Perché insieme. Il piatto unisce legumi e ortaggi con tempi compatibili. Il cumino è un aroma facoltativo: non serve per attribuire proprietà digestive alla ricetta.

Nella giornata. Abbinalo a pane o cereali se costituisce il pasto principale. Se i legumi ti provocano fastidi, riduci la porzione e valuta la tua tolleranza senza considerarli obbligatori nel percorso digestivo.

R17 Tofu con pak choi

Quando sceglierlo. Per un secondo vegetale da abbinare a riso o a un altro cereale. Il tofu è una forma alimentare della soia.

Per due persone: 250 g di tofu compatto; 300 g di pak choi; 10 ml di olio; 50 ml di acqua; un piccolo cipollotto facoltativo; poco sale oppure 1 cucchiaino di salsa di soia. **Tempo:** circa 20 minuti, 10 di lavoro.

1. Scola il tofu e taglialo in cubetti di 2 cm. Lava il pak choi e separa le coste dalle foglie; taglia le coste più grosse per il lungo.
2. Scalda l'olio in una padella ampia. Aggiungi il tofu e cuocilo per circa 5 minuti, girandolo delicatamente.
3. Unisci coste e acqua, copri e cuoci per 5 minuti. Aggiungi foglie ed eventuale cipollotto e continua per 3-5 minuti, finché le coste sono tenere.
4. Condisci alla fine. Se usi salsa di soia, assaggia prima di aggiungere sale.

Perché insieme. Il tofu offre la parte proteica; il pak choi aggiunge verdura con due consistenze. Cucinare separatamente coste e foglie evita di stracuocere queste ultime.

Attenzioni. Contiene soia; molte salse di soia contengono anche frumento.

Variante con bietole. Usa 300 g di bietole pulite al posto dei 300 g di pak choi. Lava accuratamente, separa coste e foglie, taglia le coste in segmenti di circa 1 cm e le foglie a strisce. Dopo i 5 minuti del tofu aggiungi coste e 50 ml d'acqua, copri e cuoci per 7-10 minuti; poi unisci le foglie per altri 3-5 minuti. Controlla che le coste siano tenere e aggiungi un cucchiaino d'acqua se il fondo asciuga. Il tempo totale può arrivare a 25 minuti. La variante rende la ricetta praticabile con un ortaggio comune in Italia; non attribuisce alle bietole le proprietà medicinali di un'altra pianta.

R18 Zuppa di daikon e funghi

Quando sceglierla. Come piatto di verdure in brodo, da completare se deve costituire un pasto. Non richiede Chen Pi nella versione base.

Per due persone: 250 g di daikon; 150 g di pleurotus o shiitake freschi; 700 ml di acqua; un piccolo cipollotto facoltativo; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** 30 minuti, circa 10 di lavoro.

1. Pela il daikon e taglialo a mezze rondelle sottili. Pulisci e affetta i funghi, eliminando le parti dure.
2. Porta l'acqua a bollore. Aggiungi il daikon e cuoci per circa 10 minuti.
3. Unisci i funghi e prosegui per altri 15 minuti, finché sono cotti e il daikon è tenero. Aggiungi il cipollotto negli ultimi 5 minuti se lo usi.
4. Condisci con olio e poco sale. Servi a temperatura confortevole.

Perché insieme. Il daikon cotto ha una consistenza morbida e i funghi arricchiscono il brodo. Per un pasto aggiungi tofu cotto e riso già preparato, riscaldando bene il tutto.

Acquisto e alternativa. Cerca il daikon nel reparto ortaggi o in un negozio asiatico. Puoi utilizzare una rapa bianca alimentare a parità di peso, controllando la cottura: otterrai un altro sapore, non un equivalente medicinale.

Variante con rizoma di loto. Per le due porzioni di **Zuppa di daikon e funghi** (p. 52) usa 10 g di «Radice di loto a fette» essiccata alimentare Probios, oltre agli ingredienti della ricetta. Copri le fette con acqua appena bollita e lascia in ammollo 20 minuti, come indica il produttore. Scola, elimina l'acqua e taglia le fette grandi in quarti. Mettile nella pentola con i 700 ml d'acqua della zuppa e falle sobbollire per 15 minuti prima di aggiungere il daikon; continua poi con i passaggi 2-4. Il loto avrà così circa 40 minuti di cottura: verifica che si lasci attraversare facilmente dalla forchetta, prolungando se necessario e aggiungendo acqua calda per evitare che la zuppa asciughi. La variante richiede circa 65-70 minuti compreso l'ammollo, non i 30 della base. Tempi aggiuntivi e quantità sono adattamenti editoriali, non una ricetta testata in cucina. Il rizoma mantiene una consistenza diversa dal daikon; non è il seme Lian Zi.

Riscontro per il loto. Probios, radice di loto a fette, confezione 50 g, ingrediente *Nelumbo nucifera*, EAN 8017977001611: ammollo in acqua bollente per 20 minuti, successiva cottura lenta o in padella. La pagina segnala possibili tracce di soia e cereali contenenti glutine. Controlla confezione, lotto e scadenza all'acquisto: la pagina mostrava anche una promozione con scadenza passata, che non va scelta come riferimento di prodotto idoneo. La versione base resta eseguibile senza loto.

A20 Variante della zuppa di daikon con Chen Pi

Prepara **Zuppa di daikon e funghi** (p. 52) nella versione base per due persone, con **250 g di daikon, 150 g di funghi freschi, 700 ml d'acqua e 10 ml d'olio**. Aggiungi **1 g complessivo di Chen Pi alimentare in pezzi** dentro un filtro adatto alla bollitura negli ultimi 10 minuti di cottura; rimuovilo prima di servire. Non allungare la cottura dei funghi o ridurre l'acqua per rendere più concentrato il gusto. Tempi, completamento del pasto e conservazione restano quelli di **Zuppa di daikon e funghi** (p. 52). Non occorre aggiungere anche il loto della variante precedente.

La quantità è una scelta aromatica editoriale per due porzioni. Per acquisto, identità e attenzioni della scorza vedi **Variante del congee con Chen Pi** (p. 43); non utilizzare estratti o bucce ornamentali. Variante del congee con Chen Pi (p. 43) e Variante della zuppa di daikon con Chen Pi (p. 52) sono varianti interne di due ricette, non due rimedi aggiuntivi. Dispensa **Chen Pi - scorza essiccata di mandarino** (p. 123).

R19 Patata dolce e cavolo al vapore

Quando sceglierli. Per un contorno sostanzioso o una componente di un piatto unico. La patata dolce apporta una quota di amido e va considerata nel resto del pasto.

Per due persone: 300 g di patata dolce pulita; 250 g di cavolo napa oppure cavolo cappuccio; 10 ml di olio; poco sale. **Tempo:** 25-30 minuti, 10 di lavoro.

1. Taglia la patata dolce a cubetti di circa 2 cm e il cavolo a strisce. Prepara una pentola con cestello per il vapore e acqua sotto il livello del cestello.
2. Quando l'acqua bolle, sistema la patata nel cestello, copri e cuoci per 10 minuti.
3. Aggiungi il cavolo e continua per circa 8-12 minuti. Il cavolo cappuccio può richiedere qualche minuto in più del napa.
4. Controlla con una forchetta che la patata sia tenera. Condisci nel piatto.

Perché insieme. La patata dolce dà una consistenza morbida e il cavolo una parte vegetale meno densa. Per un pasto affianca tofu, legumi o un'altra fonte proteica abituale.

Se manca il cestello. Metti la patata in una casseruola con circa 100 ml di acqua, copri e procedi aggiungendo poca acqua se si asciuga; unisci il cavolo dopo i primi 10 minuti. È una cottura stufata, con una consistenza leggermente diversa.

R20 Verdure saltate con sesamo

Quando sceglierle. Per un contorno rapido. Questa versione usa una breve cottura in padella con poca acqua e olio.

Per due persone: 150 g di carota; 200 g di zucchina; 150 g di cavolo cappuccio; 10 g di semi di sesamo; 10 ml di olio; 3-4 cucchiaini di acqua; poco sale. **Tempo:** circa 20 minuti, 10 di lavoro.

1. Taglia carota e zucchina a bastoncini sottili e il cavolo a strisce.
2. Scalda l'olio in una padella ampia. Metti la carota, mescola per un minuto e aggiungi l'acqua.
3. Dopo 3 minuti unisci cavolo e zucchina. Cuoci per altri 6-8 minuti, mescolando e aggiungendo poca acqua se il fondo asciuga.
4. Completa con sesamo e poco sale. Prosegui un minuto. Le verdure devono essere cotte ma ancora consistenti; per renderle più morbide copri e prolunga qualche minuto.

Perché insieme. I diversi tagli permettono una cottura relativamente uniforme. Il sesamo aggiunge aroma; non è necessario aumentarlo per ottenere un beneficio.

Varianti. Puoi aggiungere un piccolo cipollotto o una punta di pepe di Sichuan alimentare, se graditi. Non usarli se il sapore pungente ti disturba. Contiene sesamo; puoi ometterlo in caso di allergia.

Con aglio. Per due persone aggiungi mezzo spicchio piccolo, pulito e tritato, insieme alla carota; mantieni l'acqua prevista per non farlo bruciare. Omettilo se non lo tolleri. È una scelta di gusto, non un'aggiunta antivirale.

Con erba cipollina cinese. In alternativa ad aglio e cipollotto, usa 10 g di foglie fresche alimentari di *Allium tuberosum* per le due porzioni. Lavale, elimina le parti rovinate e tagliale in segmenti di circa 2 cm. Aggiungile negli ultimi 3 minuti di cottura delle verdure, mescolando. È una variante aromatica editoriale: non cambia la finalità del piatto. Il fresco è proposto da [Mood Market](#); [Vivaio Millefoglie](#) conferma specie e uso culinario delle foglie. Se non lo trovi, resta valida la ricetta base.

R21 Crema di zucca e ceci

Quando sceglierla. Per una consistenza cremosa con verdura e legumi. La ricetta è un adattamento italiano, utile anche con poco tempo grazie ai ceci già cotti.

Per due persone: 350 g di zucca pulita; 240 g di ceci cotti e sgocciolati; 450 ml di acqua; 10 ml di olio; poco sale; un pizzico di cumino facoltativo. **Tempo:** 30 minuti, circa 10 di lavoro.

1. Taglia la zucca a cubetti e mettila in pentola con l'acqua. Porta a bollore e cuoci dolcemente per circa 15-20 minuti, finché è tenera.
2. Sciacqua i ceci se sono conservati in liquido. Aggiungili alla zucca e cuoci altri 5 minuti.
3. Spegni. Frulla con un frullatore a immersione mantenendo la testa immersa per evitare schizzi; aggiungi poca acqua calda se vuoi una crema più fluida.
4. Condisci con olio, sale ed eventualmente cumino.

Perché insieme. La zucca fornisce dolcezza e volume; i ceci rendono la crema più sostanziosa rispetto a una zuppa di soli ortaggi. Puoi completare il pasto con pane.

Attenzioni. Frullare i ceci cambia la consistenza, ma non garantisce che non provochino gonfiore. Se non li tolleri, scegli una ricetta diversa; una crema non è automaticamente adatta a qualunque disturbo digestivo.

R22 Pera cotta

Quando sceglierla. Come frutta morbida, tiepida o a temperatura ambiente. Riprende un impiego alimentare presente nella tradizione cinese, adattato alla pera disponibile in Italia.

Per due piccole porzioni: 2 pere, circa 300 g di polpa complessiva; 150 ml di acqua. **Tempo:** 20 minuti, circa 5 di lavoro.

1. Lava le pere, elimina torsolo e semi e tagliale a spicchi. Sbucciale se desideri una consistenza più uniforme.
2. Mettile in un pentolino con l'acqua. Porta a leggero bollore, copri e cuoci per 10-15 minuti, finché sono morbide. Una pera molto soda può richiedere più tempo e qualche cucchiaino di acqua.
3. Servi gli spicchi con poco liquido di cottura. Lasciali intiepidire prima di mangiarli.

Nella giornata. È una porzione di frutta preparata in modo diverso. Non è un trattamento specifico della tosse e non sostituisce i rimedi per la gola.

Varianti della frutta cotta (p. 56) Variante con frutta e semi. Puoi usare mela al posto della pera, prolungando se necessario la cottura. Per aggiungere consistenza completa ciascuna porzione con 5 g di semi di zucca o girasole tritati, oppure 5 g di noci tritate se tollerate. I semi si aggiungono nel piatto; questa variante non aumenta il numero delle ricette. In caso di diarrea in atto non scegliere automaticamente la variante con semi come rimedio.

Altre scelte per Varianti della frutta cotta (p. 56). Per due porzioni puoi cuocere 300 g di prugne fresche, pesate senza noccioli, con 100 ml d'acqua per 8-12 minuti, fino alla consistenza desiderata. Se usi prugne essiccate denocciolate, impiega 40 g con 150 ml d'acqua e fai sobbollire per 10-15 minuti: sono due piccole porzioni, non un peso equivalente alla frutta fresca. Non proporre questa variante durante diarrea in atto. Per un gusto agrumato aggiungi alla pera un kumquat alimentare ben lavato e affettato, privato dei semi, negli ultimi 5 minuti; omettilo se l'acidità disturba. Come completamento alternativo, 5 g di pinoli per persona sostituiscono i semi, senza aggiungerli tutti insieme.

Varianti della frutta cotta (p. 56) Variante speziata. Per le due porzioni di pera o mela aggiungi all'acqua di cottura una piccola stella intera di anice stellato alimentare **oppure** un chiodo di garofano intero. Cuoci insieme alla frutta per i 10-15 minuti previsti, poi rimuovi la spezia e controlla che non restino frammenti duri prima di servire. Scegli una sola spezia per riconoscerne il gusto; se l'aroma è troppo intenso, togliila prima. Sono quantità culinarie editoriali, non dosi di un rimedio digestivo. Usa confezioni per cucina, mai essenze o materiale ornamentale. Reperibilità: anice stellato Cannamela e chiodi di garofano nella linea Bionatura. Variante non testata in cucina e non conteggiata come ricetta aggiuntiva.

R25 Condimento di sesamo e aromi

Quando sceglierlo. Per condire verdure cotte, tofu o una ciotola di cereali, senza preparare un nuovo piatto.

Per due porzioni di condimento: 20 g di crema di sesamo alimentare, detta tahina; 20-30 ml di acqua potabile; 1 cucchiaino di aceto di riso facoltativo; un piccolo pizzico di sale; 1 cucchiaino di coriandolo fresco tritato o della parte verde del cipollotto, facoltativo. **Tempo:** 5 minuti.

1. Metti la tahina in una ciotola. Aggiungi 20 ml di acqua poco per volta e mescola: inizialmente può addensarsi, poi diventa una crema.
2. Aggiungi altra acqua fino a ottenere una consistenza colabile. Unisci sale ed eventuali aceto e aroma.
3. Dividi il condimento fra due piatti. Prepara solo la quantità necessaria.

Perché insieme. L'acqua rende la crema distribuibile; l'aceto dà acidità e gli aromi freschezza. Puoi omettere l'aceto se non lo gradisci o se accentua il bruciore.

Attenzioni. Contiene sesamo. Una crema di arachidi senza zuccheri aggiunti può dare una variante culinaria, ma introduce un altro allergene e non è una sostituzione adatta a chi è allergico alle arachidi. L'aceto è un condimento: non va bevuto come rimedio digestivo.

Variante al limone. Per le stesse due porzioni, sostituisci il cucchiaino di aceto con 5 ml di succo di limone fresco filtrato, eliminando i semi. Lava il frutto prima di tagliarlo; spremi il succo e uniscilo alla crema dopo l'acqua, al passaggio 2. Conserva invariati tahina, acqua e tempi. L'acidità bilancia il gusto del sesamo: non occorrono insieme limone e aceto. Se gli ingredienti acidi accentuano il tuo bruciore, ometti entrambi; la base tahina e acqua resta utilizzabile. Non è una salsa contro il reflusso. Dispensa **Limone (p. 113)**. Quantità editoriale, non sperimentata in cucina.

Variante con nori. Per le due porzioni, aggiungi alla salsa pronta 0,5 g complessivi di nori alimentare tostata, pronta al consumo, tagliata finemente con forbici pulite. Ometti inizialmente il sale e assaggia. Non sostituire con kombu o miscele di alghe: composizione e contenuto di iodio cambiano. Rispetta eventuali limiti più restrittivi della confezione. L'aggiunta è occasionale e aromatica, non una fonte dosata di iodio; se segui indicazioni mediche sullo iodio o hai disturbi tiroidei, concorda l'uso delle alghe con il curante. La salsa resta completa senza nori. **Probios**, **nori in fogli** documenta la disponibilità alimentare; **CREA**, **alghe nel piatto** distingue le alghe e richiama l'attenzione sullo iodio. La quantità proposta è editoriale, non una soglia universale di sicurezza.

R26 Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki

Quando sceglierla. Come pasto che permette di conoscere due consistenze dei funghi usati nelle cucine asiatiche: il Mu Er resta elastico, gli enoki formano piccoli ciuffi. È una proposta culinaria originale per variare la dispensa, non un rimedio per rafforzare le difese o migliorare la circolazione.

Per due persone: 120 g di riso; 200 g di tofu al naturale; 5 g di Mu Er secchi alimentari; 100 g di enoki freschi; 150 g di carota; 10 ml d'olio; 500 ml d'acqua per la zuppa, oltre all'acqua per riso e preparazione dei Mu Er; poco sale. **Tempo:** circa 40 minuti dopo l'ammollo, 15 di lavoro. L'ammollo segue la confezione e va organizzato prima.

1. Sciacqua i Mu Er e reidratali in un recipiente pulito secondo le istruzioni della confezione. Se il tempo supera due ore, esegui l'ammollo in frigorifero; puoi scegliere il frigorifero fin dall'inizio. Quando sono completamente ammorbiditi, scola e scarta l'acqua, elimina le basi dure e taglia a pezzi. Non usare funghi viscidati o con odore anomalo. Esegui eventuali passaggi preliminari di cottura richiesti in etichetta.
2. Cuoci il riso separatamente, con l'acqua e il tempo previsti dalla sua confezione. Nel frattempo elimina la base compatta degli enoki, separa i ciuffi piccoli e laval. Lava utensili e superficie dopo il contatto con i funghi crudi.
3. Taglia la carota in fettine sottili e il tofu in cubetti. Metti carota e Mu Er reidratati in una pentola con i 500 ml d'acqua. Porta a bollore e cuoci per 10 minuti.
4. Unisci tofu ed enoki, riporta a bollore e cuoci ancora per circa 10 minuti, mescolando e mantenendo liquido sufficiente. I funghi devono essere completamente cotti e il tofu caldo al centro; non aggiungere enoki crudi alla fine. Se usi un termometro alimentare, verifica almeno 75 °C anche nel punto più freddo della preparazione.
5. Dividi il riso cotto fra due ciotole e aggiungi zuppa, tofu e funghi. Condisci con l'olio e poco sale. Servi appena la temperatura è confortevole.

Perché insieme. Il riso dà la base del pasto, il tofu la componente di soia, la carota dolcezza e i due funghi consistenze diverse. Non occorre un estratto di funghi né una polvere medicinale. Contiene soia; controlla gli ingredienti del tofu acquistato.

Acquisto e alternativa. Oishii Planet presenta Mu Er essiccati con ingrediente dichiarato *Auricularia auricula*. Oriental Italia presenta enoki freschi alimentari da 100 g, con consegna subordinata alle condizioni del trasporto del fresco. Controlla temperatura e integrità alla ricezione, conserva subito in frigorifero e rispetta l'etichetta. Se non trovi enoki in buone condizioni, prepara **Zuppa di daikon e funghi** (p. 52) con i funghi freschi previsti nella sua ricetta; non sei obbligato a ordinare prodotti deperibili per seguire i percorsi.

Conservazione. Prepara preferibilmente le due porzioni da consumare subito. Per eventuali avanzi con riso applica il limite specifico del ricettario: raffreddamento rapido, idealmente entro un'ora, frigorifero, consumo entro 24 ore e un solo riscaldamento completo. Conserva funghi crudi e alimenti pronti separatamente.

Fonti. Oishii Planet, Mu Er alimentari e Oriental Italia, enoki freschi, per forma e reperibilità dichiarate. Centre for Food Safety, enoki e cottura, gestione dei funghi freschi, cottura completa e fonte sull'ammollo già citata nelle indicazioni di preparazione e conservazione, per le precauzioni. Quantità e accostamento sono editoriali, non una formula terapeutica o una ricetta testata in cucina.

R27 Coppetta morbida di mela e kuzu

Quando sceglierla. Come piccolo dessert al cucchiaino, da servire tiepido. È un adattamento culinario con amido di kuzu; non una preparazione medicinale di Ge Gen né un trattamento per diarrea, reflusso o difficoltà di deglutizione.

Per due coppette: 250 ml di succo limpido di mela al 100%; 50 ml d'acqua fredda; 10 g di amido di kuzu alimentare. **Tempo:** circa 10 minuti di preparazione e cottura, più il tempo per intiepidire; lavoro attivo circa 5 minuti.

1. Pesta gli eventuali grumi di kuzu fino a ottenere pezzetti fini. In una tazzina mescolalo con i 50 ml d'acqua fredda fino a disperderlo senza grumi.
2. Versa il succo di mela in un pentolino. Rimescola subito la sospensione di kuzu, che tende a depositarsi, e uniscila al succo ancora freddo.
3. Scalda a fuoco medio-basso, mescolando continuamente e raggiungendo anche il fondo. Quando la miscela si addensa e diventa più traslucida, continua a cuocere dolcemente per altri 1-2 minuti. Se la confezione prescrive un procedimento diverso, segui quello.
4. Versa in due coppette resistenti al calore e lascia intiepidire. La consistenza prevista è morbida, non una gelatina da sformare; il raffreddamento la rende più densa. Non aggiungere amido secco direttamente alla crema calda.

Perché insieme. Il succo dà sapore e dolcezza, l'acqua permette di disperdere l'amido e il kuzu addensa il liquido durante la cottura. Non occorre aggiungere miele. Il succo contiene gli zuccheri della frutta: questa coppetta non equivale a mangiare una mela intera e non sostituisce un pasto.

Scelta e attenzioni. Usa amido alimentare, non radice tagliata, polvere integrale o estratto in capsule. Il riscontro **Probios Kuzu 70 g**, EAN 8017977001338, dichiara amido di radice di *Pueraria lobata*. Il produttore segnala possibili tracce di cereali con glutine, soia, frutta a guscio e sesamo: controlla la confezione effettiva se hai allergie o celiachia. Evita gli ingredienti ai quali sei allergico.

Conservazione. Prepara preferibilmente le due porzioni da consumare. Riponi eventuali avanzi in frigorifero entro due ore, coperti in un recipiente pulito, e consumali il giorno successivo; valgono le indicazioni generali del ricettario.

Fonte e natura della ricetta. Probios, Kuzu documenta composizione, vendita italiana, allergeni e tecnica: dispersione a freddo, mescolamento fino all'addensamento e altri 1-2 minuti di cottura. Le quantità della coppetta e l'abbinamento con il succo di mela sono una proposta editoriale originale, non sperimentata in cucina. Dispensa **Kuzu - amido alimentare (p. 122)**, ora dedicata espressamente all'amido alimentare.

R28 Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa

Quando sceglierlo. Come piatto di tofu e verdura da accompagnare con riso o un altro cereale abituale. È un adattamento culinario con un'erba aromatica asiatica, utile per variare i pasti; non è un rimedio per allergie, nausea o raffreddore.

Per due persone: 250 g di tofu al naturale; 250 g di cetriolo pulito; 10 ml d'olio extravergine d'oliva; 50 ml d'acqua; 10 g di sesamo; **4 g di foglie fresche di perilla alimentare facoltative**; poco sale. **Tempo:** circa 20 minuti, 10 di lavoro attivo.

1. Scola il tofu e taglialo in cubetti di circa 1,5 cm. Lava il cetriolo; pelalo se la buccia è dura. Dividilo per il lungo e poi in mezze rondelle di circa mezzo centimetro. Se ha semi grossi, rimuovi la parte centrale prima di pesare i 250 g. Se usi la perilla, lava delicatamente le foglie, asciugale e tagliale in strisciole sottili.
2. Metti tofu, olio e acqua in una padella antiaderente. Copri e scalda a fuoco medio per 5 minuti, girando i cubetti delicatamente. Rispetta eventuali istruzioni ulteriori di cottura riportate sul tofu.
3. Aggiungi il cetriolo e cuoci per altri 5-7 minuti, mescolando. Deve ammorbidirsi leggermente senza disfarsi. Se il fondo si asciuga, aggiungi un cucchiaino d'acqua.
4. Unisci sesamo e, se disponibile, perilla; mescola per un minuto. Regola il sale e servi con il tofu caldo anche al centro.

Perché insieme. Il tofu costituisce la base di soia, il cetriolo dà una consistenza diversa dalle verdure delle altre ricette, il sesamo completa il gusto e la perilla aggiunge un aroma fresco. Non viene dedotta una sinergia terapeutica. La ricetta funziona con gli stessi tempi anche senza perilla.

Acquisto e attenzioni. Contiene soia e sesamo. Il riscontro per le foglie è Oriental Italia, Shiso verde Oba fresco, confezione da 15 foglie, *Perilla frutescens*, origine dichiarata Olanda. La disponibilità è su prenotazione e dipende dagli arrivi: non è un ingrediente obbligatorio per seguire il bonus. Controlla integrità e refrigerazione alla consegna; conserva subito secondo confezione, lavando prima dell'uso. Non impiegare semi per semina, foglie ornamentali o estratti in gocce.

Conservazione. Prepara preferibilmente il pasto da consumare subito. Riponi gli avanzi in frigorifero entro due ore e consumali il giorno seguente, riscaldandoli completamente secondo le indicazioni iniziali. Se li conservi insieme al riso, applica i suoi limiti più specifici.

Origine della ricetta. Quantità, accostamento e cottura sono una proposta originale non sperimentata in cucina. Il venditore documenta identità e uso culinario delle foglie, non questa ricetta né un'indicazione medica. Le foglie verdi selezionate non vengono dichiarate equivalenti alla materia medicinale cinese Zi Su Ye. Dispensa **Perilla - foglie fresche alimentari (p. 123)** e **Cetriolo (p. 111)**.

R07 Preparare il tè e scegliere il momento

Quando sceglierlo. Per una pausa di gusto nella prima parte della giornata, se tolleri la caffeina. Tè verde, nero, bianco e oolong non sono tisane senza caffeina.

Per una tazza: un filtro di tè puro e 200 ml d'acqua. **Tempo:** circa 5 minuti, più il raffreddamento.

1. Controlla la confezione: quantità d'acqua, temperatura e durata possono cambiare con il tè. Non applicare automaticamente le istruzioni di un prodotto a un altro.
2. Per un esempio concreto disponibile in Italia, il produttore di Pure Green Tea Twinings indica un filtro in 200 ml d'acqua a 100 °C per almeno 2 minuti. Metti il filtro nella tazza, versa l'acqua e imposta il timer.
3. Togli il filtro al termine dell'infusione prevista e lascia intiepidire prima di bere. Se usi foglie sfuse, misurale come indica il venditore invece di equiparare un cucchiaino a un peso universale.

Nella giornata. Se il sonno è il tuo obiettivo, sposta il tè al mattino e osserva la risposta personale. Non usare una tazza in più per compensare regolarmente una notte troppo breve. Un'infusione corta o un risciacquo delle foglie non garantiscono una bevanda priva di caffeina.

Attenzioni. Se accentua agitazione, palpitazioni o bruciore, interrompi o scegli una bevanda tollerata senza caffeina. In gravidanza considera la caffeina totale di tè, caffè e altre fonti: EFSA indica 200 mg al giorno come livello che non desta preoccupazioni per il feto. Non si può ricavare il contenuto esatto di questa tazza dal solo colore del tè. Gli estratti concentrati di tè verde non sono equivalenti alla bevanda.

Fonti. Twinings Italia, istruzioni del prodotto usato nell'esempio; EFSA, caffeina e sonno. Il riferimento commerciale serve a rendere riproducibile un esempio, non a privilegiare una marca né ad attribuirle effetti terapeutici.

R06 Infuso alimentare di crisantemo

Quando sceglierlo. Per una pausa con una bevanda floreale della tradizione cinese. Nel percorso dedicato al riposo può accompagnare il momento tranquillo, se gradito; non è il rimedio per insonnia, mal di testa o disturbi degli occhi. Per questi bisogni consulta le rispettive proposte pratiche.

Per una tazza: 4 fiori del prodotto alimentare «Ju Hua - Fiori di Crisantemo» di Eastern Leaves; 200 ml d'acqua. **Tempo:** riscaldamento dell'acqua più 4-5 minuti d'infusione.

1. Metti i fiori in un filtro ampio dentro una tazza resistente al calore.
2. Versa l'acqua a 90-95 °C e lascia in infusione per 4-5 minuti.
3. Rimuovi il filtro e lascia intiepidire prima di bere. Prepara la quantità da consumare al momento.

Acquisto. La pagina del venditore presenta la confezione alimentare da 50 g e la spedizione in Italia. La quantità in numero di fiori vale per questo prodotto: dimensioni e lavorazioni di altri prodotti possono differire, quindi segui le loro istruzioni. Non usare crisantemi ornamentali, da fiorista o raccolti senza identificazione alimentare.

Attenzioni e limiti. Evita il prodotto se hai un'allergia nota al crisantemo. L'infuso si beve: non applicarlo agli occhi. Non occorre berlo ogni sera per 21 giorni. Se non trovi il prodotto, la routine del percorso resta eseguibile senza questa bevanda.

Fonte della preparazione. Eastern Leaves, Ju Hua alimentare: proporzione e parametri dell'infusione occidentale. La scheda commerciale documenta preparazione e canale d'acquisto, non efficacia terapeutica; non specifica il nome botanico latino. Per questo la proposta resta legata al prodotto alimentare, senza dichiararlo equivalente a una droga medicinale standardizzata.

A33 Coppetta tiepida di pera e tremella

Quando sceglierla. Come alternativa alla frutta cotta semplice, se vuoi conoscere la consistenza morbida e gelatinosa della tremella. È una proposta alimentare ispirata alla cucina cinese, da collocare fra i pasti e le merende della quotidianità. Non è una cura della tosse né un integratore per la pelle.

Per due coppette: 5 g di tremella essiccata alimentare (*Tremella fuciformis*); 250 g di pera pesata senza torsolo e semi; 500 ml d'acqua, oltre a quella per l'ammollo. **Tempo:** 20-30 minuti d'ammollo secondo confezione, poi circa 60 minuti di cottura; 10-15 minuti di lavoro attivo. Questa preparazione si organizza separatamente dalla routine di 5-10 minuti del percorso.

1. Pesa la tremella secca. Sciacquala e mettila in un recipiente pulito con acqua sufficiente a coprirla abbondantemente. Per il prodotto di riferimento il venditore indica 20-30 minuti in acqua tiepida, fino alla completa reidratazione: controlla anche l'etichetta ricevuta. Se serve un ammollo più lungo di due ore, usa il frigorifero fin dall'inizio.
2. Scola e scarta l'acqua. Risciacqua, elimina la base dura e separa il fungo in pezzetti. Scarta il prodotto se presenta odore anomalo o alterazioni; la normale consistenza gelatinosa dopo cottura non va confusa con deterioramento durante l'ammollo.
3. Metti il fungo in pentola con 500 ml d'acqua. Porta a bollire, poi lascia sobbollire parzialmente coperto per 40 minuti. Controlla che non asciughi e, se necessario, aggiungi poca acqua calda.
4. Lava la pera, sbucciala se desideri, elimina torsolo e semi e taglia la polpa a cubetti. Uniscila al fungo e cuoci per altri 15-20 minuti, fino a ottenere pera tenera e tremella morbida. Se la confezione richiede una cottura maggiore, rispettalà; non servire il fungo semplicemente ammollato.
5. Dividi liquido, frutta e fungo in due coppette e lascia intiepidire. La pera dà dolcezza: assaggia prima di valutare qualsiasi aggiunta. Consuma entrambe le porzioni appena preparate, condividendole; per preparare una sola coppetta dimezza gli ingredienti e controlla più spesso l'acqua.

Perché insieme. La pera dà sapore e pezzi morbidi; la tremella dà una consistenza diversa alla parte liquida. L'accostamento ha una funzione culinaria concreta, senza attribuire ai due ingredienti una sinergia terapeutica dimostrata. Se non trovi la tremella alimentare, scegli **Pera cotta (p. 56)**: il percorso non richiede l'acquisto di questo fungo.

Acquisto e attenzioni. Vivi Market propone tremella essiccata alimentare da 60 g, marca Green, con specie e istruzioni di preparazione. Compra il fungo da cucina, non capsule o polvere cosmetica. Evitalo se allergico. La porzione contiene frutta e non è priva di zuccheri soltanto perché non ne vengono aggiunti. Non destinare automaticamente la consistenza gelatinosa a chi ha difficoltà di deglutizione: le esigenze di consistenza vanno valutate individualmente.

Fonti e origine. Vivi Market, tremella alimentare documenta specie, vendita, ammollo e intervallo di cottura di 30-60 minuti. Centre for Food Safety, ammollo dei funghi sostiene le precauzioni igieniche. L'impiego di pera e tremella nella cucina cinese compare anche nel porridge di frutta della piattaforma StartSmart del Dipartimento della salute di Hong Kong, che contiene altri ingredienti: questa coppetta è una proposta editoriale distinta, non una trascrizione di quella ricetta. Pesì, acqua e sequenza sono adattati per due porzioni e non sono stati testati in cucina.

A34 Ginseng in capsule: forma e uso identificati

Per quale bisogno. Stanchezza e sensazione di debolezza nell'adulto, dopo aver distinto una fase occasionale da un disturbo persistente o inspiegato. Il ginseng ha un impiego tradizionale in quest'ambito, riconosciuto dalla monografia EMA; questo non garantisce un miglioramento delle prestazioni né identifica la causa della stanchezza.

Quale preparato. Il riferimento italiano è **Arkocapsule Ginseng BIO**, confezione da 45 capsule, EAN 3578835610031: polvere di radice di *Panax ginseng* in capsula vegetale. Quattro capsule apportano 1.560 mg di polvere e 29 mg di ginsenosidi totali dichiarati. È un **integratore alimentare**, non un medicinale autorizzato sulla base della monografia. Il caffè al ginseng, altre specie chiamate ginseng e gli estratti concentrati non sono equivalenti.

Uso pratico del prodotto. Le istruzioni italiane prevedono **due capsule al mattino e due a mezzogiorno**, con un abbondante bicchiere d'acqua, preferibilmente durante i pasti: quattro capsule complessive al giorno. Verifica sempre che formula e istruzioni della confezione corrispondano. Non sommare altri prodotti al ginseng e non spostare la dose alla sera per restare sveglio. Conserva lontano da luce, calore e umidità.

Durata e controllo. Non viene stabilito un ciclo obbligatorio di 21 giorni. La monografia EMA richiede valutazione se i sintomi persistono oltre due settimane durante l'uso, oppure peggiorano. Questa soglia serve a non rinviare la visita e non è una promessa di risposta entro quattordici giorni. Il limite di tre mesi riportato per i medicinali della monografia non viene trasferito automaticamente a questo integratore.

Prima di iniziare. Non usare in gravidanza o allattamento, o con allergia a un componente. La scheda del bonus è riservata agli adulti, anche se il prodotto commerciale riporta un'età inferiore. Se assumi farmaci, fai controllare la compatibilità: la documentazione del produttore richiama in particolare terapie antidiabetiche e anticoagulanti antagonisti della vitamina K. Non modificare autonomamente quelle terapie. Se compaiono insonnia, disturbi gastrointestinali, prurito o orticaria, sospendi e chiedi consiglio.

Nel percorso Energia. Può essere una scelta facoltativa dopo aver letto questa scheda e verificato l'idoneità personale. Non serve per eseguire il Qigong e non compensa sonno insufficiente o pasti saltati. Se peggiora il sonno, il bilancio per la giornata può essere sfavorevole: non aumentare le dosi per inseguire un effetto stimolante.

Fonti. Arkopharma Italia, prodotto, composizione e istruzioni; Arkopharma, avvertenze su antidiabetici e antagonisti della vitamina K, usata per integrare le precauzioni, non per cambiare il regime italiano. EMA, monografia finale di *Panax ginseng*, revisione 2024, letta integralmente: uso tradizionale, distinzione delle forme, durata e possibili effetti indesiderati. La monografia non equivale a un'approvazione del prodotto commerciale citato.

A45 Astragalo in capsule - forma pronta identificata

Quando valutarlo. Opzione della tradizione cinese nell'ambito del sostegno stagionale, da discutere con il farmacista quando si desidera usare Huang Qi in una forma reperibile. Le prove attuali non bastano a dimostrarne l'efficacia per prevenire o trattare malattie: non è una cura del raffreddore né dell'allergia ai pollini.

Prodotto di riferimento. Astragali Solgar, integratore da 100 capsule vegetali. La dose di tre capsule apporta 1.050 mg di radice polverizzata di *Astragalus membranaceus* e 270 mg di estratto secco di radice 2:1. Polvere ed estratto sono presenti insieme: non convertire questi valori in una dose di radice per decotto.

Uso pratico. Per l'adulto per cui la scelta sia appropriata, l'etichetta prevede 1-3 capsule al giorno, deglutite con acqua preferibilmente ai pasti. Una capsula al pasto costituisce il limite inferiore dell'etichetta, non una dose clinica dimostrata per un disturbo specifico. Non aumentare automaticamente alle tre capsule e non aprirle per preparare una tisana. Tempo richiesto: circa un minuto.

Durata. La pagina italiana non definisce una durata di trattamento. Concordala prima dell'uso continuativo; il calendario non prescrive un ciclo di 21 giorni. Se cerchi una risposta a stanchezza persistente o episodi ricorrenti, valuta prima la causa invece di prolungare l'assunzione.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento, allergia alla pianta e malattie autoimmuni. Con immunosoppressori o qualunque terapia continuativa fai verificare la compatibilità prima di iniziare; non sospendere farmaci prescritti. In caso di reazione indesiderata interrompi e chiedi consiglio. La scheda riguarda adulti, non un dosaggio pediatrico.

Fonti e limiti. Solgar Italia, Astragali documenta identità, composizione, reperibilità tramite rivenditori e istruzioni. NCCIH, *Astragalus*, aggiornamento maggio 2025 documenta tradizione, limiti delle prove e attenzioni. Il nome commerciale serve a identificare la forma verificata, senza obbligo d'acquisto; confronta la confezione corrente con questi dati. L'integratore non sostituisce una dieta variata. Dispensa **Astragalo - Huang Qi (p. 125)**.

A46 Schisandra in capsule - forma pronta identificata

Quando valutarla. Opzione tonica della tradizione cinese, nell'ambito di periodi di affaticamento, da valutare con il farmacista. Non è una risposta automatica alla stanchezza persistente; gli studi umani sono limitati e non dimostrano che questo prodotto curi un disturbo specifico. Non sostituisce riposo, pasti regolari o valutazione della causa.

Prodotto di riferimento. LongLife Schisandra 500 mg, confezione da 60 capsule, EAN 8054521004599. Si tratta di estratto secco idroalcolico del frutto di *Schisandra chinensis*, rapporto 15:1, titolato al 10% in schisandrine. Due capsule contengono 1.000 mg di estratto e 100 mg di schisandrine. Non sono 1.000 mg di bacche da cucina.

Uso pratico. L'etichetta italiana indica una capsula due volte al giorno durante i pasti; deglutiscila con acqua. Tempo richiesto circa un minuto per assunzione. Non versare il contenuto in una bevanda né convertire la dose in cucchiaini di frutti. Non sommarla automaticamente a ginseng o astragalo.

Durata. Il produttore non indica un ciclo nella pagina consultata: definisci la durata prima dell'uso continuativo con il professionista che ne verifica l'appropriatezza. La presenza nel bonus non prescrive tre settimane di assunzione. Se l'affaticamento persiste o peggiora, rivaluta la situazione.

Attenzioni. Scheda per adulti. Non assumere in gravidanza, allattamento o allergia ai componenti. Se usi farmaci, verifica la compatibilità prima di iniziare: la schisandra può modificarne l'esposizione e gli effetti. L'etichetta richiama in particolare gli anticoagulanti; è documentata un'interazione con tacrolimus. Con trapianto o terapie complesse la decisione spetta al medico curante. Sospendi e chiedi consiglio se compaiono reazioni indesiderate. Segnala l'uso anche prima di interpretare esami epatici.

Fonti e acquisto. LongLife, scheda italiana documenta composizione, istruzioni e avvertenze. La pagina del produttore consultata riporta indisponibilità, mentre Redcare, stesso codice ed EAN lo elenca disponibile nei risultati consultati: la presenza sul mercato è documentata, lo stock va ricontrollato. Memorial Sloan Kettering, Schisandra sostiene le cautele su interazioni e limiti delle prove. Non si trasferiscono a questa formulazione i risultati ottenuti con altri estratti. Dispensa **Schisandra - Wu Wei Zi (p. 127)**.

Testa e tensioni muscolari

Parti da una zona e da un fastidio lieve già conosciuto. Una pausa per il collo, un'applicazione di tepore e un bagno erboristico hanno impegni diversi: scegli ciò che è pertinente, senza trattare tutto il corpo a ogni occasione.

Cefalea tensiva lieve abituale

Come applicazione pronta trovi il roller formulato per cefalea tensiva abituale (p. 71), con uso, esclusioni e limiti delle prove descritti nella scheda. Contiene più oli essenziali, fra cui menta piperita: non è una diluizione domestica e non si aggiunge automaticamente alle altre applicazioni.

Se il mal di testa abituale si accompagna a tensione del collo, puoi provare il **calore protetto** (p. 69) sulla zona muscolare, quando il tepore è confortevole. Non applicare il dispositivo sugli occhi o sul viso. La scheda descrive protezione della pelle, durata della prova e condizioni in cui evitarlo.

Calore o freddo possono essere utili quando cefalea e dolore al collo sono associati; attività rilassanti e cura del sonno possono accompagnare la gestione. Se occorre un analgesico, chiedi al farmacista quale sia adatto e rispetta le istruzioni: l'uso troppo frequente può a sua volta favorire cefalea. **NHS, cefalea tensiva.**

La pausa del capitolo 6 del libro, richiamata nel **percorso Emozioni e stress** (p. 143), può aiutarti a interrompere un momento di tensione. Non dimostra che ogni mal di testa derivi dallo stress. Non applicare oli essenziali puri o miscele improvvisate alle tempie: un eventuale preparato topico richiede formulazione e istruzioni specifiche.

Collo e spalle

Nel **percorso Comfort fisico** (p. 159) trovi due possibilità distinte: il movimento del collo del capitolo 7 oppure l'automassaggio della parte muscolare delle spalle del capitolo 12. Leggi la sezione completa nel libro e scegli il gesto pertinente.

Prepara una sedia stabile e un appoggio per il braccio. Mantieni i conteggi iniziali, senza tirare la testa con le mani, cercare scatti o premere sulle vertebre. Quando il tepore ti dà sollievo, puoi scegliere **Calore protetto** (p. 69) come applicazione al bisogno; non è un passaggio obbligatorio prima del massaggio.

Zona lombare

La stessa sezione del **percorso Comfort** (p. 159) distingue cinque piccole oscillazioni del bacino da seduto, dal capitolo 7, e un contatto ampio ai lati della schiena, dal capitolo 12. Scegli la possibilità che raggiungi senza forzare; se massaggiare la schiena affatica le spalle, resta sul movimento comodo del bacino.

Il **calore protetto** (p. 69) è un'ulteriore scelta per tensione lieve quando appropriato. Non usarlo su un trauma recente o una zona già calda, rossa e gonfia.

Un bagno erboristico quando hai tempo e una vasca

Il **bagno con foglie di rosmarino** (p. 70) è la proposta erboristica esterna per piccoli dolori muscolari o articolari abituali. La scheda riporta foglie, temperatura, durata e frequenza. Non sostituire le foglie con olio essenziale e non trasformare la dose della vasca in un pediluvio concentrato.

Verifica le esclusioni relative a gravidanza, pelle, pressione, cuore e reni. Il bagno ha tempi propri, separati dalla routine di 5-10 minuti, e non va sommato automaticamente a calore e massaggio. Se non hai una vasca, scegli una delle applicazioni già descritte, quando adatta.

Mani avambracci e piedi affaticati

Il capitolo 12 del libro propone sequenze specifiche, riportate nel [percorso Comfort](#) (p. 159). Per mani e avambracci prepara un sostegno, così non lavori con il braccio sospeso. Per i piedi trova una posizione che non tiri la gamba. Usa il contatto sulle parti morbide e interrompi se la mano che massaggia si affatica.

Non cercare punti dolorosi da «sciogliere». Gonfiore nuovo, pelle infiammata, sensibilità ridotta o un trauma recente richiedono una scelta diversa dal massaggio. Il percorso contiene le attenzioni specifiche e i segnali che richiedono assistenza.

Quando cambiare strada

Una cefalea improvvisa ed estremamente intensa, oppure associata a nuovi problemi del linguaggio, perdita della vista o confusione, richiede assistenza urgente. Se il mal di testa è frequente, severo o diverso dal solito, fallo valutare. [NHS](#), [cefalea tensiva](#) e [segnali d'allarme](#).

Per collo, schiena ed estremità segui i segnali del percorso Comfort, in particolare nuovi disturbi neurologici, una gamba gonfia senza causa nota o alterazioni del controllo di urine e feci. Non aumentare forza o durata per coprire un peggioramento.

L01 Calore protetto per crampi e tensioni

Quando usarlo. Per crampi mestruali abituali o tensione muscolare lieve, quando il tepore dà sollievo.

Occorrente. Una borsa dell'acqua calda integra oppure un cuscinetto termico, un asciugamano asciutto, un timer.

Come fare. Prepara il dispositivo secondo le sue istruzioni. Avvolgilo nell'asciugamano e appoggialo sul basso ventre, sulla schiena o sulle spalle, senza comprimere. Deve risultare tiepido e confortevole. Controlla la pelle durante l'applicazione; toglì subito il calore se brucia o arrossa marcatamente. Per questa prova usa il timer a 10 minuti, senza superare il limite del dispositivo. Prima di ripetere, lascia che la pelle ritorni alla temperatura abituale.

Attenzioni. Non addormentarti con la borsa. Evita pelle lesionata, zone con sensibilità o circolazione ridotte, traumi recenti e parti già calde, rosse o gonfie. Un dolore mestruale nuovo, molto intenso o associato a possibile gravidanza richiede valutazione; non aumentare il calore per coprirlo.

Fonti. NHS, dolore mestruale; Berkshire Healthcare, dolore lombare e uso del calore. Dieci minuti sono una scelta prudentiale di applicazione, non una durata terapeutica specifica dimostrata.

A29 Bagno con foglie di rosmarino

Per quale bisogno. Piccoli dolori muscolari o articolari abituali, senza segni di infiammazione acuta. Uso esterno tradizionale europeo, facoltativo e separato dalla routine breve.

Occorre: 50 g di foglie essiccate di *Rosmarinus officinalis* per bagno, una vasca e un termometro per l'acqua. Non usare olio essenziale.

Preparazione e uso. Aggiungi le foglie direttamente all'acqua della vasca, come previsto dalla monografia, e distribuiscile. Controlla una temperatura di 35-38 °C. Immergiti per 10 minuti; la monografia ammette 10-20 minuti e 2-3 bagni alla settimana. Esci lentamente. Non convertire queste quantità in un pediluvio concentrato.

Attenzioni. Evita con allergia, cute lesa o irritata, gravidanza e allattamento. Con ipertensione o malattie cardiache e renali chiedi prima al medico. Un'articolazione rossa o gonfia, febbre, gonfiore improvviso di una gamba o dolore acuto richiedono valutazione, non un bagno. Interrompi con irritazione o malessere. Se il dolore persiste oltre quattro settimane o peggiora, consulta il medico.

Fonte: EMA, rosmarino foglia, revisione finale 2024, impiego come additivo per bagno.

A28 Roller formulato per cefalea tensiva abituale

Scelta pratica. Emicrapure Mal di Testa Roller Puressentiel, 5 ml, dispositivo medico per uso esterno. È una miscela pronta contenente anche menta piperita, non la soluzione di sola menta al 10% e non una ricetta da riprodurre. La pagina italiana del produttore ne documenta la vendita; verifica confezione e disponibilità correnti.

Uso nell'adulto. Agita prima dell'applicazione. Segui lo schema della confezione per tempie, sopracciglia, nuca e trapezi: passa la sfera con piccoli cerchi per circa cinque secondi su ciascun punto indicato, evitando occhi e mucose. Il fabbricante consente di ripetere al bisogno, senza indicare sulla pagina un massimo giornaliero: non trasformarlo in un'applicazione continua o in un ciclo obbligatorio di 21 giorni.

Esclusioni. Non usare in gravidanza, allattamento, con precedenti convulsioni o epilessia, né con allergia ai salicilati. Se sei in trattamento medico, chiedi prima consiglio. Per persone allergiche il produttore richiede un test cutaneo preventivo; se sei allergico a un componente, evita il prodotto. Non ingerire e tienilo lontano dai bambini. Qui l'uso è limitato agli adulti.

Che cosa sostiene la proposta. Il foglio multilingue del luglio 2024 include una sezione italiana e cita uno studio osservazionale di efficacia percepita su 54 persone. Questa descrizione non dimostra superiorità rispetto ad altri trattamenti né permette di isolare l'effetto della menta da quello della miscela e del massaggio. Non si trasferiscono a questo roller risultati di formulazioni diverse.

Quando rivalutare. Per cefalea frequente, intensa o diversa dal solito consulta il medico. Una cefalea improvvisa ed estremamente intensa o accompagnata da nuovi disturbi neurologici richiede assistenza urgente: vedi la guida Testa e tensioni. Sospendi se l'applicazione irrita; non cercare dolore con la sfera.

Fonti. Produttore italiano, Emicrapure, incluse precauzioni sui salicilati; foglio del fabbricante, sezione italiana, luglio 2024, copia pubblicata dal distributore. Confronta il foglio della confezione acquistata: le versioni possono cambiare. I punti dello schema del roller non equivalgono automaticamente ai punti cinesi descritti nel libro.

Sonno e agitazione occasionale

Questa categoria riguarda la difficoltà a distendersi, la tensione lieve nella giornata e il ritorno al riposo dopo un risveglio. Scegli il bisogno prevalente. Una pausa diurna e una preparazione serale hanno momenti e istruzioni diversi; non serve costruire una successione di tisane dal mattino alla notte.

Preparare il passaggio alla sera

Scegli un gesto concreto che chiuda il lavoro: riporre il materiale o annotare la prima cosa da affrontare domani. Nel [percorso Sonno e recupero](#) (p. 139) questo gesto accompagna la sequenza del capitolo 5 del libro: Yintang e Shenmen. Leggi la localizzazione e le attenzioni prima di provarla. Una sola esecuzione basta; ripeterla finché ti addormenti trasformerebbe la pausa in un compito da completare.

Vai a letto quando avverti sonnolenza e mantieni un orario di risveglio regolare. Cerca una stanza buia e tranquilla ed evita caffeina vicino al sonno. Non guidare quando sei assonnato. NHS, [insonnia](#).

Scegliere una preparazione serale

Le proposte erboristiche sono alternative con istruzioni proprie. Leggi la scheda completa prima di acquistare la pianta o un prodotto che porta lo stesso nome.

Preparazione	Come orientare la scelta
Infuso di melissa (p. 74)	Proposta tradizionale per tensione lieve; la scheda prevede una tazza nel momento pertinente, per esempio la pausa serale.
Tisana di valeriana (p. 75)	Ha un momento di assunzione prima del letto e attenzioni proprie.
Infuso di passiflora (p. 76)	Alternativa per tensione occasionale e difficoltà a distendersi.
Infuso serale di erba cedrina (p. 79)	Usa la specie e le foglie indicate; non una pianta scelta soltanto per il profumo di limone.

Se preferisci una combinazione, trovi la [tisana di valeriana, melissa e lavanda](#) (p. 77). Richiede una miscela omogenea pesata e un regime diverso dalla singola tazza serale. Verificala con il farmacista: non equivale a versare una dose intera di ciascuna pianta nella stessa tazza e non si aggiunge alle alternative della tabella.

La formula cinese pronta per il rilassamento (p. 80) è una scelta distinta, da valutare con un professionista. Contiene più componenti e non può essere ricostruita con le materie della dispensa. La presenza di ingredienti tradizionali non la rende automaticamente adatta a chiunque assuma farmaci.

Le preparazioni alimentari come il [porridge di miglio con longan e giuggiole](#) (p. 82) permettono di conoscere combinazioni della cucina cinese. Restano alimenti: non sono dosaggi sedativi e non devono essere aggiunti dopo cena per ottenere il sonno.

Tensione e irritabilità nella giornata

Se il bisogno è diurno, consulta il [percorso Emozioni e stress](#) (p. 143). Collega il capitolo 6 del libro a una scelta concreta: contatto su Neiguan, rilassamento del massetere oppure pochi cicli di respiro confortevole. Scegli il gesto pertinente, senza eseguirli tutti a ogni pausa.

Le alternative erboristiche sono la melissa (p. 74) oppure l'infuso di tiglio (p. 78). Il tiglio ha una frequenza propria: non trasferire alla sua scheda il regime della melissa. Verifica la compatibilità con le tue attività e con gli altri prodotti assunti; se la vigilanza si riduce, evita guida e attività rischiose.

Se ti svegli durante la notte

Il capitolo 5 e la sezione **Se ti svegli durante la notte** (p. 139) propongono di lasciare il letto per un'attività quieta quando aumenta la frustrazione e tornarci con la sonnolenza, adattando il comportamento se alzarsi comporta rischio di cadute. Non occorre controllare continuamente l'orologio né ricavare una diagnosi dall'ora del risveglio.

Non preparare una nuova dose di tisana a ogni risveglio. Se bere tardi aumenta le interruzioni per urinare, il percorso prevede di omettere la bevanda serale. Se il riposo è disturbato da vampate o sudorazione, consulta anche la categoria dedicata alla menopausa, invece di aggiungere un secondo rimedio calmante.

Quando rivalutare

Segui i limiti della preparazione scelta: molte schede richiedono una valutazione dopo due settimane o prima in caso di peggioramento. Cambiare pianta ogni volta non azzerava quel periodo. Il percorso di 21 giorni non estende la durata del rimedio.

Se cambiare abitudini non aiuta, il problema dura da mesi o compromette la vita quotidiana, rivolgiti al medico. Anche russamento con interruzioni del respiro o altri disturbi del sonno meritano una valutazione specifica. NHS, insonnia.

A06 Infuso di melissa

Per quale bisogno. Tensione lieve, difficoltà a distendersi la sera oppure gonfiore occasionale. Impieghi tradizionali europei; una stessa pianta può avere più destinazioni senza richiedere ricette duplicate.

Per una tazza: 1,5 g di foglie essiccate di *Melissa officinalis* in taglio tisana; 150 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sulle foglie, copri per 10 minuti e filtra. Lascia intiepidire. Circa 15 minuti complessivi, 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza nel momento pertinente al bisogno, per esempio nella pausa serale. La monografia ammette 1,5-4,5 g per tazza, da una a tre volte al giorno; questa proposta usa il limite inferiore. Non occorre aumentare le assunzioni per seguire il calendario.

Attenzioni. Evita con allergia alla pianta, in gravidanza e allattamento. Se riduce la vigilanza, non guidare né usare macchinari. Verifica gli abbinamenti con altri prodotti per dormire. Sintomi persistenti oltre due settimane o in peggioramento richiedono una valutazione.

Fonte: EMA, *Melissa officinalis* foglia, monografia finale 2013.

A10 Tisana di valeriana

Per quale bisogno. Difficoltà a distendersi prima di dormire. L'impiego della tisana è tradizionale; gli studi su estratti specifici non descrivono automaticamente questa preparazione.

Per una tazza: 1 g di organi sotterranei essiccati e sminuzzati di *Valeriana officinalis* in taglio tisana; 150 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente, copri per 10 minuti e filtra. La pianta ha un odore caratteristico marcato. Lascia intiepidire; occorrono circa 15 minuti, di cui 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza da mezz'ora a un'ora prima di coricarti. La quantità scelta rientra nell'intervallo della monografia, 0,3-3 g per preparazione. Non continuare a preparare tazze durante la notte e non sommarla automaticamente ad altre proposte sedative.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento o con allergia alla valeriana. Può ridurre la vigilanza e causare nausea o crampi addominali. Se avverti sonnolenza, non guidare. Se la difficoltà di sonno persiste o peggiora, chiedi una valutazione, senza prolungare il trattamento per rispettare il calendario.

Fonte: EMA, valeriana radice, colonna uso tradizionale, preparazione a.

A11 Infuso di passiflora

Per quale bisogno. Tensione lieve e occasionale, con difficoltà a distendersi prima del sonno. Impiego tradizionale; scegli questa tisana come alternativa, senza sovrapporla automaticamente alle altre proposte serali.

Occorre per una tazza: 1 g di parti aeree essiccate di *Passiflora incarnata* in taglio tisana; 150 ml di acqua. Non usare una passiflora ornamentale né il frutto della passione.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sulla pianta, copri per 10 minuti, filtra e lascia intiepidire. Circa 15 minuti complessivi, 3 di lavoro.

Uso nell'adulto. Una tazza nella pausa serale. La monografia comprende 1-2 g per tazza, da una a quattro volte al giorno; questa proposta sceglie il limite inferiore, senza richiedere ulteriori assunzioni. Se i sintomi continuano dopo due settimane o peggiorano, consulta il medico.

Attenzioni. Non usare in gravidanza, allattamento o con allergia alla pianta. Può ridurre la vigilanza: se accade, non guidare né usare macchinari. Verifica con il farmacista l'impiego insieme ad altri prodotti per dormire.

Fonte: EMA, monografia finale della passiflora, sezioni 4.1-4.8.

A24 Tisana composta di valeriana, melissa e lavanda

Per quale bisogno. Sintomi lievi di tensione mentale e difficoltà a distendersi per il sonno. È una combinazione della tradizione erboristica europea. Si sceglie al posto delle tisane singole, non in aggiunta a valeriana, melissa o passiflora già assunte.

La miscela. Chiedi in farmacia o erboristeria una miscela omogenea per infusione composta da 50% organi sotterranei sminuzzati di *Valeriana officinalis*, 30% foglie di *Melissa officinalis* e 20% fiori di *Lavandula angustifolia*. Per 30 g complessivi sono 15 g, 9 g e 6 g rispettivamente. Non usare oli essenziali né materiale per profumare la casa. Preferisci porzioni già pesate da 1,5 g: tagli e densità diversi rendono imprecisa la misura a cucchiaini.

Per una tazza: 1,5 g della miscela; 150 ml d'acqua. **Preparazione:** versa acqua bollente sulla porzione, copri per 10 minuti, filtra e lascia intiepidire. Non mangiare il materiale filtrato. Circa 15 minuti complessivi, 3 di lavoro; i 10 minuti sono la scelta operativa per l'infuso, non un tempo di efficacia clinica.

Uso nell'adulto. La monografia della combinazione indica 1,5-4 g in 150 ml, tre o quattro volte al giorno, con l'ultima assunzione prima del letto. Qui si sceglie il limite inferiore: una tazza da 1,5 g tre volte al giorno, l'ultima prima di coricarsi. Prima di adottarlo verifica l'idoneità con il farmacista, soprattutto se assumi altri prodotti o devi guidare. Se cerchi soltanto una proposta serale singola, valuta invece la scheda pertinente Infuso di melissa (p. 74), Tisana di valeriana (p. 75) o Infuso di passiflora (p. 76): non dichiarare equivalenti regimi diversi.

Durata e attenzioni. Se i sintomi durano oltre due settimane o peggiorano, chiedi una valutazione. Non usare in gravidanza, allattamento o con allergia a uno dei componenti. La miscela può ridurre la vigilanza: se succede, non guidare né usare macchinari. Con valeriana possono comparire nausea o crampi addominali. Non aggiungere sedativi, altre tisane calmanti o alcol per intensificare l'effetto; fai verificare gli abbinamenti. La miscela non è prescritta per tutti i 21 giorni del percorso.

Perché insieme. La scelta risponde alla richiesta di includere combinazioni: le tre piante partecipano allo stesso impiego tradizionale, nelle proporzioni compatibili con la tabella EMA. Non sono assegnati effetti separati inventati a ciascuna pianta e non si promette che la miscela funzioni meglio dei componenti singoli.

Fonte e reperibilità. EMA, *Species sedativae*, monografia finale del 18 novembre 2020, pagine 4-6: associazioni, intervalli percentuali, posologia e attenzioni. La formula 50/30/20 è una selezione editoriale entro tali intervalli, non una miscela commerciale autorizzata dall'EMA. Per la lavanda, Solimè, fiori sgranati per tisana documenta specie e forma disponibili in Italia; valeriana e melissa sono le materie delle schede Tisana di valeriana (p. 75) e Infuso di melissa (p. 74). La preparazione della miscela richiede un servizio di pesatura e miscelazione: chiedine disponibilità, senza presumere che ogni erboristeria lo offra.

A35 Infuso di tiglio per tensione lieve

Quando sceglierlo. Come alternativa erboristica per i sintomi lievi di tensione mentale. È un uso tradizionale europeo; non sostituisce la valutazione di ansia persistente. Sceglilo in alternativa alle altre tisane calmanti, senza costruire una sequenza di prodotti da sommare.

Per una tazza: 1,5 g di infiorescenze essiccate e sminuzzate di *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata* o *Tilia × vulgaris*; 150 ml d'acqua. **Tempo:** riscaldamento più 10 minuti d'infusione e raffreddamento.

1. Pesa le infiorescenze e mettile nel filtro. Versa l'acqua appena bollita e copri.
2. Lascia in infusione 10 minuti, quindi filtra e lascia intiepidire. I dieci minuti sono una scelta pratica editoriale, non un tempo specificato dalla monografia.
3. Per il regime scelto prepara una tazza **due volte al giorno**, per complessivi 3 g. Questa è la frequenza inferiore dell'intervallo EMA di due-quattro assunzioni. Prepara ogni tazza al momento.

Attenzioni. Evita in caso di allergia alla pianta, gravidanza o allattamento. Questa scheda è destinata agli adulti. Se i sintomi di tensione persistono durante l'uso o peggiorano, chiedi consiglio; la monografia non stabilisce per questa indicazione una prova obbligatoria di due settimane. Non usare alburno, corteccia o gemmoderivato al posto delle infiorescenze. Non aumentare l'impegno della routine per includere la tisana.

Forma e acquisto. Un riscontro di materia identificata è Erboristeria Actis, tiglio fiori e brattee, che dichiara *Tilia platyphyllos*. Controlla la specie in etichetta e chiedi materia per tisana pesabile. Anche Aboca identifica questa specie nella propria tisana, ma un filtro commerciale deve seguire il suo peso e le sue istruzioni: non vale automaticamente 1,5 g.

Fonte dell'uso. EMA, *Tiliae flos*, monografia finale 2012, letta integralmente. Sostiene l'impiego tradizionale, le specie, la quantità e le attenzioni; non dimostra superiorità sulle altre tisane.

A43 Infuso serale di erba cedrina

Per quale bisogno. Alternativa tradizionale per favorire il sonno. Scegli una sola preparazione serale pertinente, senza sommarla automaticamente a valeriana, passiflora o alla miscela Tisana composta di valeriana, melissa e lavanda (p. 77).

Occorre per una tazza: 1 g di foglie essiccate e tagliate di *Aloysia citrodora* (sinonimi *Aloysia triphylla*, *Verbenatriphylla*, *Lippia citrodora*), 200 ml d'acqua.

Preparazione. Versa acqua bollente sulle foglie, copri per 10 minuti e filtra. Lascia intiepidire e consuma al momento. Tempo totale circa 15 minuti, 3 di lavoro.

Uso e limiti. Una tazza mezz'ora prima di coricarti; la quantità scelta è il limite inferiore dell'intervallo EMA di 1-2 g. Se il problema peggiora o persiste oltre due settimane, consulta il medico. Il percorso delle abitudini non impone tre settimane di infuso.

Attenzioni. Scheda per adulti. Evita in gravidanza, allattamento e allergia alle Verbenaceae. Può compromettere la vigilanza: se accade, non guidare né usare macchinari. Sospendi in caso di reazione indesiderata. Con terapie in corso fai verificare la scelta al farmacista. Non sostituire le foglie con olio essenziale.

Fonti e acquisto. EMA, *Verbenae citrodorae folium*, monografia finale 2021, letta integralmente: uso tradizionale, infuso per il sonno e attenzioni. Il decotto per stress diurno descritto nella stessa fonte ha un altro regime, non trasferito qui. **Erboristeria Demetra**, *verbena odorosa* identifica le foglie, anche dette erba Luisa o cedrina, e il formato da 100 g; l'infusione indicata è di 5-10 minuti. La ricetta adotta 10 minuti e pesa la materia, senza convertire i cucchiaini commerciali in grammi. Controlla confezione e disponibilità. Dispensa **Erba cedrina - foglie (p. 132)**.

A47 Formula cinese pronta per il rilassamento

Quando valutarla. Per chi desidera una combinazione della tradizione cinese nell'ambito del rilassamento, da scegliere con un professionista competente in fitoterapia. È un integratore complesso, non una tisana da ricostruire. L'indicazione del produttore non costituisce prova clinica di efficacia contro l'insonnia; non viene attribuita una sinergia dimostrata ai componenti.

Prodotto identificato. Ren Pills New, Qiu Tian, riferimento PR131: 100 compresse da 300 mg. La dose giornaliera contiene estratti secchi di Suan Zao Ren 360 mg, Fu Ling 180 mg, goji 180 mg, Xuan Shen 180 mg, Shu Di Huang 135 mg, Dang Gui 135 mg, Mai Men Dong 135 mg, Yuan Zhi 135 mg e Gan Cao 60 mg. Verifica anche gli eccipienti sulla confezione: la pagina non li dettaglia.

Uso. Per l'adulto a cui sia stato consigliato: due compresse prima di ciascuno dei tre pasti principali, sei totali al giorno, da deglutire senza masticare con acqua. Occorre circa un minuto per assunzione. La durata va concordata con lo specialista, come richiede il produttore; non è automaticamente di 21 giorni.

Perché questa combinazione. Offre una forma già dosata per conoscere un impiego congiunto del seme Suan Zao Ren e dello sclerozio Fu Ling. Non occorre comprare nove erbe sfuse. I milligrammi di estratto non indicano dosi da pesare in cucina: non sostituire la formula con giuggiole, funghi alimentari o altri estratti.

Prima di iniziare. Evita in gravidanza, allattamento e allergia a un componente. Porta la lista completa dei tuoi farmaci al professionista. La presenza di goji e Dang Gui rende particolarmente importante la verifica degli anticoagulanti; con warfarin non scegliere questa formula in autonomia. Per la liquirizia evita l'autouso con ipertensione, problemi cardiaci o renali e segnala i corticosteroidi. La pagina non quantifica la glicirrizina: il basso peso dell'estratto non basta a escludere il rischio. Con tumori sensibili agli ormoni serve il parere del curante per Dang Gui. Queste attenzioni sui componenti non descrivono frequenze di eventi provate per il prodotto finito.

Durante l'uso. Non aggiungere automaticamente valeriana, altre miscele serali o sedativi. Sospendi in caso di reazione indesiderata; se avverti sonnolenza non guidare. I problemi persistenti di sonno richiedono valutazione, non aumenti della dose. Conserva il contenitore chiuso, al fresco, all'asciutto e lontano dalla luce.

Fonti. Qiu Tian, Ren Pills New: composizione, modalità, precauzioni e spedizione Italia/San Marino. NCCIH, liquirizia e MSK, Dong Quai: attenzioni pertinenti ai componenti. Rivera e colleghi, goji e warfarin: segnalazione clinica già considerata per Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83). La forma pronta è un'opzione distinta dalle preparazioni domestiche del capitolo. Dispensa **Suan Zao Ren - seme nella formula pronta (p. 127)** e **Fu Ling - sclerozio nella formula pronta (p. 128)**.

R05 Bevanda di longan

Quando sceglierla. Per conoscere il gusto del longan in una bevanda naturalmente dolce, per esempio al mattino o durante una pausa. Non occorre assumerla prima di dormire.

Per una porzione: 10 g di polpa di longan essiccata per uso alimentare; 250 ml d'acqua. **Tempo:** circa 15 minuti.

1. Se hai acquistato frutti essiccati interi, elimina completamente guscio e seme duro. Pesa 10 g della sola polpa. Se acquisti polpa già pulita, controlla comunque che non restino frammenti.
2. Sciacqua brevemente la polpa e mettila nel pentolino con l'acqua. Porta a bollore leggero e fai sobbollire per 10 minuti, coprendo parzialmente.
3. Lascia intiepidire. Versa in una tazza: puoi bere il liquido e mangiare la polpa ammorbidita, masticandola bene. Non serve aggiungere zucchero.

Acquisto. Cerca longan essiccato alimentare, detto anche Long Yan o Gui Yuan. Un riscontro italiano è la confezione «Longan secchi 400 g» di Oishii Planet. La pagina dichiara longan come ingrediente e consegna in Italia; controlla l'etichetta ricevuta. Un estratto o un integratore non si misura come questa polpa.

Attenzioni. La dolcezza deriva dal frutto: consideralo una porzione di frutta essiccata, anche nella gestione del diabete. Evitalo se allergico. Non bere grandi quantità a ridosso del sonno se favoriscono risvegli per urinare. Prepara una porzione e consumala subito dopo averla intiepidita.

Raccordo. La stessa polpa entra nel porridge **Porridge di miglio con longan e giuggiole** (p. 82): scegli la bevanda oppure il porridge, senza sommarli perché compaiono entrambi nel bonus.

A15 Porridge di miglio con longan e giuggiole

Quando sceglierlo. Come colazione morbida che permette di sperimentare un accostamento cinese con un cereale reperibile in Italia. Il miglio italiano decorticato è un adattamento: non è necessariamente la stessa specie del xiao mi cinese.

Per due ciotole: 80 g di miglio decorticato; 10 g di polpa di longan essiccata; 20 g di polpa di giuggiole cinesi essiccate, pesata dopo aver eliminato i noccioli; 600 ml d'acqua, più poca acqua calda se necessaria.

Tempo: 30-40 minuti, circa 10 di lavoro.

1. Sciacqua il miglio in un colino fine. Controlla la frutta: elimina i noccioli delle giuggiole, gusci e semi del longan; taglia la polpa a pezzetti.
2. Metti miglio, frutta e acqua nel pentolino. Porta a bollore, abbassa la fiamma e cuoci con coperchio socchiuso per 25-30 minuti, mescolando ogni tanto.
3. Controlla la consistenza. Il miglio deve essere morbido fino al centro e la frutta ben reidratata. Se serve, aggiungi acqua calda e prosegui qualche minuto; controlla anche il tempo della confezione del cereale.
4. Spegni, lascia riposare 5 minuti e dividi in due ciotole. Servi tiepido. La frutta dolcifica il porridge senza bisogno di miele.

Perché insieme. Il miglio dà corpo, le giuggiole una consistenza morbida e il longan un aroma dolce più intenso. È il ruolo culinario dei componenti; non una prova di sinergia terapeutica.

Acquisto e alternativa. Le giuggiole devono essere frutti di *Ziziphus jujuba*, spesso venduti come «datteri rossi cinesi»: non datteri comuni né semi medicinali *Suan Zao Ren*. Se non trovi la frutta richiesta, prepara l'Avena con mela e noci (p. 45); è un'altra colazione, senza pretese di equivalenza tradizionale.

Conservazione. Servi appena preparato. Per la porzione avanzata applica le regole del ricettario alimentare: raffreddamento rapido, frigorifero entro due ore e consumo il giorno successivo dopo riscaldamento completo. Non lasciare il pentolino a temperatura ambiente per la notte.

A17 Bevanda di frutti di gelso e goji

Quando sceglierla. Come bevanda alimentare dal gusto dolce e fruttato. L'accostamento compare nella dietetica cinese dedicata al riposo; qui si usa frutta alimentare identificata, senza attribuirle un effetto contro l'insonnia.

Per due piccole porzioni: 15 g di frutti di gelso essiccati; 10 g di bacche di goji alimentari; 400 ml d'acqua.

Tempo: circa 15 minuti.

1. Controlla e sciacqua brevemente la frutta. Per questa versione scegli frutti di gelso bianco alimentari, non foglie, e goji senza ingredienti a cui sei allergico.
2. Metti frutta e acqua nel pentolino. Porta a bollore leggero e fai sobbollire per 10 minuti, coprendo parzialmente.
3. Lascia intiepidire e dividi liquido e frutti tra due tazze. Puoi mangiare la frutta ammorbidita; non aggiungere altro dolcificante.

Perché insieme. Il gelso contribuisce alla dolcezza; il goji al gusto e al colore. L'uso del gelso bianco disponibile in Italia rende questa una versione culinaria dichiarata, non la riproduzione di una materia medicinale standardizzata Sang Shen.

Acquisto. Amoseeds Italia dichiara *Morus alba* L. per i propri frutti essiccati. La specie e la parte sono il dato utile; le promesse salutistiche del venditore non sono la base di questa ricetta.

Attenzioni. Non usare goji se assumi warfarin: sono documentate interazioni con aumento dell'anticoagulazione. Con altri anticoagulanti o terapie croniche chiedi prima al farmacista o al medico. Evita la preparazione in caso di allergia a uno dei frutti. Tieni conto degli zuccheri della frutta; non è una bevanda per ridurre la glicemia. Consumala appena intiepidita, in un momento che non aumenti i risvegli notturni.

Disturbi del ciclo

Crampi, gonfiore e tensione premestruale possono comparire insieme, ma non richiedono necessariamente lo stesso intervento. Parti dal fastidio che interferisce di più con la giornata e annota il momento rispetto al flusso. Le proposte di questa categoria sono rivolte ad adulte e vanno scelte leggendo le condizioni della singola scheda.

Crampi mestruali abituali

Se il tepore ti dà sollievo, usa il [calore protetto per crampi e tensioni](#) (p. 69). La scheda descrive come avvolgere il dispositivo, controllare la pelle e interrompere l'applicazione. Non appoggiare direttamente una borsa calda sul ventre e non addormentarti durante l'uso.

Le alternative erboristiche tradizionali sono l'[infuso di achillea, modalità per crampi](#) (p. 86) oppure l'[infuso di finocchio dolce](#) (p. 23). Sceglilo una compatibile con le tue condizioni e segui quantità e frequenza della sua scheda. Nell'achillea la modalità per lo scarso appetito è diversa: non sommare i due regimi.

Il capitolo 10 del libro descrive il contatto su Sanyinjiao, richiamato nella variante [Ciclo e fastidi mestruali](#) (p. 167). La prova riguarda crampi abituali e una pressione confortevole, senza cercare dolore. In gravidanza o possibile gravidanza non iniziare la pratica senza averla concordata con chi ti segue. Nei giorni senza crampi non è obbligatoria.

Una doccia tiepida e movimento leggero, quando tollerato, possono accompagnare la gestione quotidiana. Se il dolore impedisce le attività, peggiora rispetto al solito o non risponde ai rimedi abituali, chiedi una valutazione: non occorre sopportarlo aumentando calore o concentrazione delle tisane. [NHS, dolore mestruale](#).

Gonfiore prima del flusso

Descrivi che cosa senti, oltre al momento in cui compare. Se prevalgono gas e pancia tesa, puoi considerare il [finocchio dolce](#) (p. 23). Se invece fai fatica a evacuare, consulta la sezione [Stitichezza](#) (p. 21), con la proposta alimentare dei kiwi e le alternative pertinenti. Non aggiungerle tutte a una tisana già scelta per i crampi.

Il gonfiore premestruale non equivale sempre a gas, stitichezza o ritenzione di liquidi. Quando non riconosci una situazione già nota, o il disturbo persiste anche fuori da quel periodo, fai valutare la causa. Non scegliere una bevanda diuretica soltanto perché senti l'addome più gonfio.

Tensione e irritabilità premestruali

Per tensione lieve e occasionale trovi l'[infuso di melissa](#) (p. 74), con le sue attenzioni e la possibile riduzione della vigilanza. La pausa del capitolo 6 del libro, richiamata nel percorso [Ciclo](#), offre un gesto breve da collegare alla giornata. Non serve eseguire insieme la routine completa per stress, quella per sonno e quella per il ciclo.

Se i sintomi ritornano prima del flusso, annotali per almeno due cicli. Registra il fastidio, la sua interferenza con le attività e ciò che hai provato, comprese eventuali terapie: il diario può essere utile durante una visita. Se le abitudini non aiutano o i sintomi condizionano la vita quotidiana, chiedi assistenza. [NHS, sindrome premestruale](#).

Un preparato con tempi diversi

La scheda dell'[agnocasto in preparato identificato](#) (p. 87) descrive un medicinale per la sindrome premestruale. È una possibilità da valutare con farmacista o medico, considerando patologie e altri farmaci. L'estratto della compressa non è equivalente a una tisana di frutti.

Il foglio italiano prevede continuità per tre mesi, anche durante le mestruazioni. Non è quindi un rimedio da iniziare solo quando compare il crampo né da interrompere automaticamente al giorno 21. La scheda completa riporta quantità, interazioni, condizioni che richiedono il medico e segnali per sospendere; un peggioramento va valutato prima della fine del periodo.

Come usare i 21 giorni

Nel [percorso Ciclo](#) (p. 167) il giorno 1 è quello in cui inizi, non necessariamente il primo giorno delle mestruazioni. Le proposte si adattano alla fase reale: se non hai fastidi, puoi dedicarti all'organizzazione e all'osservazione senza assumere un rimedio preventivo.

Il diario può continuare oltre il calendario, mentre la durata della preparazione segue la propria scheda. Questa distinzione permette di osservare il ciclo senza trasformarlo in tre settimane consecutive di tisane.

Quando farti valutare

Dolore più forte del solito, flusso diventato molto abbondante o irregolare, sanguinamento fra i cicli, dolore durante i rapporti o nell'urinare o evacuare richiedono una valutazione. Se il dolore è intenso e i consueti analgesici non aiutano, chiedi assistenza tempestiva. [NHS, dolore mestruale](#).

Un forte peggioramento dell'umore non va gestito soltanto cambiando tisana. Se compaiono pensieri suicidari, cerca assistenza urgente. [NHS, forme gravi di disturbo premestruale](#).

A09 Infuso di achillea

Per quale bisogno. Crampi mestruali lievi oppure scarso appetito temporaneo: scegli l'impiego pertinente, senza sommare le due modalità. Tradizione europea.

Materia: parti aeree fiorite essiccate di *Achillea millefolium*, in taglio tisana.

Per i crampi. Versa 250 ml di acqua bollente su 1 g di achillea. Copri per 10 minuti e filtra. Nell'adulto, una tazza due volte al giorno; la monografia ammette 1-2 g per tazza, 2-3 volte al giorno. Qui si sceglie il limite inferiore. Se i sintomi persistono oltre una settimana o peggiorano, consulta il medico.

Per poco appetito. Prepara invece 1,5 g in 150 ml di acqua, con lo stesso procedimento. Una tazza tre volte al giorno, 30 minuti prima dei pasti. Se il problema dura oltre due settimane, serve una valutazione.

Attenzioni. Evita con allergia alle Asteraceae, in gravidanza e allattamento. Sospendi in caso di reazione cutanea. Dolore nuovo o importante e perdita persistente di appetito non vanno gestiti aumentando le quantità.

Fonte: elenco UE per *Achillea millefolium*, indicazioni 1 e 3 e relative condizioni d'uso.

A26 Agnocasto in preparato identificato

Per quale bisogno. Sindrome premestruale nelle donne adulte. È un medicinale pronto; non una tisana né un rimedio da usare soltanto nel momento del crampo.

Forma di riferimento: Agnucaston, compressa con 20 mg di estratto secco del frutto di *Vitex agnus-castus*, rapporto 7-11:1, solvente etanolo 70%. La confezione italiana contiene lattosio.

Modalità riportata dal foglio italiano AIFA. Una compressa al giorno, intera con acqua. Impiego continuativo per tre mesi, anche durante le mestruazioni; se i sintomi persistono, consultare medico o farmacista. Il percorso di 21 giorni non determina l'inizio o la fine di questo trattamento.

Prima dell'uso. Confrontati con il farmacista. Occorre il medico in caso di patologie ipofisarie, tumori sensibili agli estrogeni, problemi epatici o renali oppure uso di farmaci dopaminergici, estrogeni o antiestrogeni. Non usare in gravidanza, allattamento o con allergia ai componenti. Se cerchi una gravidanza, chiedi prima consiglio.

Durante l'uso. Non raddoppiare una dose dimenticata. In caso di gonfiore del viso o difficoltà respiratoria, sospendi e cerca assistenza urgente. Possibili disturbi digestivi, cefalea, vertigini, reazioni cutanee e variazioni del ciclo. Se compaiono vertigini, non guidare né usare macchinari. Se i sintomi peggiorano, consulta medico o farmacista senza aspettare tre mesi.

Fonti: foglio illustrativo italiano AIFA, scaricato e letto integralmente il 9 ottobre 2026 (il documento reca disponibilità AIFA del 18 novembre 2023); produttore italiano. Per l'acquisto e l'uso confronta il foglio della confezione corrente; la data di consultazione non è una nuova revisione del medicinale.

Fastidi della menopausa

Parti dal bisogno presente: vampate e sudorazione, tensione dopo un risveglio oppure secchezza in una sede precisa. Un unico preparato non risponde automaticamente a tutte queste situazioni. In perimenopausa, quando il ciclo cambia ma una gravidanza è ancora possibile, considera anche questa eventualità prima di scegliere un rimedio.

Vampate e sudorazione

Per il comfort durante l'episodio scegli abiti leggeri, una stanza fresca e, se ti è utile, un ventilatore o una bevanda fresca. Osserva se alcol, caffeina, bevande molto calde o cibi piccanti favoriscono i tuoi episodi, riducendo ciò che riconosci come fattore scatenante. [NHS, misure per i sintomi della menopausa](#).

Come opzione fitoterapica trovi la cimicifuga in preparato identificato (p. 91). La scheda descrive un medicinale per vampate e sudorazione abbondante: forma, quantità, tempi di risposta e controlli riguardano quell'estratto. Non sostituirlo con una tisana di radice o un integratore omonimo presumendo un'equivalenza.

Prima di sceglierlo leggi le attenzioni su fegato, terapie estrogeniche e precedenti tumori ormono-dipendenti. Il miglioramento non è immediato e i tempi del foglio illustrativo superano il calendario delle abitudini. Se durante l'uso compaiono i segnali epatici descritti nella scheda, interrompi e consulta subito il medico.

L'infuso di salvia officinale (p. 90) riguarda la sudorazione eccessiva come impiego tradizionale. La sua scelta richiede materia di qualità controllata e verifica professionale del contenuto di tujone: una generica confezione di salvia culinaria non basta a confermare l'idoneità. Non usare raccolte domestiche concentrate e non aggiungerlo automaticamente alla cimicifuga. Se non puoi verificare la materia appropriata, non adottare quella preparazione.

Sudorazione nuova o intensa associata a febbre o altri sintomi va valutata senza attribuirla automaticamente alla menopausa, come precisato nella scheda della salvia.

Riposo e tensione dopo un risveglio

Se ti svegli accaldata, renditi prima comoda. Se resta tensione, il capitolo 10 richiama il contatto su Shenmen del capitolo 5: trenta secondi per polso, con le attenzioni del libro. È un gesto per distenderti, non un trattamento delle vampate da ripetere finché cessano.

Per una preparazione erboristica pertinente alla tensione, consulta [Sonno e agitazione occasionale](#) (p. 72). Scegli una sola alternativa idonea e verifica eventuali abbinamenti con i prodotti già assunti. Aggiungere una tisana per dormire non risolve necessariamente il fastidio che ha causato il risveglio.

Secchezza vaginale

Apri [Idratante vaginale e lubrificante per la secchezza](#) (p. 92). Per il fastidio quotidiano scegli un idratante destinato alla vagina; per ridurre l'attrito durante i rapporti, un lubrificante appropriato. Quantità, applicatore e frequenza dipendono dal prodotto.

Non introdurre preparati casalinghi, oli essenziali o creme comuni. Se usi preservativi controlla la compatibilità del lubrificante. Se il fastidio persiste o i rapporti sono dolorosi, chiedi una valutazione: esistono ulteriori trattamenti, anche prescrivibili. [NHS, misure per i sintomi della menopausa](#).

Bocca asciutta

La scheda [Sollievo pratico per la bocca asciutta](#) (p. 93) propone piccoli sorsi d'acqua, gomma senza zucchero quando puoi masticare e deglutire normalmente, ed eventuali prodotti orali specifici. Include anche la cura dei denti e i segnali da far valutare.

Il miele e il succo di limone non sono sostituiti da usare ripetutamente per questa secchezza. Non confondere bocca asciutta e gola irritata da raffreddore: le preparazioni hanno destinazioni diverse.

Pelle secca

Usa la procedura [Emolliente per la pelle secca](#) (p. 94): applicazione dopo il lavaggio, distribuzione delicata e rinnovo secondo necessità e istruzioni. Se utilizzi anche una crema medicinale, verifica ordine e intervallo delle applicazioni. Tieni i tessuti impregnati lontani da fiamme e sigarette.

Collegare le scelte ai 21 giorni

Il percorso pertinente è [Menopausa e perimenopausa](#) (p. 171), nella settima area. Annota il fastidio prioritario e la sua interferenza con la giornata, poi verifica se la scelta ti aiuta. Non iniziare contemporaneamente tutte le proposte della categoria.

Le ricette con tofu e gli altri alimenti del bonus restano parte dei pasti: non sostituiscono il medicinale per vampate o l'applicazione locale per secchezza. Se un disturbo continua a limitarti, porta le osservazioni al medico senza aspettare il giorno 21. Sanguinamento dopo la menopausa o sintomi nuovi richiedono una valutazione, come ricordano le schede specifiche.

A07 Infuso di salvia officinale

Per quale bisogno. Sudorazione eccessiva, anche nel contesto menopausale dopo averne chiarito la causa. Impiego tradizionale europeo; non una terapia generale della menopausa.

Prima dell'acquisto. Chiedi al farmacista foglie per tisana con contenuto di tujone documentato e conferma dell'idoneità alla preparazione qui descritta. Non basta la dicitura «naturale», «biologico» o «uso alimentare». Se questo controllo non è possibile, non preparare la tisana: per sudorazione menopausale trovi anche l'opzione [Cimicifuga \(p. 91\)](#), con condizioni proprie. Non trasferire alla salvia sfusa le garanzie di un estratto commerciale.

Per una preparazione: 2 g di foglie essiccate di *Salvia officinalis* così selezionate; 150 ml di acqua. Non usare altre salvie né oli essenziali.

Preparazione. Versa l'acqua bollente, copri per 10 minuti, filtra e lascia intiepidire. Qui si propone una preparazione al giorno; non aumentare autonomamente quantità o concentrazione.

Durata. Valuta l'andamento con il farmacista; se non migliora entro sei settimane o peggiora prima, consulta il medico. Sudorazione nuova o intensa con febbre o altri sintomi non va attribuita automaticamente alla menopausa.

Attenzioni. Evita in gravidanza, allattamento e con allergia alla pianta. Il contenuto di tujone deve essere controllato nel prodotto e l'esposizione giornaliera restare sotto 6 mg: non ricavare da queste dosi una ricetta concentrata con foglie raccolte autonomamente.

Fonte: EMA, salvia foglia, indicazione 2 e sezione 6.

A27 Cimicifuga in preparato identificato

Per quale bisogno. Vampate e sudorazione abbondante della menopausa. Medicinale pronto; non tratta automaticamente tutte le forme di secchezza.

Forma: Cimifemin, compressa con 2,5 mg di estratto secco di rizoma di *Cimicifuga racemosa*, rapporto 6-11:1, solvente isopropanolo 40%. Contiene lattosio.

Uso riportato nel foglio. Una compressa mattina e sera, intera con acqua, indipendentemente dai pasti. Non raddoppiare dosi dimenticate. Non agisce immediatamente: se manca miglioramento dopo 4-6 settimane, chiedi consiglio; non proseguire oltre sei mesi senza medico. I 21 giorni non sono la durata del trattamento.

Attenzioni. Prima dell'uso consulta il medico con problemi epatici, terapia estrogenica o precedenti tumori ormono-dipendenti. Evita in gravidanza, allattamento e con allergia ai componenti. In età fertile considera una contraccezione efficace.

Quando interrompere. Sospendi e consulta subito il medico con ittero, urine scure, forte dolore addominale superiore, nausea, perdita di appetito o stanchezza insolita. Sanguinamento dopo la menopausa o sintomi nuovi richiedono valutazione. Possibili reazioni cutanee, gonfiore e disturbi gastrointestinali.

Fonte: foglio illustrativo italiano Cimifemin, aggiornamento ottobre 2024, copia pubblicata dalla farmacia. Conserva il prodotto nel blister e nella scatola, fuori dalla portata dei bambini; segui sempre il foglio della confezione acquistata.

L06 Idratante vaginale e lubrificante per la secchezza

Scegli in base al momento. Un idratante vaginale serve per la secchezza quotidiana; un lubrificante a base acquosa riduce l'attrito durante i rapporti. Sono due impieghi diversi e possono essere utili in momenti diversi.

Come fare. Per l'idratante scegli un prodotto espressamente destinato alla vagina: con mani pulite, usa la quantità e l'applicatore indicati in confezione, secondo la frequenza prevista. Per il rapporto applica il lubrificante prima del contatto, nelle zone indicate dal prodotto, e riapplicalo se necessario e consentito dalle istruzioni. Non insistere se avverti dolore.

Attenzioni. Evita lavande, profumi, oli essenziali e creme comuni all'interno della vagina. Con preservativi controlla la compatibilità del lubrificante; quelli oleosi possono danneggiarli. Interrompi un prodotto che irrita. Perdite insolite o sanguinamento, soprattutto dopo la menopausa, richiedono valutazione. Se la secchezza persiste per settimane o condiziona la vita quotidiana, parlane con il medico: esistono altre possibilità di trattamento.

Fonti. NHS, secchezza vaginale; NHS, misure per i sintomi della menopausa. Quantità e frequenza non sono intercambiabili fra formulazioni.

L07 Sollievo pratico per la bocca asciutta

Occorrente. Acqua, una gomma senza zucchero se riesci a masticare e deglutire normalmente; eventualmente un gel o spray specifico consigliato dal farmacista.

Come fare. Tieni l'acqua a portata di mano e bevine piccoli sorsi durante la giornata. Nei momenti di secchezza prova una gomma senza zucchero. Se non basta, usa il prodotto per la bocca secondo la confezione: i gel e gli spray hanno quantità diverse. Evita preparati acidi se hai denti naturali.

Per i denti. Lava i denti due volte al giorno; un eventuale collutorio deve essere senza alcol. Non usare caramelle zuccherate o succo di limone come rimedio abituale.

Quando farsi vedere. Difficoltà a parlare o mangiare, dolore, chiazze bianche, sanguinamento o secchezza persistente richiedono valutazione. Non sospendere da solo un farmaco sospettato di causarla. Associazione con occhi asciutti o sete e minzione eccessive va segnalata al medico.

Fonte. NHS, bocca asciutta.

L08 Emolliente per la pelle secca

Occorrente. Una crema o un unguento emolliente adatto alla zona. Il farmacista può aiutarti a scegliere; per pelle molto secca un unguento è più grasso di una crema.

Come fare. Dopo il lavaggio tampona la pelle e applica subito il prodotto. Distribuiscilo delicatamente nella direzione dei peli, senza sfregare. Riapplicalo quando la pelle tira o si asciuga, secondo necessità e istruzioni. Se è in un vasetto, preleva con una spatolina pulita.

Attenzioni. Se provoca irritazione persistente, interrompilo e chiedi un'alternativa. Se usi anche una crema medicinale, concorda l'ordine e lascia normalmente 20-30 minuti tra le applicazioni. Mantieni tessuti impregnati di emolliente lontani da sigarette e fiamme: il rischio riguarda anche prodotti senza paraffina. Lesioni infette o dermatiti importanti richiedono un trattamento specifico.

Fonte. NHS, uso degli emollienti.

Altri piccoli fastidi

In questa categoria trovi applicazioni per bocca, labbra, pelle e occhi. La sede d'uso è parte della preparazione: un infuso da bere, un risciacquo da sputare e un prodotto oculare non sono intercambiabili.

Afte occasionali e bocca irritata

Per un'afte occasionale trovi il [risciacquo salino](#) (p. 101), con quantità e procedura. Sciogli il sale nell'acqua, distribuisci delicatamente il liquido e sputalo; non applicare sale asciutto sulla lesione.

Per lieve irritazione orale sono disponibili anche preparazioni erboristiche locali: [camomilla](#) (p. 97), [petali di rosa](#) (p. 98), [calendula](#) (p. 99) oppure [agrimonia](#) (p. 100). Leggi l'indicazione e le allergie della singola scheda; non occorre alternare tutte le piante.

Questi usi tradizionali per irritazione non sono automaticamente prove di guarigione più rapida delle afte. Prepara il liquido per l'occasione, filtra e lascialo intiepidire; segui la scheda per frequenza, durata e smaltimento dell'avanzo. Una lesione diversa dal solito, sanguinante, in peggioramento o persistente oltre tre settimane va fatta controllare, come indicato nella scheda del risciacquo salino.

Labbra screpolate

La [barriera protettiva per labbra screpolate](#) (p. 103) descrive l'uso di vaselina bianca cutanea o balsamo semplice non irritante, con rinnovo nella giornata e protezione solare quando sei all'aperto.

Non strappare le pellicine e non insistere con un prodotto che brucia. Mentolo e aromi intensi possono essere sgraditi sulle labbra già lesionate: la sensazione pungente non misura l'efficacia. Vescicole o croste ricorrenti meritano una valutazione distinta dalle comuni screpolature; segui i tempi di controllo della scheda.

Pelle secca

Apri [Emolliente per la pelle secca](#) (p. 94). Scegli una formulazione destinata alla zona e applicala dopo la detersione, distribuendola senza sfregare. L'eventuale maggiore untuosità di un unguento può essere utile per scegliere consistenza e momento d'uso; non indica che sia sempre adatto a ogni zona.

Un'infezione importante o una lesione infetta richiede un trattamento specifico. Non usare la procedura come motivo per sospendere creme prescritte: verifica come distanziare le applicazioni. Anche con emollienti senza paraffina conserva l'attenzione a tessuti, sigarette e fiamme riportata nella scheda.

Occhi affaticati durante lettura o schermi

Interrompi regolarmente il lavoro ravvicinato per riposare gli occhi e sistema lo schermo poco sotto il livello dello sguardo. Se porti lenti a contatto e hai fastidio, usa gli occhiali per dare una pausa agli occhi. Se la secchezza persiste, il farmacista può orientarti verso un prodotto o una valutazione appropriata. NHS, [occhi asciutti](#).

Come organizzazione pratica, collega la pausa a un passaggio reale del lavoro: alla fine di una pagina o di un'attività, distogli lo sguardo dallo schermo e rilassa la postura. È un promemoria per interrompere l'uso continuativo, non un esercizio con un dosaggio terapeutico.

Se al fastidio si accompagna lieve prurito, trovi il [panno fresco sulle palpebre chiuse](#) (p. 102) per un comfort temporaneo. Non premere sugli occhi e non versare al loro interno acqua, tè o camomilla. Se riconosci una componente allergica, consulta [Allergie stagionali](#) (p. 104).

Quando serve una valutazione oculare

Occhio rosso e doloroso, soprattutto con lenti a contatto, richiede assistenza tempestiva. Cambiamenti della vista, dolore alla luce o un occhio molto rosso con forte mal di testa e nausea richiedono assistenza urgente. Non considerarli semplice affaticamento da schermo. NHS, occhi asciutti e segnali d'allarme.

A02 Risciacquo orale di camomilla

Per quale bisogno. Piccole afte e lievi irritazioni della bocca. Uso tradizionale europeo, per risciacquare e sputare.

Per una preparazione: 1 g di capolini essiccati di *Matricaria recutita* per tisana; 100 ml di acqua.

Preparazione. Versa l'acqua bollente sui capolini, copri 10 minuti e filtra accuratamente. Attendi che l'infuso sia tiepido. Usane piccoli sorsi per risciacquare delicatamente la bocca, poi sputa. Non conservarlo per il giorno successivo.

Uso nell'adulto. Prepara il risciacquo due o tre volte nella giornata, secondo il bisogno. Se la lesione persiste oltre una settimana o peggiora, chiedi consiglio al medico o al dentista. Afte frequenti meritano una valutazione della causa.

Attenzioni. Non usare con allergia alla camomilla o alle Asteraceae. Anche sulle mucose può provocare reazioni allergiche, raramente gravi: sospendi e cerca assistenza immediata se compaiono gonfiore o difficoltà respiratoria. Non applicare negli occhi.

Fonte: EMA, camomilla matricaria, indicazione 3 e preparazione a.

A08 Risciacquo di petali di rosa per la bocca irritata

Per quale bisogno. Lieve irritazione della mucosa della bocca, per esempio intorno a una piccola afta occasionale. È un impiego tradizionale europeo dei petali di rosa; non è una tisana per regolare il ciclo o trattare l'ansia. Si può scegliere in alternativa al risciacquo di camomilla Risciacquo orale di camomilla (p. 97) o alla soluzione salina Risciacquo salino per afte occasionali (p. 101), senza usarli tutti insieme.

Per una preparazione: 1 g di petali essiccati di *Rosa gallica* in taglio erboristico; 200 ml d'acqua. Servono bilancia sensibile al grammo, tazza, coperchio e filtro fine. **Tempo:** riscaldamento, 10 minuti d'infusione e raffreddamento.

1. Metti i petali pesati nella tazza e versa 200 ml d'acqua appena bollita.
2. Copri, lascia in infusione 10 minuti e filtra accuratamente. Il tempo è una scelta pratica editoriale; la monografia indica quantità e infusione ma non stabilisce questi dieci minuti.
3. Lascia raffreddare fino a una temperatura confortevole. Usa piccole sorsate per risciacquare la bocca, quindi sputa. Questa preparazione è per uso sulla mucosa, non da bere.
4. Prepara il liquido al momento e scarta ciò che avanza dopo la sessione. Puoi ripetere fino a tre volte nella giornata, preparando ogni volta una nuova quantità. Non è necessario proseguire quando il fastidio è passato.

Durata e attenzioni. Se l'irritazione persiste oltre una settimana durante l'uso, chiedi consiglio al medico o al dentista; prima se peggiora. Evita se allergico alla rosa. L'EMA non raccomanda l'impiego sotto i 12 anni, in gravidanza o allattamento per insufficienza di dati; questo bonus si rivolge agli adulti. Non usare il liquido come collirio, impacco oculare o lavaggio vaginale. Non aggiungere olio essenziale, acqua profumata o petali da fiorista.

Acquisto. Un riferimento italiano è «Rosa rossa petali» di A. Minardi & Figli, venduta da L'Erboristeria: la pagina identifica *Rosa gallica*, petali essiccati e taglio tisana, con spedizione in Italia. Chiedi materiale erboristico identificato e adatto all'uso previsto. Le indicazioni del venditore per gli occhi non vengono riprese: non sono l'impiego scelto nel bonus.

Fonti. EMA, monografia finale *Rosae flos*, 1 luglio 2014, letta integralmente: petali essiccati delle specie elencate, 1-2 g in 200 ml, risciacquo fino a tre volte al giorno e controllo dopo una settimana. È una base di uso tradizionale, non prova clinica conclusiva. L'Erboristeria, prodotto identificato documenta specie, forma e reperibilità; non è la fonte della posologia scelta.

A37 Risciacquo di calendula per lieve irritazione orale

Quando sceglierlo. Per una lieve infiammazione della bocca, come alternativa tradizionale europea ai risciacqui Risciacquo orale di camomilla (p. 97) e Risciacquo di petali di rosa per la bocca irritata (p. 98). Non occorre alternare tutti i rimedi: scegli una preparazione adatta e osserva la risposta.

Per una preparazione: 1 g di fiori essiccati di *Calendula officinalis* in taglio tisana; 150 ml d'acqua. **Tempo:** riscaldamento, 15 minuti d'infusione e raffreddamento.

1. Metti i fiori pesati in una tazza e versa l'acqua appena bollita. Copri per 15 minuti.
2. Filtra accuratamente e lascia diventare tiepido. Usa piccole sorsate per risciacquare la bocca, poi sputa: il liquido non si beve.
3. Prepara il risciacquo **due volte al giorno**, ogni volta fresco, scartando l'avanzo. Il regime è il limite inferiore EMA; il tempo d'infusione è scelto entro quello indicato per la materia commerciale, non imposto dalla monografia.

Attenzioni. Evita se allergico alla calendula o ad altre Asteraceae, in gravidanza e allattamento. Questa scheda si rivolge agli adulti; l'uso orale locale non è raccomandato sotto i 12 anni. Suspendi se aumenta l'irritazione o compare una reazione. Se il fastidio peggiora o persiste oltre una settimana, consulta medico o dentista. Non usare come collirio. Pomate, tinture e oli alla calendula non sostituiscono questi fiori nelle stesse quantità.

Fonti e acquisto. EMA, *Calendulae flos*, monografia finale 2018, letta integralmente: uso sulla mucosa, 1-2 g in 150 ml due-quattro volte al giorno, limiti e allergie. Solimè, *calendula fiori sfusi* documenta *Calendula officinalis*, forma, filtrazione e infusione; la proposta del bonus non riprende le sue indicazioni commerciali sul ciclo o sulle difese immunitarie.

A41 Gargarismo di agrimonia per bocca e gola lievemente irritate

Per quale bisogno. Preparazione locale della tradizione europea, alternativa ai risciacqui già presenti. Non occorre alternare più piante nella stessa giornata.

Occorre: 1,5 g di parti aeree fiorite essiccate e tagliate di *Agrimonia eupatoria*, 150 ml d'acqua per una preparazione.

Preparazione e uso. Versa acqua bollente sulla pianta, copri per 10 minuti e filtra accuratamente. Lascia intiepidire. Usa il liquido a piccoli sorsi per sciacquare la bocca e, se riesci senza difficoltà, fare gargarismi; sputa ogni sorso. Elimina l'avanzo. Ripeti con una preparazione fresca due volte al giorno. Tempo di preparazione circa 15 minuti, 3 di lavoro; i 10 minuti sono la convenzione editoriale generale del ricettario.

Attenzioni. Scheda per adulti; evita in gravidanza, allattamento o allergia alla pianta. Non usare negli occhi. Se peggiori, hai difficoltà a deglutire o respirare, oppure il fastidio dura oltre una settimana, chiedi assistenza; per difficoltà respiratoria, assistenza urgente. Non trasformare questo liquido in una bevanda per la diarrea: qui è selezionato l'uso locale.

Fonti e acquisto. EMA, *Agrimoniae herba*, monografia finale 2015, letta integralmente: infuso per gargarismi 1,5 g in 150 ml, due-quattro volte al giorno; qui si sceglie il limite inferiore della frequenza. Fondamento tradizionale, senza promessa di efficacia certa. *Natura d'Oriente*, *agrimonia sommità* documenta specie, parte e formati da 50 g tramite la pagina indicizzata; l'apertura diretta ha restituito timeout. Acquista materia erboristica identificata, verifica l'etichetta e fai controllare eventuali abbinamenti. Dispensa **Agrimonia - parti aeree fiorite (p. 126)**.

L03 Risciacquo salino per afte occasionali

Occorrente. Mezzo cucchiaino raso di sale da cucina e un bicchiere d'acqua tiepida.

Come fare. Sciogli completamente il sale. Porta in bocca un piccolo sorso, distribuiscilo delicatamente intorno alla zona e sputalo. Non ingerire. Puoi ripetere secondo necessità; prepara una nuova soluzione per ciascuna occasione e getta quella avanzata. Se brucia, interrompi.

Che cosa aspettarti. È un risciacquo di supporto per il fastidio locale; l'afte richiede comunque tempo per guarire. Non applicare sale asciutto direttamente sulla lesione.

Quando farsi vedere. Consulta dentista o medico se la lesione dura più di tre settimane, è diversa dal solito, sanguina o peggiora. Afte molto frequenti o accompagnate da altri disturbi meritano una valutazione.

Fonte. NHS, afte e risciacquo salino. Il bicchiere è la misura domestica della fonte; non si tratta di una soluzione sterile destinata a naso od occhi.

L04 Panno fresco sulle palpebre chiuse

Quando usarlo. Per un sollievo temporaneo da lieve prurito e irritazione oculare, anche in presenza di un'allergia già riconosciuta.

Occorrente. Due piccoli panni puliti e morbidi, acqua fresca potabile. Non servono ghiaccio, tè o camomilla.

Come fare. Lava le mani. Bagna e strizza i panni; appoggiane uno su ciascuna palpebra chiusa, senza premere né strofinare. Mantienili finché il fresco è confortevole, poi rimuovili. Usa panni puliti a ogni applicazione e non condividerli. L'acqua serve a inumidire il tessuto, non a lavare l'interno dell'occhio.

Attenzioni. Dolore, vista alterata, fastidio alla luce, arrossamento marcato o secrezioni abbondanti richiedono valutazione. Se porti lenti a contatto e l'occhio è rosso o irritato, togli le lenti e chiedi assistenza. Anche sintomi che peggiorano o non migliorano in pochi giorni vanno controllati.

Fonti. Allergy UK, disturbi oculari allergici; National Eye Institute, irritazione e congiuntivite.

L09 Barriera protettiva per labbra screpolate

Occorrente. Vaseline bianca destinata all'uso cutaneo oppure un balsamo labbra semplice, non profumato e non irritante.

Come fare. Con mani pulite distribuisce un velo di prodotto sulle labbra. Riapplica più volte nella giornata e prima di coricarti. Non strappare le pellicine e non leccare continuamente le labbra. All'aperto scegli anche una protezione labbra SPF 30 o superiore e rinnova secondo la confezione.

Attenzioni. Sospendi prodotti che pizzicano o bruciano: la sensazione non indica efficacia. Su labbra già screpolate evita mentolo, canfora e aromi intensi. Se non migliorano in due o tre settimane, falle controllare. Vescicole, croste ricorrenti e lesioni persistenti non vanno considerate automaticamente semplici screpolature.

Fonte. American Academy of Dermatology, cura delle labbra screpolate.

Allergie stagionali

Se l'esposizione ai pollini ti provoca disturbi già riconosciuti, scegli la risposta in base alla sede: naso oppure occhi. Starnuti, secrezioni e prurito possono durare a lungo nella stagione; non vanno gestiti come un raffreddore che richiede ogni volta una nuova tisana.

Naso che cola o si chiude

La detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) descrive un'applicazione per rimuovere muco e particelle. Segui le istruzioni del prodotto, pulisci il beccuccio e non condividere il flacone. Per un dispositivo da riempire valgono le indicazioni della scheda sull'acqua sicura: non aggiungere infusi o oli essenziali.

Se questa misura non basta, chiedi al farmacista un trattamento pertinente ai sintomi, come un antistaminico o uno spray nasale specifico. Segui le sue istruzioni e quelle della confezione. Alcuni antistaminici causano sonnolenza: segnala se devi guidare o svolgere attività che richiedono vigilanza. Se peggiori o il trattamento non aiuta, consulta il medico. [NHS](#), [allergia ai pollini](#).

Il lavaggio e il medicinale hanno funzioni diverse. Non interrompere una terapia prescritta per sostituirla con la soluzione salina o con un rimedio della sezione per il raffreddore.

Prurito e lacrimazione agli occhi

Per un sollievo locale temporaneo trovi il [panno fresco sulle palpebre chiuse](#) (p. 102). Usa panni puliti e morbidi, senza premere o strofinare. Il liquido inumidisce il tessuto: non si versa dentro l'occhio.

La bevanda di crisantemo, la camomilla e gli altri infusi del bonus si preparano per gli usi indicati nelle rispettive schede. Non sono colliri sterili. Per prodotti oculari antiallergici o lubrificanti chiedi una scelta specifica al farmacista o al professionista che ti segue, soprattutto se usi lenti a contatto. [Allergy UK](#), [disturbi oculari allergici](#).

Una routine al rientro

Quando sei stato all'aperto durante l'esposizione ai pollini, cambia gli abiti e fai una doccia. Gli occhiali avvolgenti possono limitare il contatto dei pollini con gli occhi. Nei periodi problematici evita di stendere il bucato all'aperto; in casa rimuovi la polvere con un panno umido. [NHS](#), [allergia ai pollini](#).

Collega queste azioni al [percorso Respiro e benessere stagionale](#) (p. 163). Il capitolo 9 del libro propone una piccola indagine sull'esposizione: annota dove eri e quali sintomi sono comparsi. Questa osservazione aiuta a descrivere il problema durante una visita; da sola non identifica con certezza il polline responsabile.

Puoi conservare la pausa del percorso nei giorni in cui stai bene. La sequenza nasale è facoltativa su pelle integra, secondo le istruzioni del libro: non sostituisce un trattamento antiallergico e non serve premere più forte quando il naso è ostruito.

Quando non trattarlo come un semplice fastidio stagionale

Dolore oculare, alterazioni della vista, fastidio alla luce o arrossamento importante richiedono una valutazione. Se porti lenti a contatto e l'occhio diventa rosso o irritato, togli le lenti e chiedi assistenza, come indicato nella scheda del panno fresco.

Se i sintomi cambiano, peggiorano o non rispondono alle cure abituali, fai rivalutare il piano con il medico. Questa categoria offre un aiuto quotidiano concreto, ma non stabilisce una diagnosi di allergia né un calendario universale di farmaci.

Parte 3

Conosci la tua dispensa

Le cento schede sono ordinate per famiglie. Ogni voce indica cosa acquistare, il suo ruolo da sola o in combinazione e le preparazioni a cui rimanda. Per quantità e procedimento apri la ricetta completa. Una materia presente in più preparazioni resta una sola voce.

Cereali e legumi - 11 schede

Riso

Che cosa scegliere. Per il congee usa riso bianco Originario, facilmente acquistabile al supermercato. Il riso integrale richiede tempi e acqua diversi e non si sostituisce automaticamente nella stessa ricetta.

Il suo ruolo. La lunga cottura permette di ottenere una base morbida e più o meno fluida. Il piatto può essere completato con tofu e verdure; riso e acqua da soli non costituiscono un'alimentazione completa per più giorni.

In pratica. Trovi quantità, consistenze e metodo in **Congee di riso (p. 43)**. Per gli avanzi segui le indicazioni specifiche sul riso nel ricettario: raffreddamento rapido, frigorifero e un solo riscaldamento.

Miglio

Che cosa scegliere. Miglio decorticato per uso alimentare, venduto fra cereali e prodotti biologici. Non acquistare mangime per uccelli. Il miglio disponibile in Italia non coincide necessariamente con la specie chiamata xiao mi in Cina.

Il suo ruolo. Cotto con sufficiente acqua diventa la base di un piatto morbido. La zucca aggiunge umidità; nel porridge la frutta essiccata porta dolcezza.

In pratica. Usa **Miglio con zucca (p. 44)** oppure **Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)**. Controlla il tempo sulla confezione e verifica la tenerezza del chicco. Le due ricette sono adattamenti alimentari, non trattamenti dell'insonnia.

Orzo

Che cosa scegliere. Per la ricetta del bonus serve orzo perlato. Orzo integrale, orzo solubile e malto sono prodotti diversi: non hanno lo stesso impiego né lo stesso tempo di preparazione.

Il suo ruolo. Offre una base consistente a minestre e ciotole di cereali. Nella combinazione con carota e funghi, resta leggermente tenace mentre gli ortaggi si ammorbidiscono.

In pratica. Vedi **Orzo con carota e funghi (p. 46)**. L'orzo contiene glutine e non è adatto alla celiachia. Non confonderlo con il Coix, talvolta chiamato commercialmente «orzo cinese», né con Mai Ya, materia di orzo germinato lavorata.

Frumento

Che cosa scegliere. Frumento alimentare in chicchi, con istruzioni di ammollo e cottura. Farina e semola hanno altri usi; Fu Xiao Mai è una materia erboristica distinta.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa di cereale nella ciotola con carote e funghi. La cottura separata permette di rispettare i tempi del chicco senza stracuocere gli ortaggi.

In pratica. Trovi la variante completa in **Orzo con carota e funghi (p. 46)**. Contiene glutine e non è adatto alla celiachia. Non sostituire il peso cotto con quello secco: la ricetta indica quale pesare.

Grano saraceno

Che cosa scegliere. Chicchi decorticati, non farina e non noodles. Il nome «grano» può trarre in inganno: la scelta pratica resta leggere ingredienti e indicazioni del prodotto.

Il suo ruolo. È la base di un piatto asciutto, con un sapore riconoscibile che si accosta a cavolo e sesamo. Dopo la cottura lascialo riposare coperto come indica la ricetta.

In pratica. Vedi **Grano saraceno con cavolo e sesamo (p. 47)**. In caso di celiachia scegli una confezione dichiarata idonea. I noodles soba possono contenere frumento e non sostituiscono il chicco della ricetta.

Soia e tofu

Che cosa scegliere. Nel bonus la forma più pratica è il tofu compatto, refrigerato o conservabile secondo confezione. Tofu vellutato, edamame e fagioli di soia secchi richiedono preparazioni differenti.

Il suo ruolo. Il tofu costituisce la componente proteica del piatto; verdure e riso completano il pasto. La consistenza compatta permette di tagliarlo e girarlo in padella senza disfarlo troppo.

In pratica. Vedi **Tofu con pak choi (p. 51)**; puoi usare tofu cotto anche per completare **Congee di riso (p. 43)**. Contiene soia. Controlla gli allergeni anche della salsa di soia, che spesso include frumento, e conserva il tofu aperto secondo etichetta.

Mung

Che cosa scegliere. Fagioli mung secchi interi, piccoli e verdi. I germogli, gli spaghetti di amido e i mung decorticati non sono la stessa forma della ricetta.

Il suo ruolo. Sono la componente di legumi della zuppa; la carota addolcisce il gusto e una parte schiacciata può rendere il liquido più denso.

In pratica. Vedi **Zuppa di mung e carote (p. 48)**. Ammollo e cottura seguono anche la confezione; i fagioli devono risultare morbidi al centro. Se i legumi aumentano il tuo gonfiore, adatta la porzione. La zuppa non è un rimedio da imporre durante diarrea o gonfiore marcato.

Azuki

Che cosa scegliere. Azuki secchi oppure già cotti al naturale. Non confonderli con una pasta dolce di fagioli: quest'ultima può contenere molto zucchero ed è destinata ad altri usi.

Il suo ruolo. La consistenza del legume e la polpa della zucca permettono di ottenere un piatto denso, senza ricorrere a panna o addensanti. La zucca fornisce già una nota dolce.

In pratica. **Azuki con zucca (p. 49)** descrive sia il metodo con legumi secchi sia la scorciatoia con quelli cotti. Il peso secco non equivale al peso sgocciolato. Non usare l'acqua di cottura come presunto trattamento drenante.

Avena

Che cosa scegliere. Fiocchi d'avena alimentari. Quelli piccoli cuociono più rapidamente; i chicchi interi non sono una sostituzione diretta per una colazione pronta in pochi minuti.

Il suo ruolo. I fiocchi assorbono il liquido e danno corpo al porridge. Mela e noci aggiungono frutta e consistenza; puoi usare acqua o il latte che consumi abitualmente.

In pratica. Vedi **Avena con mela e noci (p. 45)**. Per celiachia scegli avena espressamente idonea e segui le indicazioni del tuo curante. Se aggiungi latte, considera anche i suoi allergeni. Non è necessario zuccherare il piatto per renderlo completo.

Ceci

Che cosa scegliere. Per le ricette del bonus sono pratici i ceci già cotti, con ingredienti leggibili e peso sgocciolato indicato. I ceci secchi richiedono ammollo e cottura propri e non si sostituiscono grammo per grammo ai cotti.

Il suo ruolo. Rendono più sostanziosa la crema di zucca e offrono una componente di legumi al pasto. La scheda valorizza un ingrediente reperibile e già presente in una combinazione effettiva, dichiarata come adattamento italiano.

In pratica. Vedi **Crema di zucca e ceci (p. 55)**, con peso sgocciolato e procedimento. Sciacqua i ceci conservati in liquido. Frullarli modifica la consistenza, ma non garantisce l'assenza di gonfiore: valuta la porzione tollerata. Non sono un sostituto medicinale dei semi di loto esclusi dalla selezione pratica.

Lenticchie

Che cosa scegliere. Lenticchie alimentari della forma prevista dalla ricetta, controllando se sono secche o già cotte. Varietà decorticate e intere non hanno necessariamente gli stessi tempi e la stessa consistenza.

Il suo ruolo. Offrono una base di legumi abbinabile alle verdure, utile per organizzare un pasto quotidiano con ingredienti comuni. Il cumino eventualmente aggiunto serve al gusto: non annulla automaticamente i fastidi provocati dai legumi.

In pratica. Vedi **Lenticchie con verdure (p. 50)**. Segui i pesi e lo stato di cottura indicati; non trasferire il peso del secco a una confezione pronta senza adattamento. Scegli porzioni tollerate. L'inserimento nel repertorio sostituisce una candidatura specialistica, senza attribuire alle lenticchie le proprietà tradizionali dell'igname cinese.

Ortaggi e tuberi - 11 schede

Pak choi

Che cosa scegliere. Cespi con foglie integre e coste sode, nei reparti di ortaggi o negli alimentari asiatici. Lava accuratamente anche la base, dove può restare terra.

Il suo ruolo. Offre due consistenze nello stesso ortaggio: coste più carnose e foglie tenere. Metterle in padella in momenti diversi evita che le foglie si disfino mentre le coste sono ancora dure.

In pratica. Vedi **Tofu con pak choi (p. 51)**. Se non lo trovi, la ricetta propone bietole separando analogamente coste e foglie. È una sostituzione culinaria accessibile, non un'equivalenza fra materie medicinali.

Cavolo napa

Che cosa scegliere. Il cavolo cinese allungato, dalle foglie tenere e dalle coste chiare. Non è il pak choi, anche se entrambi possono essere venduti come «cavolo cinese».

Il suo ruolo. Cuoce piuttosto rapidamente e si accosta alla patata dolce senza richiedere un condimento elaborato. Le foglie più grosse possono essere tagliate a strisce.

In pratica. Vedi **Patata dolce e cavolo al vapore (p. 53)**. La ricetta ammette anche cavolo cappuccio, che può richiedere qualche minuto in più. Se i cavoli ti provocano fastidi, scegli un altro ortaggio tollerato: non sono obbligatori per seguire il bonus.

Daikon

Che cosa scegliere. La radice bianca lunga venduta come ortaggio. I semi impiegati in erboristeria sono un'altra materia e non entrano nella zuppa.

Il suo ruolo. Tagliato sottile e cotto nel brodo diventa morbido; i funghi aggiungono sapore senza dover rendere la zuppa molto salata.

In pratica. Vedi **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)**. Puoi prepararla anche con una rapa bianca alimentare, controllando la cottura: il gusto cambierà. Il daikon della ricetta non viene presentato come cura della tosse o del reflusso.

Carota

Che cosa scegliere. Carote fresche sode, da lavare e pulire. I pesi delle ricette si riferiscono alla parte utilizzabile dopo la pulizia.

Il suo ruolo. Porta dolcezza e colore; tagliata a piccoli dadi può cuocere insieme a cereali e legumi senza allungare troppo il lavoro. La dimensione del taglio conta più dell'aspetto decorativo.

In pratica. Compare in **Orzo con carota e funghi (p. 46)**, **Zuppa di mung e carote (p. 48)** e **Lenticchie con verdure (p. 50)**. La scelta dipende dal pasto e dalla tolleranza ai legumi, non da una dose medicinale di carota.

Zucca

Che cosa scegliere. Una zucca alimentare dalla polpa integra; pesala dopo avere eliminato buccia, semi e filamenti. Le varietà differiscono per dolcezza e quantità d'acqua.

Il suo ruolo. Ammorbidita e in parte schiacciata rende cremosi cereali e zuppe. Una polpa più asciutta può richiedere qualche cucchiaino d'acqua in più.

In pratica. Scegli **Miglio con zucca (p. 44)**, **Azuki con zucca (p. 49)** o **Crema di zucca e ceci (p. 55)**. Sono tre piatti con funzioni diverse: primo, legumi o crema. La presenza della zucca non li rende tre rimedi equivalenti per lo stesso disturbo.

Patata dolce

Che cosa scegliere. Tuberi alimentari integri e sodi, con polpa arancione o di altro colore secondo la varietà. Non sono igname cinese Shan Yao e non si usano al suo posto nelle formule.

Il suo ruolo. Cotta a cubetti dà una componente morbida e amidacea al piatto. Considerala nel bilanciamento del pasto, oltre alla verdura di accompagnamento.

In pratica. Vedi **Patata dolce e cavolo al vapore (p. 53)**. Una forchetta deve entrare facilmente fino al centro. La ricetta spiega anche come procedere in casseruola se non possiedi un cestello per il vapore.

Rizoma di loto

Che cosa scegliere. Fette essiccate di *Nelumbo nucifera* vendute come alimento, spesso chiamate «radice di loto». Il rizoma presenta i caratteristici fori: è una parte diversa dai semi e dai fiori ornamentali.

Il suo ruolo. Offre una consistenza distinta nella zuppa di daikon e funghi. È una piccola esplorazione della cucina asiatica, senza attribuirgli un effetto medicinale o usarlo come sostituto del seme Lian Zi.

In pratica. La variante di **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)** identifica il prodotto, l'ammollo, la cottura aggiuntiva e il controllo della consistenza. Organizza il tempo necessario prima del pasto; non aggiungere le fette secche alla zuppa pronta. Controlla allergeni e scadenza. Se non lo trovi, prepara la versione base.

Zucchini

Che cosa scegliere. Zucchine fresche integre, da lavare e spuntare prima del taglio. Nelle preparazioni del bonus si usa l'ortaggio alimentare comune, senza polveri o estratti.

Il suo ruolo. Offre una verdura che cuoce abbastanza rapidamente e si abbina sia ai legumi sia a una padellata. Consente di comporre pasti con ingredienti familiari quando non si acquistano ortaggi asiatici.

In pratica. In **Lenticchie con verdure (p. 50)** si aggiunge verso la fine; in **Verdure saltate con sesamo (p. 54)** entra dopo la carota. Segui il taglio previsto: dadini e bastoncini non richiedono necessariamente lo stesso tempo. Non viene presentata come alimento capace di curare ogni disturbo digestivo né come equivalente del melone invernale cinese.

Bietola

Che cosa scegliere. Bietole fresche con coste e foglie integre. Pesa la quantità pulita prevista dalla ricetta; lava anche le pieghe e la base delle coste, dove può restare terra.

Il suo ruolo. Permette di preparare tofu e verdure usando un ortaggio reperibile nella spesa ordinaria. La distinzione tra coste e foglie rende più semplice ottenere una cottura uniforme.

In pratica. La variante di **Tofu con pak choi (p. 51)** indica peso, taglio e cottura separata di coste e foglie. È un'alternativa culinaria al pak choi; non sostituisce le alghe per contenuto di iodio né ne eredita presunti effetti. Scegli una delle due verdure per il piatto, senza doverle acquistare entrambe.

Rapa bianca

Che cosa scegliere. Rape bianche alimentari integre e sode. Sono distinte dal daikon, anche quando entrambi vengono descritti come radici bianche. Non usare semi per semina come ingrediente.

Il suo ruolo. Offre una strada semplice per cucinare la zuppa quando il daikon non è disponibile. Il gusto cambia: l'alternativa riguarda la preparazione del pasto e non una sostituzione medicinale.

In pratica. **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)** consente la sostituzione a parità di peso. Lava, pela se necessario e taglia in mezze rondelle sottili; segui la sequenza della zuppa e controlla con la forchetta che siano tenere prima di servire. Il completamento con tofu e riso resta quello della ricetta.

Cetriolo

Che cosa scegliere. Cetrioli alimentari freschi, sodi e integri. La ricetta usa il peso dopo pulizia, quindi valuta buccia e parte centrale prima di pesare. Non occorrono una varietà asiatica specifica o un estratto.

Il suo ruolo. In **Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60)** entra come verdura cotta brevemente, abbinata al tofu e al sesamo. Offre una consistenza differente da cavolo e zucchina con un ingrediente della spesa ordinaria.

In pratica. Segui taglio e tempi per non ridurlo in poltiglia. Se questa verdura non ti è gradita o tollerata, scegli un'altra ricetta del repertorio. Le preparazioni con menta piperita restano nella loro scheda distinta.

Frutta - 11 schede

Pera asiatica e pera italiana

Che cosa scegliere. Puoi conoscere la pera asiatica, spesso croccante e tondeggianti, ma la ricetta principale usa pere reperibili in Italia. Non serve acquistare un frutto esotico per eseguirla.

Il suo ruolo. La cottura offre una consistenza morbida e un modo diverso di consumare frutta. Una pera soda richiede più tempo di una già matura.

In pratica. Vedi **Pera cotta (p. 56)**. Elimina torsolo e semi; scegli se mantenere la buccia secondo consistenza desiderata. Il richiamo alla tradizione cinese non trasforma la pera cotta in un trattamento specifico della tosse.

Giuggiola cinese

Che cosa scegliere. Frutti essiccati di *Ziziphus jujuba*, chiamati anche Da Zao o «datteri rossi cinesi». I datteri comuni sono un altro frutto. Suan Zao Ren indica invece una materia medicinale di seme.

Il suo ruolo. Nel porridge la polpa si ammorbidisce e contribuisce alla dolcezza. Il peso utile è quello dopo avere tolto i noccioli duri.

In pratica. Vedi **Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)**. Un canale italiano è riportato nel modulo delle combinazioni. Controlla ingredienti ed eventuali additivi sull'etichetta. Non acquistare semi medicinali per realizzare una ricetta che chiede il frutto.

Longan

Che cosa scegliere. Longan essiccato per uso alimentare, intero oppure come polpa già pulita. Per le ricette conta soltanto la polpa, senza guscio e seme duro; frutto sciroppato ed estratto non sono sostituzioni dirette.

Il suo ruolo. Aggiunge un gusto naturalmente dolce e caratteristico a bevanda e porridge. Non occorre sommare entrambe le preparazioni nella stessa giornata.

In pratica. Vedi **Bevanda di longan (p. 81)** e **Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)**. Il ricettario indica un canale italiano. Considera gli zuccheri della frutta essiccata; l'associazione tradizionale al riposo non equivale a un effetto sonnifero dimostrato.

Mandarino

Che cosa scegliere. Frutti freschi integri, da sbucciare. È una voce della dispensa quotidiana, utile anche per capire la differenza fra frutto e scorza lavorata.

Il suo ruolo. Può accompagnare una colazione o essere consumato come frutta secondo appetito e tollerabilità. La polpa non richiede una ricetta né una preparazione medicinale.

In pratica. Sbuccia il frutto, separa gli spicchi e rimuovi eventuali semi. Se l'acidità ti disturba, scegli altra frutta tollerata, per esempio **Pera cotta (p. 56)**. La scorza domestica essiccata non diventa automaticamente Chen Pi: non trasferirle le istruzioni delle materie erboristiche lavorate.

Kumquat

Che cosa scegliere. Frutti destinati all'alimentazione, con buccia integra. Non raccogliere frutti da piante ornamentali trattate senza conoscerne l'idoneità alimentare.

Il suo ruolo. Una piccola quantità affettata aggiunge aroma agrumato alla frutta cotta. In questo impiego si utilizza anche la buccia, dopo accurato lavaggio.

In pratica. Vedi la variante **Varianti della frutta cotta (p. 56)** della **Pera cotta (p. 56)**, con quantità e momento di aggiunta. Elimina i semi prima della cottura. Il kumquat è facoltativo; se l'acidità accentua il fastidio, prepara la versione semplice.

Goji

Che cosa scegliere. Bacche essiccate per uso alimentare, con ingredienti e provenienza tracciabili. Non occorrono succhi concentrati, capsule o estratti.

Il suo ruolo. Insieme al gelso dà una bevanda dal gusto fruttato; i frutti ammorbiditi possono essere mangiati. La preparazione non è destinata a ridurre la glicemia.

In pratica. Vedi **Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83)**. Evita goji con warfarin per l'interazione documentata; con altre terapie verifica prima la compatibilità con un professionista. Conserva questa precauzione anche quando le bacche entrano in una combinazione o sono vendute come semplice alimento.

Limone

Che cosa scegliere. Un limone alimentare integro, da lavare prima del taglio. La preparazione usa il succo filtrato, non scorza, olio essenziale o estratto. È un ingrediente della spesa ordinaria.

Il suo ruolo. Nella variante di **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)** sostituisce l'aceto di riso: dà acidità alla crema di tahina e permette di condire tofu, verdure e cereali con ingredienti facilmente reperibili. Nella bevanda al miele **Bevanda tiepida con miele (p. 33)** resta un'aggiunta di gusto facoltativa.

In pratica. Segui la quantità della salsa invece di aggiungere succo senza misura. Se l'acidità accentua bruciore o irritazione, ometti il limone: non è necessario all'effetto del miele sulla tosse né rende il condimento un rimedio digestivo. Evitalo se allergico.

Frutti di gelso

Che cosa scegliere. Frutti essiccati alimentari; la versione del bonus usa *Morus alba*, identificato in un catalogo italiano. Le foglie di gelso non sono intercambiabili con i frutti e le more di rovo sono un altro alimento.

Il suo ruolo. Contribuiscono alla dolcezza della bevanda con goji. L'acquisto di gelso bianco alimentare rende la ricetta una versione culinaria dichiarata, non una preparazione medicinale standardizzata Sang Shen.

In pratica. Vedi **Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83)**. Non assumere come proprie le promesse di controllo glicemico presenti in alcuni cataloghi commerciali. Segui anche le attenzioni della ricetta dovute al goji.

Kiwi verde

Che cosa scegliere. Kiwi verdi maturi, da lavare e sbucciare o mangiare prelevando la polpa. La proposta del bonus riguarda il frutto intero, non un estratto o una bevanda filtrata.

Il suo ruolo. È una scelta alimentare per la regolarità: per questa quantità esiste uno studio clinico specifico, distinto dalle interpretazioni tradizionali.

In pratica. Due kiwi verdi nella giornata (p. 26) spiega quantità, distribuzione e limiti. Non usarli se allergico e interrompi se provocano prurito orale o peggiorano i disturbi. Una stitichezza nuova o accompagnata da segnali d'allarme richiede valutazione, non soltanto altra frutta.

Mela

Che cosa scegliere. Una mela che gradisci, pesata dopo la pulizia. Le varietà più sode mantengono maggiormente la forma; quelle mature si disfano più facilmente.

Il suo ruolo. Aggiunge frutta e dolcezza alla colazione, oppure permette una variante della frutta cotta. Tagli piccoli aiutano a completare la preparazione in pochi minuti.

In pratica. Vedi Avena con mela e noci (p. 45) e la variante **Varianti della frutta cotta (p. 56)** all'interno di **Pera cotta (p. 56)**. Il succo non sostituisce i pezzi di mela con la stessa consistenza. Scegli la quantità e la forma che tolleri, senza considerare obbligatoria la mela durante un fastidio digestivo.

Prugna

Che cosa scegliere. Prugne fresche oppure essiccate denocciolate, controllando ingredienti ed eventuali additivi. L'essiccazione cambia la concentrazione: i due pesi non sono equivalenti.

Il suo ruolo. Permette di variare la frutta cotta con consistenza e gusto propri. Non tutte le persone la tollerano allo stesso modo.

In pratica. Varianti della frutta cotta (p. 56), nella scheda **Pera cotta (p. 56)**, distingue quantità d'acqua, tempi e porzioni per frutta fresca ed essiccata. Elimina comunque eventuali frammenti di nocciolo. Non usarla come rimedio durante diarrea; se aumenta gas o fastidio, scegli un'altra preparazione.

Semi e frutta a guscio - 8 schede

Sesamo

Che cosa scegliere. Semi bianchi o neri alimentari, oppure crema di sesamo detta tahina. Per un condimento semplice controlla che la crema non contenga ingredienti inattesi.

Il suo ruolo. I semi danno gusto e consistenza; la tahina, mescolata con acqua, forma una salsa distribuibile. La versione nera non diventa per questo un rimedio più potente.

In pratica. Vedi **Grano saraceno con cavolo e sesamo (p. 47)**, **Verdure saltate con sesamo (p. 54)** e **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**. Il sesamo è un allergene: la stessa attenzione vale per semi, crema e ricette composte.

Noce

Che cosa scegliere. Gherigli alimentari integri, senza odore rancido. Acquista una quantità che riesci a consumare rispettando la conservazione indicata sulla confezione.

Il suo ruolo. Tritata completa la consistenza del porridge o della frutta cotta e aggiunge grassi alla preparazione. Non serve una grande quantità per percepirne il gusto.

In pratica. Vedi **Avena con mela e noci (p. 45)** e la variante **Varianti della frutta cotta (p. 56)** della frutta cotta. Contiene frutta a guscio. Non proporla a chi è allergico e non confondere la triturazione con l'eliminazione dell'allergene. Il bonus non la presenta come tonico universale.

Arachide

Che cosa scegliere. Per la variante del condimento usa una crema alimentare di arachidi senza zuccheri aggiunti. Una crema dolce da spalmare può avere composizione e consistenza diverse.

Il suo ruolo. Mescolata gradualmente con acqua può dare una salsa per verdure o cereali, con gusto differente dalla tahina. È una variazione culinaria, non un equivalente terapeutico del sesamo.

In pratica. Vedi l'alternativa in **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**. L'arachide è un allergene proprio: non è una soluzione automaticamente sicura per chi non può mangiare sesamo, e va esclusa in caso di allergia alle arachidi.

Castagna

Che cosa scegliere. Castagne già cotte e pulite per la variante rapida. Castagne fresche, secche e farina di castagne richiedono procedimenti diversi; non pesarle come se fossero la stessa forma.

Il suo ruolo. Spezzettata aggiunge una consistenza morbida e rende più sostanzioso il piatto di miglio e zucca. Può essere un modo stagionale di variare una ricetta conosciuta.

In pratica. Vedi la variante di **Miglio con zucca (p. 44)**, con quantità e momento di aggiunta. Usa castagne commestibili acquistate come alimento, non semi raccolti da alberi ornamentali. Dopo l'apertura conserva quelle precotte secondo confezione.

Pinolo

Che cosa scegliere. Pinoli sgusciati alimentari, in piccole confezioni ben conservate. Scarta quelli con odore rancido e rispetta le istruzioni dopo l'apertura.

Il suo ruolo. Completa la frutta cotta con gusto e consistenza. Una piccola quantità basta e consente di contenere anche il costo.

In pratica. Vedi **Varianti della frutta cotta (p. 56)**, variante della **Pera cotta (p. 56)**: i pinoli sostituiscono gli altri semi di completamento, non si sommano obbligatoriamente. Evitali se allergico. La presenza nella cucina tradizionale non li rende una cura autonoma per la stitichezza.

Seme di zucca

Che cosa scegliere. Semi alimentari già sgusciati, preferibilmente non salati per il completamento della frutta. I semi prelevati da una zucca richiedono pulizia e preparazione proprie.

Il suo ruolo. Tritato aggiunge consistenza a una preparazione morbida senza dover cambiare tutta la ricetta. Non deve diventare un ingrediente obbligatorio ogni giorno.

In pratica. Vedi **Varianti della frutta cotta (p. 56)**, variante all'interno di **Pera cotta (p. 56)**, dove sono previste piccole quantità. Se la frutta semplice è meglio tollerata, ometti il completamento. La scheda riguarda un alimento, non un trattamento antiparassitario.

Seme di girasole

Che cosa scegliere. Semi sgusciati destinati all'alimentazione, non prodotti da semina o mangime. Per una preparazione dolce scegli quelli non salati.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa di consistenza ai semi di zucca nella frutta cotta. Tritalo prima di aggiungerlo, così si distribuisce meglio nella porzione.

In pratica. Vedi **Varianti della frutta cotta (p. 56)**, variante della **Pera cotta (p. 56)**. Non aumentare automaticamente la quantità perché il seme è piccolo. Se hai un'allergia nota o il completamento peggiora la tollerabilità del piatto, usa la versione semplice. Non gli viene attribuito un effetto terapeutico autonomo.

Seme di lino

Che cosa scegliere. Semi interi di *Linum usitatissimum*, nella forma idonea all'uso richiesto. Semi da cuocere, farina, olio e preparazioni filtrate non sono intercambiabili.

Il suo ruolo. Per la regolarità contano i semi assunti con liquido sufficiente. L'olio non contiene la stessa componente di fibre; bere soltanto l'acqua filtrata non riproduce l'impiego dei semi.

In pratica. Vedi **Semi di lino con acqua per la regolarità (p. 24)**. Fai verificare al farmacista che il prodotto sia adatto alla modalità senza cottura; un'etichetta che richiede cottura va rispettata. Leggi le esclusioni e il distanziamento dai farmaci. Non aumentare quantità o macinazione per ottenere un effetto più forte.

Spezie e aromi - 12 schede

Pepe di Sichuan

Che cosa scegliere. Spezia confezionata per uso alimentare, comunemente venduta negli alimentari asiatici. Il nome commerciale non indica il normale pepe nero.

Il suo ruolo. Una piccola punta dà un gusto caratteristico alle verdure. È sufficiente per sperimentare l'aroma senza cambiare il piatto di base.

In pratica. Vedi la variante di **Verdure saltate con sesamo (p. 54)**. Omettilo se il sapore pungente disturba. Non interpretare le sensazioni in bocca come un effetto analgesico da usare su denti, afte o altre lesioni: la scheda riguarda soltanto il condimento del cibo.

Zenzero

Che cosa scegliere. Rizoma fresco alimentare, sodo e senza muffe. Polvere, estratto e olio essenziale sono forme diverse: non si sostituiscono grammo per grammo nella bevanda.

Il suo ruolo. Le fettine rilasciano aroma e una nota pungente. Ridurne la quantità rende il sapore più delicato, senza creare una nuova dose terapeutica.

In pratica. Vedi **Bevanda di zenzero fresco (p. 15)**. La ricetta non riproduce i dosaggi studiati per nausea o altri disturbi. Se accentua il bruciore, scegli un'altra bevanda. Non aggiungere olio essenziale al posto delle fettine.

Aglio

Che cosa scegliere. Spicchi freschi alimentari, da pulire e tritare. Estratti, capsule e oli essenziali non sono ingredienti sostitutivi della ricetta.

Il suo ruolo. Dà un aroma deciso alle verdure in padella. La quantità può essere piccola e l'aggiunta resta facoltativa.

In pratica. La variante di **Verdure saltate con sesamo (p. 54)** indica quantità e momento di aggiunta, con acqua sufficiente a evitare che bruci. Se peggiora la tua tolleranza digestiva, omettilo. Non occorre mangiarlo crudo né aumentarlo per cercare un effetto contro virus o raffreddori.

Cipollotto

Che cosa scegliere. Cipollotti alimentari con foglie e base integre. Elimina radici e parti rovinate e lava fra gli strati prima di affettare.

Il suo ruolo. La parte chiara cotta e quella verde usata in piccola quantità offrono aromi diversi. Puoi scegliere in base al piatto e alla tollerabilità.

In pratica. Compare come aggiunta facoltativa in **Zuppa di mung e carote (p. 48)**, **Tofu con pak choi (p. 51)**, **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)** e **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**. Segui il momento previsto dalla singola ricetta. Se le cipolle ti danno fastidio, non sei obbligato a usarlo: il piatto resta eseguibile senza quell'aroma.

Erba cipollina cinese

Che cosa scegliere. Foglie fresche alimentari di *Allium tuberosum*, chiamate anche garlic chives o erba aglina. Il nome simile non identifica la comune erba cipollina: controlla il prodotto acquistato.

Il suo ruolo. Dà alle verdure un aroma agliaceo. Permette di conoscere un ingrediente della cucina cinese attraverso una piccola aggiunta a un piatto già familiare.

In pratica. La variante di **Verdure saltate con sesamo (p. 54)** indica peso, lavaggio, taglio e momento di aggiunta. Puoi ometterla senza compromettere il piatto. Acquista il fresco solo con condizioni di trasporto e conservazione adeguate; non occorre cercare una materia medicinale né mangiarla cruda.

Coriandolo

Che cosa scegliere. Per il condimento del bonus servono foglie fresche alimentari. I frutti secchi, spesso chiamati semi, sono un'altra forma aromatica e non si aggiungono nella stessa quantità.

Il suo ruolo. Il trito fresco profuma la salsa di sesamo alla fine della preparazione. Ha un gusto caratteristico che non tutti gradiscono.

In pratica. Vedi **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**. Lava e trita le foglie prima di aggiungerle. Se non ti piacciono, usa la parte verde del cipollotto prevista dalla ricetta oppure ometti l'aroma. Non è una tisana digestiva né un trattamento depurativo.

Finocchio dolce

Che cosa scegliere. Frutti essiccati di *Foeniculum vulgare* subsp. *vulgare* var. *dulce*, spesso chiamati «semi», in taglio per tisana. Il grumolo mangiato come ortaggio e l'olio essenziale non sono la materia della preparazione.

Il suo ruolo. Impiego tradizionale europeo per gas e piccoli spasmi digestivi, con un uso anche per crampi mestruali lievi. Non è necessario preparare due tisane diverse per queste destinazioni.

In pratica. Vedi **Infuso di finocchio dolce (p. 23)** per quantità e durata. Evita nelle condizioni allergiche indicate, in gravidanza e allattamento. Se acquisti filtri già dosati, usa le istruzioni della loro confezione: non coincidono necessariamente con la ricetta sfusa.

Cumino

Che cosa scegliere. Cumino alimentare in polvere o da macinare. Per questa variante basta la spezia del reparto aromi: non servono estratti.

Il suo ruolo. Un pizzico cambia il profumo di lenticchie e creme di legumi. L'aggiunta aromatica non garantisce che il legume diventi ben tollerato.

In pratica. Vedi **Lenticchie con verdure (p. 50)** e **Crema di zucca e ceci (p. 55)**. Aggiungilo come indicato a fine preparazione e valuta il gusto. Se i legumi ti provocano fastidi, modifica porzione o scelta del piatto invece di aumentare il cumino per compensarli.

Anice stellato

Che cosa scegliere. Anice stellato intero confezionato come spezia alimentare. Non raccogliere frutti ornamentali somiglienti e non usare essenze al posto della spezia.

Il suo ruolo. Profuma il liquido della frutta cotta. Il suo aroma permette una variante riconoscibile con pochi ingredienti; non rende la preparazione un trattamento della digestione.

In pratica. Vedi **Varianti della frutta cotta (p. 56)**, nella scheda **Pera cotta (p. 56)**: sono indicate quantità per due porzioni, durata e rimozione prima del servizio. La stella non si mangia e vanno eliminati eventuali frammenti duri. La confezione da cucina non fornisce una posologia per tisane medicinali o per bambini.

Cannella

Che cosa scegliere. Cannella alimentare; quando la usi spesso, la varietà di Ceylon permette di limitare l'esposizione alla cumarina rispetto alla cassia. La specie deve risultare dall'etichetta, non soltanto dal colore della polvere.

Il suo ruolo. Un pizzico aromatizza il porridge senza richiedere altro zucchero. Non è una dose per trattare diabete o disturbi del ciclo.

In pratica. Vedi **Avena con mela e noci (p. 45)**. Mantieni un uso moderato da spezia, senza trasformarlo in cucchiainate quotidiane o capsule. Fonte per la distinzione fra varietà: BfR, cannella e cumarina.

Chiodi di garofano

Che cosa scegliere. Chiodi di garofano interi del reparto spezie, facili da riconoscere e togliere dopo la cottura. L'olio essenziale è un prodotto diverso.

Il suo ruolo. Basta una piccola quantità per cambiare il profumo di pera o mela cotta. Si usa come alternativa all'anice stellato, così il lettore può scegliere un gusto senza acquistare entrambe le spezie.

In pratica. La variante **Varianti della frutta cotta (p. 56)** di **Pera cotta (p. 56)** impiega un chiodo per due porzioni, da rimuovere prima di servire. Non applicare questa istruzione culinaria ai denti o alle mucose: la scheda non propone un rimedio per il dolore dentale.

Cardamomo verde - spezia

Che cosa scegliere. Cardamomo verde alimentare, *Elettaria cardamomum*, qui in polvere. Conservalo ben chiuso e asciutto. Non acquistare un olio essenziale per sostituire la spezia.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa alla cannella in **Avena con mela e noci (p. 45)**. La combinazione riguarda aroma e varietà della colazione; non viene presentata come trattamento di gonfiore, nausea o stanchezza.

In pratica. La variante di **Avena con mela e noci (p. 45)** indica quantità per una porzione e momento di aggiunta. Mantieni mela, avena e noci nelle quantità della ricetta, adattando il pasto alla fame.

Funghi, alghe e altri ingredienti - 10 schede

Shiitake

Che cosa scegliere. Funghi shiitake freschi alimentari per le ricette base. Quelli essiccati richiedono reidratazione e un peso diverso; gli estratti non sono funghi da cucina.

Il suo ruolo. Arricchiscono il gusto del brodo o del piatto di cereali. Puoi alternarli ai pleurotus previsti nelle stesse ricette.

In pratica. Vedi **Orzo con carota e funghi (p. 46)** e **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)**. Elimina le parti dure e cuocili completamente; non servirli crudi come guarnizione. Per quelli secchi segui etichetta e regole d'ammollo del ricettario. Fonte: Centre for Food Safety, funghi e cottura.

Mu Er - fungo nero essiccato

Che cosa scegliere. Funghi secchi confezionati per cucina, identificati come Mu Er o orecchie di legno. Il prodotto italiano di riferimento dichiara *Auricularia auricula*; il nome comune non autorizza la raccolta spontanea.

Il suo ruolo. Offre una consistenza elastica diversa da quella di shiitake e pleurotus. Una piccola quantità essiccata aumenta di volume con la reidratazione: pesa il prodotto prima dell'ammollo.

In pratica. **Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki (p. 58)** comprende reidratazione, eliminazione delle basi dure e cottura. Segui anche l'etichetta: ammorbidire non equivale a cuocere. Non lasciare i funghi a bagno tutta la notte a temperatura ambiente. Il riscontro d'acquisto e le indicazioni igieniche sono nella ricetta.

Tremella - Yin Er

Che cosa scegliere. *Tremella fuciformis* essiccata per cucina, detta anche orecchio d'argento o fungo di neve. Cerca una confezione con istruzioni alimentari: gli estratti e le polveri per cosmetici non sono sostituti.

Il suo ruolo. Dopo reidratazione e cottura dà una consistenza gelatinosa alle preparazioni dolci. Nel bonus entra in una coppetta con pera: la scelta riguarda la varietà alimentare e il legame con la cucina cinese.

In pratica. Vedi **Coppetta tiepida di pera e tremella (p. 63)**, con pesi, ammollo, rimozione della base e cottura. Non è sufficiente lasciarla a bagno. Il fungo non viene proposto come collagene vegetale né come rimedio autonomo contro la tosse; per quel bisogno usa le schede specifiche. Se non lo trovi, puoi preparare **Pera cotta (p. 56)**.

Enoki - funghi freschi

Che cosa scegliere. Enoki freschi alimentari confezionati, con gambi sottili e piccoli cappelli. Il venditore di riferimento li identifica come *Flammulina velutipes*. Controlla la catena del freddo e l'integrità del prodotto; non usare funghi viscidati o con odore anomalo.

Il suo ruolo. Nella zuppa forma piccoli ciuffi che si mescolano a tofu, riso e verdure. È un ingrediente culinario, senza equivalenza con gli estratti commerciali di funghi.

In pratica. Vedi **Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki (p. 58)**. Elimina la base compatta, separa i ciuffi e cuocili completamente. Non servirli crudi o aggiungerli come decorazione a cottura finita. Se non trovi il fresco adeguatamente conservato, scegli la zuppa **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)** con i suoi ingredienti.

Pleurotus

Che cosa scegliere. Funghi freschi alimentari venduti come pleurotus o funghi ostrica. Elimina la base dura, puliscili e tagliali in pezzi di dimensioni simili.

Il suo ruolo. Sono un'alternativa facilmente utilizzabile agli shiitake freschi nelle ricette del bonus. Arricchiscono il sapore di cereali e brodi, mantenendo una consistenza riconoscibile.

In pratica. Vedi **Orzo con carota e funghi (p. 46)** e **Zuppa di daikon e funghi (p. 52)**. Consumali ben cotti. I pesi riguardano funghi freschi: quelli essiccati non si sostituiscono alla stessa quantità. Evita funghi raccolti senza identificazione professionale.

Nori

Che cosa scegliere. Nori alimentare tostata, pronta al consumo, con ingredienti e modalità d'uso leggibili. Non confonderla con kombu o preparati concentrati di alghe.

Il suo ruolo. Aggiunge sapidità alla salsa di sesamo. È una variante della cucina dell'Asia orientale, qui impiegata come condimento; non viene presentata come formula terapeutica cinese.

In pratica. Vedi **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**, con quantità complessiva per due persone e attenzioni sullo iodio. Tagliala finemente e mescolala alla salsa. Non inserirla automaticamente ogni giorno nel percorso e non usarla per correggere da sola una presunta carenza. Conservala asciutta, nella confezione richiusa secondo etichetta.

Tè

Che cosa scegliere. Tè puro in filtro oppure foglie sfuse con istruzioni chiare. Verde, nero, bianco e oolong restano tipi di tè: il colore non indica assenza di caffeina.

Il suo ruolo. È una bevanda di gusto e un'occasione di pausa. Non serve a compensare sistematicamente un sonno insufficiente né diventa una tisana rilassante perché bevuta lentamente.

In pratica. Vedi **Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61)**. Usa tempi e temperature della confezione. Se ti agita o disturba il riposo, anticipa il momento o scegli una bevanda senza caffeina. Gli estratti concentrati non sono equivalenti al tè preparato in tazza.

Miele

Che cosa scegliere. Miele alimentare comune che gradisci. Non è necessario un tipo costoso per preparare la bevanda del bonus.

Il suo ruolo. Dolcezza e consistenza possono rendere confortevole una bevanda quando la gola è irritata. Esistono prove limitate di beneficio sui sintomi della tosse, non una garanzia di guarigione.

In pratica. Vedi **Bevanda tiepida con miele (p. 33)**. Non darlo a bambini sotto un anno. Considera gli zuccheri nella gestione del diabete e nell'igiene orale; evita il miele se allergico. Il fatto che sia naturale non lo rende necessario in ogni tisana.

Aceto di riso

Che cosa scegliere. Aceto alimentare di riso; controlla se è puro o già condito con zucchero e sale. Aceti chiari e scuri hanno gusti diversi, quindi assaggia prima di aumentare la quantità.

Il suo ruolo. Una piccola aggiunta dà acidità al condimento di sesamo. È facoltativa e non serve a conferire un presunto effetto digestivo alla salsa.

In pratica. Vedi **Condimento di sesamo e aromi (p. 57)**. Se accentua il bruciore, omettilo. Non berlo puro o diluito come rimedio per il reflusso. Controlla gli ingredienti dell'aceto scelto se devi evitare specifici allergeni.

Kuzu - amido alimentare

Che cosa scegliere. Amido ottenuto dalla radice di *Pueraria lobata*, confezionato per cucinare. È spesso venduto in piccoli grumi bianchi. Qui la voce riguarda questa forma: radice medicinale Ge Gen, polvere integrale ed estratti non sono intercambiabili con l'amido.

Il suo ruolo. In **Coppetta morbida di mela e kuzu (p. 59)** addensa il liquido e permette una consistenza al cucchiaino. Il suo inserimento conserva un collegamento con una pianta asiatica, ma la ricetta è un adattamento alimentare dichiarato, senza attribuirle le indicazioni tradizionali della radice.

In pratica. La preparazione indica quantità, dispersione a freddo e cottura. Non versare i grumi direttamente nel liquido caldo. Conserva la confezione asciutta e chiusa secondo etichetta. La ricetta riporta un prodotto acquistabile in Italia e le sue possibili tracce allergeniche; non presumere che tutti gli amidi di kuzu siano certificati senza glutine.

Scorze, fiori e foglie - 4 schede

Chen Pi - scorza essiccata di mandarino

Che cosa scegliere. Scorza di *Citrus reticulata* confezionata per uso alimentare, con origine e conservazione dichiarate. Il prodotto cinese selezionato ha un riscontro di vendita europeo con consegna in Italia, riportato in Variante del congee con Chen Pi (p. 43). Il nome non autorizza a impiegare una qualsiasi buccia essiccata in casa.

Il suo ruolo. Profuma due preparazioni già presenti: **Variante del congee con Chen Pi (p. 43)**, variante di Congee di riso (p. 43) Congee, e **Variante della zuppa di daikon con Chen Pi (p. 52)**, variante di Zuppa di daikon e funghi (p. 52). Il riso o la zuppa rimangono la base del piatto; la scorza è un'aggiunta aromatica facoltativa. Nel bonus queste versioni non sono dosi medicinali per la digestione.

In pratica. Segui il grammo totale per due porzioni, il filtro e l'inserimento finale descritti nelle varianti. Non devi comprare la scorza per poter cucinare le ricette base. Mantieni la confezione asciutta secondo etichetta e non tentare un invecchiamento domestico per aumentare presunte proprietà. Per il mandarino da mangiare consulta Mandarino (p. 112).

Ju Hua - crisantemo alimentare

Che cosa scegliere. Fiori venduti espressamente per infusione alimentare. Il nome comune non rende commestibili i crisantemi ornamentali e non basta a identificare una materia medicinale.

Il suo ruolo. Offre una bevanda floreale cinese da inserire, se gradita, in una pausa. Il suo posto nel repertorio riguarda gusto e tradizione alimentare, senza attribuirgli un effetto contro l'insonnia.

In pratica. Infuso alimentare di crisantemo (p. 62) identifica un prodotto acquistabile tramite un venditore che spedisce in Italia e riporta quantità, acqua e infusione pertinenti. Non applicare l'infuso agli occhi e non sostituire i fiori con estratti. Evitalo in caso di allergia nota al crisantemo.

Perilla - foglie fresche alimentari

Che cosa scegliere. Foglie fresche di *Perilla frutescens* per cucina. Il prodotto identificato è shiso verde Oba; verifica la destinazione alimentare e le condizioni del fresco. La scheda non riguarda oli, capsule, semi per semina o una materia medicinale generica.

Il suo ruolo. Profuma **Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60)** **Tofu e cetriolo in padella.** La combinazione è un adattamento alimentare dichiarato, senza trasferire alla foglia verde le indicazioni di Zi Su Ye. La precedente candidatura con zenzero e zucchero scuro non è mantenuta come rimedio.

In pratica. Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60) indica peso delle foglie, lavaggio, taglio e aggiunta finale. Il canale italiano verificato lavora su prenotazione; puoi preparare il piatto senza questo aroma. Non acquistare un integratore per versarlo nella padella. Conserva il fresco secondo etichetta e scarta foglie alterate.

Rosa gallica - petali

Che cosa scegliere. Petali essiccati di *Rosa gallica* per uso erboristico, con specie dichiarata. Non sono i frutti della rosa canina, un profumo o una materia identificabile soltanto dal colore rosso.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa tradizionale europea per il risciacquo della bocca lievemente irritata. Nel repertorio prende il posto della candidatura generica Mei Gui Hua: non trasferiamo alla rosa europea le indicazioni attribuite a una diversa materia cinese.

In pratica. Risciacquo di petali di rosa per la bocca irritata (p. 98) riporta preparazione, frequenza, durata e limiti. Il liquido si usa e si sputa; non è una tisana serale. Non applicarlo agli occhi. La disponibilità di petali alimentari non rende automaticamente appropriato ogni uso suggerito online.

Erbe e materie della fitoterapia - 33 schede

Ginseng - Ren Shen

Che cosa scegliere. Un prodotto con *Panax ginseng*, parte utilizzata e quantità dichiarate. «Ginseng» da solo non distingue radice in polvere, estratto, bevanda aromatizzata o altre piante commercializzate con nomi simili.

Il suo ruolo. Ha un impiego tradizionale per stanchezza e debolezza; nel bonus entra come opzione concreta e facoltativa dell'area Energia, con limiti espliciti. Non è una misura del Qi né una soluzione per ogni forma di affaticamento.

In pratica. **Ginseng in capsule (p. 64)** descrive il prodotto italiano scelto, composizione, assunzione e precauzioni. Leggi la scheda prima di acquistarlo, soprattutto se assumi farmaci. Se disturba il sonno o la stanchezza persiste, non aumentarlo: valuta la situazione. Il percorso corporeo e le abitudini restano utilizzabili senza integratori.

Astragalo - Huang Qi

Che cosa scegliere. La forma sviluppata in **Astragalo in capsule (p. 65)** contiene radice polverizzata ed estratto secco di *Astragalus membranaceus*. Il prodotto italiano identificato consente di distinguere questi componenti e leggere una quantità per dose; non è un decotto domestico.

Il suo ruolo. Mantiene nel repertorio una pianta della tradizione cinese, con un impiego facoltativo nel sostegno stagionale. L'idea tradizionale di sostenere le difese non va tradotta in una prevenzione dimostrata di infezioni o allergie. Puoi seguire il percorso Respiro senza acquistarlo.

In pratica. Prima dell'uso verifica le attenzioni di **Astragalo in capsule (p. 65)**, soprattutto per malattie autoimmuni e terapie. Le istruzioni del prodotto non si trasferiscono a una radice sfusa o a un altro estratto. Non sommare astragalo e ginseng soltanto perché entrambi vengono descritti come tonici: sono scelte distinte da valutare.

Liquirizia - riconoscere la forma

Che cosa scegliere. Radice, estratti deglicirrinati e frazioni presenti in prodotti composti sono forme diverse. Gan Cao è un nome della tradizione cinese: non basta a identificare specie, lavorazione o quantità di un prodotto commerciale.

Il suo ruolo. Nel bonus compare nella formulazione pronta **Preparato per bruciore e reflusso (p. 20)**, insieme ad altri componenti vegetali e minerali. Questa è la sua applicazione concreta; la formula cinese Gan Mai Da Zao resta una candidatura distinta, non una sostituzione domestica.

In pratica. Segui la scheda **Preparato per bruciore e reflusso (p. 20)** e il foglio del prodotto, senza aggiungere radice, caramelle o tisane di liquirizia. La glicirrina può causare effetti importanti su pressione e cuore, soprattutto con uso eccessivo o prolungato e in persone predisposte; sono possibili interazioni con farmaci. Ridurre la glicirrina non rende tutti gli estratti equivalenti. Fonte: NCCIH, liquirizia.

Lampone - foglie

Che cosa scegliere. Foglie essiccate di *Rubus idaeus* in taglio tisana. La tisana aromatizzata al frutto, il gemmoderivato e l'estratto non sono la stessa preparazione.

Il suo ruolo. **Infuso di foglie di lampone per diarrea lieve occasionale (p. 28)** offre un uso pratico per un episodio intestinale lieve, con limiti e reidratazione ben distinti. Il criterio di inserimento è la preparazione disponibile, non la fama generica di pianta per il benessere femminile.

In pratica. Segui **Infuso di foglie di lampone per diarrea lieve occasionale (p. 28)** senza trasferire alla tisana le indicazioni dell'estratto per il ciclo. Conserva le foglie asciutte secondo confezione e prepara ogni tazza al momento.

Calendula - fiori

Che cosa scegliere. Fiori essiccati di *Calendula officinalis* per uso erboristico, distinti dai prodotti cosmetici e dai fiori ornamentali non destinati a questo impiego.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa tradizionale per la bocca lievemente irritata. Ha una preparazione locale precisa; non viene aggiunta come generico rimedio ormonale o depurativo.

In pratica. Vedi **Risciacquo di calendula per lieve irritazione orale (p. 99)**: il liquido filtrato si usa tiepido e si sputa. Evitalo se allergico alle Asteraceae e non applicarlo agli occhi. Leggi i limiti della scheda prima dell'uso. Una pomata alla calendula non è una materia prima da sciogliere nell'acqua del risciacquo.

Carciofo - foglie per tisana

Che cosa scegliere. Foglie essiccate per uso erboristico, con *Cynara cardunculus* o il sinonimo *Cynara scolymus* dichiarato. Il prodotto è distinto dai cuori di carciofo freschi, surgelati o conservati per cucinare.

Il suo ruolo. Rende possibile **Infuso di carciofo (p. 18)**, alternativa pratica nell'area Digestione e stomaco della prima modalità. Le foglie trovano così una destinazione precisa nel bonus.

In pratica. Leggi la preparazione completa prima di scegliere l'infuso: contiene anche le esclusioni e i possibili effetti indesiderati. Il gusto amaro non è una misura dell'efficacia; non aumentare il peso per intensificarlo.

Agrimonia - parti aeree fiorite

Che cosa scegliere. *Agrimonia eupatoria* essiccata in taglio tisana, con parte della pianta dichiarata. Scegli una materia erboristica confezionata, non una pianta raccolta solo perché sembra simile.

Il suo ruolo. È l'ingrediente di **Gargarismo di agrimonia per bocca e gola lievemente irritate (p. 100)**, preparazione locale per bocca e gola. Si inserisce come alternativa concreta fra i piccoli fastidi, con istruzioni proprie.

In pratica. Prepara l'infuso, filtralo e usalo tiepido secondo **Gargarismo di agrimonia per bocca e gola lievemente irritate (p. 100)**; il liquido si sputa. La scelta è distinta dagli impieghi intestinali o cutanei della stessa pianta.

Sambuco - fiori

Che cosa scegliere. Fiori essiccati di *Sambucus nigra* confezionati per tisana. La parte è essenziale: bacche, foglie e corteccia non seguono queste istruzioni.

Il suo ruolo. Ha un impiego tradizionale europeo per i sintomi iniziali del raffreddore. La tisana è legata all'episodio, non a una strategia quotidiana per aumentare le difese.

In pratica. Infuso di sambuco (p. 38) contiene la preparazione completa e i segnali per chiedere assistenza. Non provocare sudorazione forzata e non bere bollente. Conserva i fiori asciutti secondo etichetta; acquista soltanto la quantità utilizzabile entro la scadenza. Non sostituire i fiori con uno sciroppo di bacche.

Tarassaco europeo - radice

Che cosa scegliere. Radice essiccata in taglio tisana, con *Taraxacum officinale* dichiarato. Controlla la parte: foglie, pianta intera e radice non sono intercambiabili nelle istruzioni.

Il suo ruolo. La scheda serve alla preparazione **Decotto di tarassaco (p. 17)**, selezionata nell'area Digestione e stomaco della prima modalità. Il collegamento nasce da un rimedio effettivo; non da un generico richiamo alla depurazione.

In pratica. Decotto di tarassaco (p. 17) contiene dosi, decotto, uso e attenzioni. Non aggiungere altre erbe amare per rendere la bevanda più forte. Acquista una confezione identificata e conserva asciutta secondo etichetta.

Schisandra - Wu Wei Zi

Che cosa scegliere. La forma sviluppata in **Schisandra in capsule (p. 66)** è un estratto del frutto di *Schisandra chinensis*, con rapporto e titolazione identificati. Non è una tisana di bacche e non si sostituisce con una quantità equivalente in peso di frutto essiccato.

Il suo ruolo. È una scelta facoltativa di tradizione cinese nell'ambito del sostegno tonico. La scheda pratica consente di riconoscere il prodotto e le sue istruzioni, senza attribuirgli efficacia clinica dimostrata per la stanchezza o trasformarlo in ingrediente obbligatorio del percorso Energia.

In pratica. Prima dell'acquisto controlla la compatibilità con eventuali farmaci secondo **Schisandra in capsule (p. 66)**. La reperibilità italiana è documentata ma lo stock varia fra canali. Non accostare più tonici per aumentare il beneficio presunto e non usare l'integratore per coprire un affaticamento che richiede valutazione.

Suan Zao Ren - seme nella formula pronta

Che cosa scegliere. La forma documentata nel bonus è l'estratto del seme di *Ziziphus jujuba* dichiarato nella formula **Formula cinese per il rilassamento (p. 80)**, non un seme sfuso da tostare. Il seme medicinale e il frutto alimentare Da Zao sono parti diverse: mangiare giuggiole non riproduce la formula.

Il suo ruolo. Entra nella combinazione pronta proposta nell'ambito del rilassamento. La scheda resta per questa funzione congiunta, senza attribuire all'ingrediente isolato l'effetto dell'intero prodotto né affermare una sinergia clinica.

In pratica. Formula cinese per il rilassamento (p. 80) riporta composizione, quantità e condizioni d'uso della formula identificata. La valutazione considera tutti i componenti e i farmaci assunti. Le precedenti ipotesi di porridge con semi tostati non vengono trasformate in ricette usando capsule o granuli di estratto.

Tiglio - infiorescenze

Che cosa scegliere. Infiorescenze per tisana di *Tilia platyphyllos*, *Tilia cordata* o *Tilia × vulgaris*, con specie in etichetta. Alburno e gemmoderivati sono altre preparazioni.

Il suo ruolo. Offre un'alternativa tradizionale europea per la tensione mentale lieve, collegata a una pausa nella giornata. Il valore della voce sta in un uso definito e nella forma reperibile.

In pratica. Vedi **Infuso di tiglio (p. 78)** per peso, acqua, frequenza e attenzioni. Non aggiungerlo obbligatoriamente alla melissa o alla miscela per il sonno. Se la tensione persiste, non risolvere il problema aumentando le tazze. L'inserimento al posto di una materia specialistica cinese non implica equivalenza fra le piante.

Fu Ling - sclerozio nella formula pronta

Che cosa scegliere. In **Formula cinese per il rilassamento (p. 80)** Fu Ling è dichiarato come estratto dello sclerozio di *Poria cocos*. Lo sclerozio è una struttura compatta del fungo: non va confuso con shiitake o altri funghi da cucina.

Il suo ruolo. È uno dei componenti della formula con Suan Zao Ren. La sua presenza rende concreta la funzione della scheda nella combinazione; non dimostra che Fu Ling da solo abbia lo stesso impiego o risultato.

In pratica. Scegli l'eventuale formula con il professionista e segui **Formula cinese per il rilassamento (p. 80)**; non aggiungere poria in polvere al congee per riprodurla. Non viene proposto come rimedio domestico per gonfiore da ritenzione o problemi renali. La zuppa precedentemente candidata non è una preparazione sviluppata nel bonus.

Menta piperita

Che cosa scegliere. Foglie di *Mentha × piperita* per tisana. Non presumere che qualsiasi menta da cucina, la materia cinese Bo He o un olio essenziale siano equivalenti.

Il suo ruolo. Nella tradizione europea è una possibilità per pesantezza digestiva e gas. La presenza di reflusso cambia la scelta: la menta può accentuare il bruciore.

In pratica. Vedi **Infuso di menta piperita (p. 16)**. Leggi le attenzioni per allergie e condizioni biliari. Un eventuale preparato da applicare sulla pelle avrebbe composizione e istruzioni proprie; non si ottiene concentrando questa tisana.

Camomilla matricaria

Che cosa scegliere. Capolini essiccati di *Matricaria recutita*, con identità e destinazione chiaramente riportate. Il nome comune camomilla non basta a equiparare specie diverse.

Il suo ruolo. Qui è impiegata tradizionalmente per piccoli fastidi della mucosa della bocca, mediante un risciacquo da sputare. La sede d'uso è parte essenziale della scelta.

In pratica. Vedi **Risciacquo orale di camomilla (p. 97)**. Evita con allergia alla camomilla o alle Asteraceae. Non versare l'infuso negli occhi e non usarlo per impacchi oculari: per le palpebre il bonus propone **Panno fresco sulle palpebre chiuse (p. 102) Panno fresco**, senza erbe.

Altea

Che cosa scegliere. Radice essiccata e sminuzzata di *Althaea officinalis*, idonea alla preparazione acquosa indicata. Foglie, sciroppi ed estratti non hanno le stesse istruzioni.

Il suo ruolo. La preparazione con mucillagini è una proposta tradizionale per gola irritata e tosse secca associata. Non viene trasferita automaticamente al trattamento del reflusso.

In pratica. Vedi **Macerato di radice di altea (p. 34)**: il metodo differisce dall'infuso. Rispetta igiene, tempo del prodotto e consumo immediato. Può interferire con l'assorbimento di medicinali: segui il distanziamento indicato e fallo verificare al farmacista per le tue terapie.

Timo

Che cosa scegliere. Parte aerea di *Thymus vulgaris* o *Thymus zygis* in taglio tisana. L'olio essenziale non è un ingrediente sostitutivo da aggiungere all'acqua.

Il suo ruolo. È una scelta tradizionale europea per tosse con catarro da raffreddore. Per la tosse secca il bonus propone altre preparazioni: non basta che due erbe siano entrambe associate alla gola per renderle intercambiabili.

In pratica. Vedi **Infuso di timo (p. 35)**. Considera allergie alle Lamiaceae e possibili disturbi gastrici. Febbre, fiato corto, peggioramento o sintomi persistenti richiedono una valutazione, senza aumentare la concentrazione della tisana.

Malva

Che cosa scegliere. Fiori essiccati di *Malva sylvestris*. Una confezione di sole foglie o una miscela di fiori e foglie non coincide con la materia scelta per questa ricetta.

Il suo ruolo. L'infuso è una proposta tradizionale per irritazione della gola e tosse secca associata. È un'alternativa all'altea, più comoda se preferisci partire da acqua bollente.

In pratica. Vedi **Infuso di fiori di malva (p. 36)**. Non occorre bere insieme malva, altea e piantaggine: scegli una proposta pertinente. Conserva le attenzioni per allergie, gravidanza, allattamento e sintomi che richiedono un controllo.

Melissa

Che cosa scegliere. Foglie di *Melissa officinalis* per tisana, acquistate con etichetta identificabile. Il profumo agrumato non rende equivalenti tutte le piante chiamate comunemente «erba limoncina».

Il suo ruolo. La tradizione europea la impiega per tensione lieve, aiuto al riposo e alcuni fastidi digestivi come il gonfiore. Può quindi collegarsi a più bisogni senza moltiplicare le ricette.

In pratica. Vedi **Infuso di melissa (p. 74)**. Non sommarla automaticamente ad altri prodotti per dormire. Se riduce la vigilanza, evita guida e attività rischiose. Il calendario non richiede assunzioni aggiuntive rispetto al bisogno.

Salvia officinale

Che cosa scegliere. Foglie di *Salvia officinalis* per tisana, di qualità controllata. La salvia da giardino e le altre specie ornamentali non consentono di ricavare da sole un prodotto con contenuto di tujone verificato.

Il suo ruolo. L'impiego tradizionale scelto riguarda la sudorazione eccessiva. Non equivale a trattare tutte le manifestazioni della menopausa, né a considerare menopausale ogni nuova sudorazione.

In pratica. Vedi **Infuso di salvia officinale (p. 90)**, compreso il vincolo sul tujone. Fai verificare il prodotto al farmacista. Non usare olio essenziale e non aumentare la quantità per cercare un effetto più rapido.

Achillea

Che cosa scegliere. Parti aeree fiorite di *Achillea millefolium* in taglio tisana. L'acquisto identificato evita di affidarsi a piante raccolte soltanto per somiglianza.

Il suo ruolo. L'uso tradizionale europeo comprende piccoli spasmi mestruali e scarso appetito temporaneo. Le istruzioni dipendono dalla destinazione: non sono due assunzioni da sommare.

In pratica. **Infuso di achillea (p. 86)** distingue quantità, momento e durata per ciascun bisogno. Evita in caso di allergia alle Asteraceae, gravidanza e allattamento. Crampi nuovi o importanti e perdita persistente di appetito vanno valutati; non si gestiscono alzando le dosi.

Valeriana

Che cosa scegliere. Organi sotterranei essiccati di *Valeriana officinalis* per tisana. L'odore marcato è una caratteristica della materia, ma non giustifica l'uso di prodotti mal conservati.

Il suo ruolo. La tisana ha un impiego tradizionale per distensione e sonno. Gli studi su estratti specifici non dimostrano automaticamente lo stesso risultato per una preparazione domestica.

In pratica. Vedi **Tisana di valeriana (p. 75)**. Può ridurre la vigilanza; verifica gli abbinamenti con altri prodotti sedativi. Se il sonno non migliora, serve una valutazione invece di aggiungere tazze durante la notte o proseguire soltanto per completare i 21 giorni.

Passiflora incarnata

Che cosa scegliere. Parti aeree di *Passiflora incarnata* per tisana. Il frutto della passione e le passiflore ornamentali non sono la materia descritta.

Il suo ruolo. È un'alternativa tradizionale per tensione lieve e difficoltà a distendersi prima del sonno. La scelta si basa anche sulla tollerabilità e sulla praticità, non sul numero di erbe riunite nella tazza.

In pratica. Vedi **Infuso di passiflora (p. 76)**. Non abbinarla automaticamente a valeriana, melissa o medicinali per dormire. Segui le attenzioni per vigilanza, gravidanza, allattamento e persistenza dei sintomi.

Mirtillo nero essiccato

Che cosa scegliere. Frutti essiccati di *Vaccinium myrtillus* adatti al decotto. Mirtilli freschi, succo, foglie e frutti rossi zuccherati non sono equivalenti a questa forma.

Il suo ruolo. Il decotto è una proposta tradizionale per diarrea lieve occasionale nell'adulto. Reintegrare liquidi rimane prioritario; la bevanda non contiene automaticamente i sali di una soluzione reidratante.

In pratica. Vedi **Decotto di mirtillo nero essiccato (p. 27)** e **Soluzione reidratante orale (p. 30)**. Rispetta il breve limite d'impiego. Sangue nelle feci, dolore importante o segni di disidratazione richiedono assistenza tempestiva.

Agnocasto

Che cosa scegliere. Per l'impiego del bonus si fa riferimento a un medicinale identificato a base del frutto di *Vitex agnus-castus*. Non basta confrontare il numero di milligrammi fra estratti diversi.

Il suo ruolo. È destinato alla sindrome premestruale nelle donne adulte. Non è una tisana da preparare al bisogno né un rimedio da assumere soltanto nel momento del crampo.

In pratica. Vedi **Agnocasto (p. 87)** e il foglio della confezione. Prima dell'uso verifica terapie e condizioni personali con il farmacista o il medico. La durata del medicinale è indipendente dal percorso di 21 giorni; non iniziarlo o sospenderlo per adattarlo al calendario.

Cimicifuga racemosa

Che cosa scegliere. Il medicinale a estratto di rizoma identificato nella scheda d'uso. Materia sfusa, altri estratti e piante cinesi chiamate Sheng Ma non sono sostituzioni dirette.

Il suo ruolo. La destinazione riguarda vampate e sudorazione della menopausa. Secchezza vaginale, bocca asciutta e disturbi del sonno richiedono una scelta pertinente alla loro sede e causa.

In pratica. Vedi **Cimicifuga (p. 91)**, comprese precauzioni epatiche, terapie e segnali per interrompere. Non aspettarti un effetto immediato. Per la secchezza vaginale trovi una proposta distinta in **Iidratante vaginale e lubrificante (p. 92)**.

Verbasco - fiori

Che cosa scegliere. Fiori essiccati di *Verbascum thapsus*, identificati per tisana. Il riscontro italiano riguarda fiori sfusi Erbamea da 100 g: una confezione di foglie della stessa pianta non corrisponde alla preparazione selezionata.

Il suo ruolo. **Infuso di fiori di verbasco (p. 39)** offre un'alternativa tradizionale per gola irritata con tosse secca da raffreddore. Appartiene alla tradizione erboristica europea e non viene presentato come sostituto terapeutico del bulbo cinese Bai He.

In pratica. Trovi pesi, frequenza e limiti nella preparazione. Filtra con cura e scegli una sola alternativa pertinente. La reperibilità italiana è documentata nel ricettario; controlla sempre confezione e disponibilità. Non raccogliere una pianta spontanea per identificarla dal solo nome comune.

Erba cedrina - foglie

Che cosa scegliere. Foglie di *Aloysia citrodora*, vendute anche come verbena odorosa o erba Luisa. Verifica il nome botanico: la semplice parola «verbena» non basta a identificare la materia.

Il suo ruolo. Permette di preparare **Infuso serale di erba cedrina (p. 79)**, un'alternativa serale già definita e collegata al percorso Sonno. Offre una scelta di gusto diversa senza richiedere l'acquisto di tutte le piante dedicate al riposo.

In pratica. Segui l'infuso di **Infuso serale di erba cedrina (p. 79)** con dose, momento e attenzioni. Non trasferirgli le istruzioni di altri usi della pianta e non aggiungerlo obbligatoriamente a una miscela sedativa. Conserva le foglie asciutte secondo etichetta.

Carvi - frutti

Che cosa scegliere. Frutti di *Carum carvi*, spesso venduti come semi di carvi o cumino dei prati. Il nome botanico li distingue dal cumino *Cuminum cyminum*: non sono due etichette dello stesso ingrediente.

Il suo ruolo. **Infuso di carvi per gonfiore e gas (p. 29)** è una preparazione definita per l'area Aria e regolarità intestinale. Il collegamento operativo consente di sostituire una voce rimasta specialistica senza lasciare una scheda solo descrittiva.

In pratica. Segui quantità, preparazione e attenzioni di **Infuso di carvi per gonfiore e gas (p. 29)**, scegliendo una sola alternativa pertinente. La sostituzione editoriale di Mai Ya non indica equivalenza con l'orzo germinato lavorato. Conserva i frutti asciutti secondo confezione e contundi soltanto la porzione da usare; l'olio essenziale non segue queste istruzioni.

Rosmarino

Che cosa scegliere. Foglie essiccate identificate di *Rosmarinus officinalis* per l'uso esterno descritto. L'olio essenziale e poche foglie da condimento non ricreano la stessa preparazione.

Il suo ruolo. Il bagno è un impiego tradizionale esterno per piccoli dolori muscolari o articolari abituali. Richiede una vasca e un tempo separato dalla routine breve del percorso.

In pratica. Vedi **Bagno con foglie di rosmarino (p. 70)**, con temperatura, quantità e controindicazioni. Non ridurre arbitrariamente l'acqua per ottenere un pediluvio concentrato. Se non hai una vasca, puoi considerare **Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69)** **Calore protetto** quando appropriato: è un'altra applicazione, non lo stesso rimedio.

Lavanda - fiori per tisana

Che cosa scegliere. Fiori di *Lavandula angustifolia* espressamente destinati all'infusione. Non usare sacchetti profumati per armadi, fiori ornamentali trattati o olio essenziale come sostituti. Solimè offre la materia per tisana con specie dichiarata.

Il suo ruolo. Entra con valeriana e melissa nella combinazione tradizionale europea per tensione lieve e riposo. La sua presenza è motivata dalla formula documentata, non dalla necessità di aggiungere profumo a ogni tisana.

In pratica. Vedi **Tisana composta di valeriana, melissa e lavanda (p. 77)**, con percentuali, pesatura, preparazione, regime e attenzioni. Chiedi una miscela omogenea e dosi pesate. Non aggiungere altri fiori a occhio né sommare la miscela alle tisane singole. L'uso dei fiori non eredita i risultati degli studi su preparati di olio essenziale.

Piantaggine lanceolata

Che cosa scegliere. Foglie di *Plantago lanceolata* per tisana. Il tegumento di psillio, ottenuto da *Plantago ovata*, ha altra destinazione e non le sostituisce.

Il suo ruolo. L'infuso è un'alternativa tradizionale per gola irritata e tosse secca associata. Non serve combinarlo con tutte le altre proposte per la gola.

In pratica. Vedi **Infuso di piantaggine lanceolata (p. 37)**, basato sulla monografia revisionata nel 2025. Evita raccolte lungo strade o piante non identificate; considera anche allergia al polline della pianta. Febbre, difficoltà respiratoria o sintomi persistenti richiedono valutazione.

Psillio o ispaghula

Che cosa scegliere. Il tegumento, ossia il rivestimento esterno del seme di *Plantago ovata*, nella formulazione identificata. Non è la foglia di piantaggine lanceolata usata per la gola.

Il suo ruolo. La fibra lega acqua e contribuisce alla consistenza delle feci. Il liquido previsto non è un dettaglio facoltativo della preparazione.

In pratica. Vedi **Psillio in bustine con acqua (p. 25)**, riferita a Psyllogel Fibra. Non trasferire le dosi a confezioni con nomi simili ma ingredienti diversi. Considera controindicazioni, intervallo dai medicinali e necessità di assistenza se il fastidio persiste. L'impiego è alternativo, non automaticamente aggiuntivo, al lino.

Parte 4

I tuoi primi 21 giorni

Scegli una sola area come priorità. Nella digestione scegli fra pesantezza, gonfiore e regolarità; nella settimana area scegli ciclo oppure menopausa. Sono varianti interne dei sette percorsi.

Ogni settimana unisce pratica del libro, abitudine e preparazione pertinente. La routine richiede orientativamente 5-10 minuti; cotture, attese e bagni hanno tempi separati. Non occorre assumere una tisana o un prodotto per tutti i 21 giorni.

Prima di iniziare, leggi la pratica di riferimento e la scheda di qualunque preparazione scelta. I bilanci settimanali servono a decidere che cosa mantenere, modificare o far valutare.

Energia e lucidità in 21 giorni

Scegli questo percorso se vuoi organizzare meglio un avvio o una pausa della giornata e imparare un movimento che non aggiunga fatica. Il riferimento pratico è il **capitolo 4 del libro, «Due movimenti di Qigong degli Otto pezzi di broccato»**. Qui impari un gesto alla volta e osservi se ti permette di riprendere un'attività con maggiore comodità. Non misuri il Qi e non cerchi un aumento obbligatorio delle prestazioni.

La tua pratica di riferimento

Sostenere il cielo con le mani: tre ripetizioni, secondo la sezione omonima del capitolo 4. Una salita e un ritorno valgono una ripetizione. Mantieni piedi appoggiati, sguardo avanti e altezza compatibile con le spalle; non inarcare la schiena per arrivare più in alto. Lascia il respiro spontaneo. Se l'intreccio disturba le mani, separale.

Alternativa, Separare cielo e terra: tre coppie, ognuna con un movimento per lato, secondo il capitolo 4. La proponiamo nella seconda settimana solo se desideri valutare un gesto diverso; sostituisce il primo, non raddoppia il lavoro. Il busto resta rivolto avanti, senza inseguire un'identica ampiezza delle braccia.

Puoi usare la variante seduta del libro con sedia stabile senza ruote, piedi appoggiati e schienale se necessario. Il tempo della routine è indicativamente **5-10 minuti**, comprendendo preparazione, pause e osservazione. Il numero di ripetizioni non cresce con le settimane. Se compare fatica, riduci o concludi anche prima: non esiste un tempo minimo da raggiungere.

Prima di iniziare. Pratica soltanto se il movimento leggero è tollerabile. Interrompi con dolore, capogiro, affanno insolito o malessere. Se uno sforzo piccolo provoca un peggioramento marcato anche molte ore dopo, sospendi gli esperimenti che lo provocano e concorda una gestione individuale; non cercare di superarlo aumentando l'attività. Una stanchezza inspiegata che dura da settimane o limita la giornata richiede valutazione, senza aspettare la fine del percorso.

Preparazioni che puoi scegliere

La colazione **Avena con mela e noci R11** (p. 45) richiede 10-12 minuti. Per un'altra colazione trovi **Miglio con longan e giuggiole A15** (p. 82); per un pasto salato, **Miglio con zucca R10** (p. 44). Segui porzioni, completamento del pasto e allergeni delle schede.

Queste ricette servono a organizzare i pasti, non trattano tutte le cause della stanchezza. Il tè **R07** (p. 61) è una bevanda con caffeina: sceglilo solo se compatibile con sonno e tollerabilità. Non viene prescritto per coprire un bisogno di riposo. Cottura e pasti hanno un tempo distinto dalla routine.

Opzione erboristica distinta dai pasti. **Ginseng in capsule A34** (p. 64) identifica un prodotto disponibile in Italia, con istruzioni, precauzioni e controllo della persistenza della stanchezza. È facoltativo e non viene distribuito automaticamente sulle 21 giornate. Leggi la scheda completa e verifica la compatibilità con eventuali farmaci; il percorso non richiede un integratore per funzionare come routine di abitudini.

Settimana 1 - Imparare senza aggiungere fatica

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Scegliere il momento	Leggi Sostenere il cielo nel capitolo 4 e prova tre ripetizioni, in piedi o seduto.	Scegli un passaggio concreto: inizio mattina oppure fine di un blocco di lavoro.	Se la colazione è un problema organizzativo, leggi Avena con mela e noci (p. 45) . Non occorre cambiare il pasto abituale se funziona.
2 · Curare gli appoggi	Tre ripetizioni di Sostenere il cielo, con piedi ben sostenuti.	Libera lo spazio necessario alle braccia prima di cominciare.	Prepara Avena con mela e noci (p. 45) se ti è utile; considera i suoi 10-12 minuti separatamente.
3 · Trovare l'altezza	Ripeti tre volte il gesto, senza alzare il mento o inarcare la schiena.	Osserva un solo dettaglio: a quale altezza il gesto resta comodo?	Nessuna ricetta nuova. Conserva la colazione scelta secondo fame e tollerabilità.
4 · Lasciare libero il respiro	Sostenere il cielo, tre cicli; respira spontaneamente anche durante la salita.	Non usare il trattenimento del fiato per completare il gesto.	Tè Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61) solo se gradito: non aumentarlo perché oggi ti senti stanco.
5 · Riprendere un'attività	Tre ripetizioni nel passaggio scelto, se tollerate.	Dopo la pausa scegli una sola attività da riprendere, evitando di aprirne diverse insieme.	Se vuoi organizzare un pasto, Miglio con zucca (p. 44) , da completare come indicato nella scheda.
6 · Osservare anche dopo	Ripeti Sostenere il cielo senza aggiungere cicli.	Nota come stai più tardi e il giorno seguente, oltre alla sensazione immediata.	Nessun alimento nuovo richiesto per compensare la fatica dopo il gesto.
7 · Primo bilancio	Esegui il gesto solo se le prove sono rimaste tollerabili.	Annota: movimento comodo, neutro oppure affaticante; scegli un solo adattamento.	Valuta se Avena con mela e noci (p. 45) o il tuo pasto abituale è più facile da mantenere.

Bilancio della settimana. Il gesto ti lascia uguale, più sciolto oppure più affaticato? Un'esecuzione corretta non obbliga a sentirti energico. Se prevale esaurimento, la scelta del giorno è proteggere il recupero, non svolgere altre ripetizioni.

Settimana 2 - Rendere la pausa utilizzabile

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Mantenere la versione comoda	Tre ripetizioni di Sostenere il cielo, con l'adattamento già scelto.	Collega la pausa allo stesso evento della giornata.	Nessuna nuova ricetta: riprendi una preparazione utile già provata.
9 · Semplificare la preparazione	Ripeti il gesto senza aumentare altezza o durata.	Tieni disponibile la sedia stabile se la variante seduta è più comoda.	Prepara gli ingredienti asciutti di Avena con mela e noci (p. 45) in anticipo; latte e altri deperibili restano conservati correttamente.
10 · Valutare un'alternativa	Se il primo gesto è ben tollerato, puoi provare Separare cielo e terra: tre coppie secondo il libro, al suo posto.	Scegli in base alla comodità, non al desiderio di un esercizio più intenso.	Nessuna bevanda o erba necessaria per accompagnare la nuova prova.
11 · Confermare la scelta	Ripeti il gesto preferito: tre ripetizioni di Sostenere il cielo oppure tre coppie di Separare cielo e terra.	Osserva se riprendi il compito senza affrettarti.	Per variare la colazione, Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82) ; tempo di cucina separato.
12 · Trovare il passaggio giusto	Esegui una volta il gesto scelto con le ripetizioni indicate.	Se il momento previsto è troppo faticoso, sposta la pausa a un passaggio più adatto.	Non aggiungere tè per forzare una pausa che richiederebbe riposo.
13 · Usare la variante seduta	Se stare in piedi affatica, prova il gesto scelto da seduto; altrimenti mantieni la versione abituale.	Appoggia i piedi e usa lo schienale se serve.	Un pasto già noto è sufficiente: oggi non devi sperimentare nuovi ingredienti.
14 · Secondo bilancio	Una prova del gesto preferito, senza sommare i due esercizi.	Confronta tollerabilità immediata e successiva con la prima settimana.	Conserva solo le ricette che aiutano l'organizzazione dei pasti.

Bilancio della settimana. Hai trovato un momento e una forma che non aggiungono fatica? Se non emerge utilità, non aumentare il carico. Riconsidera il momento, l'ampiezza o la scelta di praticare; la stanchezza persistente merita attenzione propria.

Settimana 3 - Conservare una scelta sostenibile

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Consolidare	Gesto scelto: tre ripetizioni o tre coppie, secondo la sua istruzione.	Mantieni il passaggio della giornata risultato più adatto.	Ripeti Avena con mela e noci (p. 45) o Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82) solo se desideri quella colazione.
16 · Ridurre la fretta	Ripeti il gesto senza accelerare la discesa delle braccia.	Lascia spazio alla conclusione prima di tornare al compito.	Nessuna preparazione nuova.
17 · Distinguere i bisogni	Esegui il gesto solo se il movimento leggero è tollerabile.	Se prevale sonnolenza, riconosci come tale: un esercizio non sostituisce il sonno.	Non aumentare la caffeina per nascondere la sonnolenza.
18 · Adattare l'ampiezza	Mantieni il gesto scelto con altezza comoda e respiro spontaneo.	Evita il confronto con l'ampiezza raggiunta nei giorni precedenti.	Miglio con zucca (p. 44) è un'opzione di pasto, senza obbligo di usarlo per recuperare energia.
19 · Preparare il seguito	Una prova del gesto nella posizione abituale.	Scrivi il momento in cui vorresti conservare la pausa la prossima settimana.	Controlla gli ingredienti realmente usati prima della spesa.
20 · Provare la routine personale	Esegui soltanto il gesto preferito, con il suo numero iniziale di ripetizioni.	Nota se la pausa è facile da iniziare senza preparativi complessi.	Mantieni il pasto consueto: il percorso deve funzionare anche senza nuove ricette.
21 · Valutare la continuità	Ultima prova senza aumento finale di carico.	Annota utilità, tollerabilità e ciò che resta difficile nella giornata.	Scegli quali ricette conservare per gusto e praticità, separatamente dall'esito del movimento.

Per continuare. Conserva il gesto e il momento che hanno senso per te. Una giornata saltata non va recuperata raddoppiando. Se la fatica resta inspiegata o limita la vita, chiedi una valutazione: [NHS](#), stanchezza e affaticamento.

Sonno e recupero in 21 giorni

Questo percorso ti aiuta a costruire un passaggio riconoscibile fra la giornata e il riposo. Sceglilo se vuoi rendere più tranquilla la preparazione della sera. I 21 giorni servono a imparare e adattare una routine: non stabiliscono quanto debba durare un trattamento per l'insonnia.

Prima di cominciare

Dedica alla routine circa 5-10 minuti, comprendendo il segnale di chiusura, la sistemazione della seduta e una breve osservazione. Il contatto sui punti dura complessivamente circa **90 secondi**: non prolungarlo per riempire il tempo. Cottura dei pasti e infusione delle tisane richiedono un tempo separato.

Il riferimento è il **capitolo 5 del libro, «Yintang e Shenmen: una sequenza per distenderti»**, comprese le sezioni dedicate a ciascun punto e «Concludi, senza ricominciare fino ad addormentarti». Impara la posizione dei punti di giorno, leggendo le istruzioni complete. La prima sera non devi cercarli mentre sei già irritato perché non dormi.

Nelle tabelle, **sequenza serale** significa una sola esecuzione: Yintang per circa 30 secondi, poi Shenmen HT7 per circa 30 secondi su ciascun polso. Siediti con gli avambracci sostenuti, usa una pressione gradevole e lascia il respiro spontaneo. Non lavorare su pelle lesa o irritata; interrompi con dolore, capogiro, scosse o formicolio. In gravidanza concorda prima la digitopressione con chi ti segue. Se il contatto non è adatto, conserva il solo segnale di chiusura della giornata.

Le preparazioni sono scelte, non appuntamenti obbligatori. Per una tensione lieve e occasionale trovi la [melissa A06 \(p. 74\)](#). [Passiflora A11 \(p. 76\)](#) e [valeriana A10 \(p. 75\)](#) sono alternative da valutare leggendo le rispettive schede, non aggiunte alla melissa. Segui quantità, intervalli, esclusioni e durata della preparazione scelta; verifica i farmaci e gli altri prodotti con il farmacista. Non cambiare pianta ogni settimana per continuare un'autocura che non sta aiutando.

La bevanda di crisantemo e le ricette alimentari proposte hanno invece il ruolo di una bevanda o di un pasto: non sostituiscono i rimedi pertinenti e non vengono presentate come sonniferi.

Se preferisci valutare una combinazione, trovi anche [Valeriana, melissa e lavanda A24 \(p. 77\)](#). Ha un regime proprio e richiede una miscela pesata: è un'alternativa da verificare con il farmacista, non una quarta tisana da aggiungere alla sera. Le tabelle non ne impongono l'assunzione per 21 giorni.

Altra alternativa serale: [A43 Infuso serale di erba cedrina \(p. 79\)](#) contiene preparazione, momento e attenzioni. Scegli una sola alternativa; non aggiungerla automaticamente alle altre tisane né estenderla a tutti i 21 giorni.

Se ti svegli durante la notte

Non controllare l'ora per ricavare una diagnosi dall'orologio cinese. Se resti sveglio e cresce la frustrazione, il capitolo 5 propone di lasciare il letto per un'attività quieta e tornarci quando ricompare sonnolenza. Adatta questa indicazione se alzarti comporta rischio di cadute. Non devi ripetere la digitopressione né assumere altre dosi di tisana per ogni risveglio.

Se il sonno difficile persiste, ostacola la vita quotidiana o si accompagna a russamento con pause respiratorie, chiedi una valutazione; non aspettare il giorno 21. Il percorso non sostituisce il trattamento dell'insonnia. Per l'orientamento generale: NHS, [insonnia](#).

Settimana 1 - Imparare il passaggio alla sera

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Trovare il punto di partenza	Di giorno, leggi la sequenza del capitolo 5 e provala una volta, senza cercare una zona dolente.	Scegli il gesto che chiude la giornata: riporre il lavoro oppure scrivere la prima cosa per domani.	Leggi Infuso di melissa (p. 74) solo se la tensione occasionale è il tuo bisogno. Oggi non occorre iniziare una tisana.
2 · Rendere comoda la posizione	Esegui la sequenza serale con gomiti e avambracci sostenuti.	Prepara una seduta comoda nel luogo della pausa.	Se scegli Infuso di melissa (p. 74) dopo averne verificato l'idoneità, usa soltanto la quantità della scheda. Infusione e raffreddamento richiedono circa 15 minuti.
3 · Collegare i gesti	Una sequenza serale dopo il segnale di chiusura.	Lascia il materiale di lavoro fuori dalla pausa.	Nessuna nuova preparazione. L'eventuale tisana scelta resta soggetta alle proprie istruzioni.
4 · Riconoscere la pressione gradevole	Ripeti Yintang e HT7 senza aumentare forza o tempo.	Nota se serri i denti durante il gesto e lascia distendere la mandibola.	Se desideri una bevanda alimentare, Infuso di crisantemo Infuso alimentare di crisantemo (p. 62). Non aggiungerlo automaticamente alla tisana già scelta.
5 · Distinguere stanchezza e sonnolenza	Una sequenza serale nel momento tranquillo prima del letto.	Osserva se senti sonnolenza oppure sei soltanto affaticato; non anticipare il letto per completare il programma.	Nessuna ricetta nuova. Evita di trasformare il tè Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61) in una bevanda serale obbligatoria: contiene caffeina.
6 · Alleggerire la serata	Ripeti la sequenza una volta, lasciando spontaneo il respiro.	Scegli un'attività quieta dopo la chiusura del lavoro.	Se utile per organizzare la cena, Crema di zucca e ceci (p. 55), secondo tollerabilità e appetito. È un pasto, non un rimedio per dormire.
7 · Primo bilancio	Una sequenza, poi mani sulle cosce e osservazione breve.	Al mattino annota come affronti la giornata, senza ricostruire ogni minuto della notte.	Controlla se la preparazione scelta è utile, sgradita o superflua. Non aumentarla per ottenere un risultato.

Bilancio della settimana. Il passaggio alla sera è diventato più facile? Il contatto è confortevole? Conserva una cosa utile e modifica un solo ostacolo pratico. Sentirti calmo subito dopo la sequenza e dormire meglio sono osservazioni diverse.

Settimana 2 - Adattare la routine alla tua giornata

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Ripartire dalla scelta utile	Una sequenza serale nella posizione risultata più comoda.	Mantieni lo stesso segnale di chiusura.	Riprendi solo l'opzione pertinente già valutata; nessun cambio automatico di erba.
9 · Sistemare un ostacolo	Ripeti Yintang e HT7 una sola volta.	Se ti svegli accaldato, valuta coperte e temperatura della stanza.	Non aggiungere una tisana perché la stanza è calda. Una bevanda resta facoltativa.
10 · Gestire i pensieri da rimandare	Una sequenza dopo aver chiuso le attività.	Scrivi una sola cosa da affrontare domani e riponi il foglio.	Se la tisana non è gradita, puoi ometterla. Tisana di valeriana (p. 75) e Infuso di passiflora (p. 76) restano alternative da valutare, senza sovrapposizione o rotazione programmata.
11 · Separare il pasto dal rituale	Ripeti la sequenza nel momento serale scelto.	Organizza la cena senza renderla un pasto abbondante a tarda ora.	Per variare, Tofu con pak choi (p. 51). Tempo di cucina separato dalla routine; nessun effetto sedativo attribuito.
12 · Non inseguire il sonno	Una sola sequenza; non ricominciarla finché ti addormenti.	Coricati quando avverti sonnolenza. Se cresce la frustrazione nel letto, leggi Se ti svegli durante la notte (p. 139).	Non preparare ulteriori tazze durante la notte per compensare il sonno che manca.
13 · Provare nella serata reale	Una sequenza confortevole anche se la giornata è stata insolita.	Mantieni il segnale di chiusura senza pretendere una sera perfetta.	Se bere tardi aumenta i risvegli per urinare, ometti la bevanda serale.
14 · Secondo bilancio	Ripeti la sequenza e concludi con le mani sulle cosce.	Confronta la facilità della routine e il funzionamento diurno con il giorno 1.	Ricontrolla da quando usi l'eventuale erba. Per Infuso di melissa (p. 74) e Infuso di passiflora (p. 76), sintomi oltre due settimane o in peggioramento richiedono una valutazione.

Bilancio della settimana. Conserva la versione più eseguibile. Se hai iniziato un rimedio dopo il giorno 1, il limite della sua scheda si conta dall'inizio reale, non dal calendario. Se il disturbo persiste, cambiare erba non azzerà il problema né sostituisce la valutazione.

Settimana 3 - Scegliere che cosa mantenere

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare il nucleo	Una sequenza serale, senza aumenti di durata.	Conserva un solo segnale di chiusura e la seduta comoda.	Nessuna tisana prescritta dal calendario. L'eventuale prosecuzione segue la scheda e la valutazione necessaria.
16 · Ridurre le aggiunte	Ripeti Yintang e HT7 nella forma appresa.	Elimina dal rituale un passaggio che senti come un obbligo inutile.	Se desideri il gusto floreale, Infuso alimentare di crisantemo (p. 62) resta una bevanda facoltativa. Non occorre sostituire un'erba con un'altra bevanda ogni sera.
17 · Guardare anche il giorno	Una sequenza serale e una breve conclusione.	Al mattino nota concentrazione e sonnolenza. Evita di guidare se hai sonno.	Per una colazione diversa puoi scegliere Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82) . Non è un trattamento per il sonno.
18 · Scegliere secondo il bisogno	Ripeti la sequenza solo con contatto confortevole.	Se è il caldo a disturbarti, adatta l'ambiente; se sono i pensieri, usa il foglio per domani.	Non scegliere un rimedio soltanto perché oggi compare sul calendario: verifica il bisogno presente.
19 · Preparare la continuità	Una sequenza serale dopo il gesto di chiusura.	Decidi dove e quando potrai mantenere la pausa nelle prossime settimane.	Controlla ciò che hai già prima di acquistare ingredienti; non serve comprare tutte le erbe del bonus.
20 · Provare la propria routine	Esegui una volta la sequenza che vuoi conservare.	Mantieni, per quanto possibile, un risveglio regolare.	Nessuna preparazione nuova: verifica che la routine sia fattibile anche senza cucinare o preparare una tisana.
21 · Fare una scelta per il seguito	Una sequenza conclusiva, senza prolungarla come prova finale.	Scrivi quale gesto conservi e quale difficoltà richiede ancora attenzione.	Decidi separatamente se una ricetta ti piace e se un rimedio resta indicato. Il termine del percorso non impone di continuarli.

Bilancio finale. Hai trovato un passaggio serale sostenibile? Riesci a distinguere una pausa piacevole da un miglioramento del riposo? Conserva ciò che aiuta senza aumentare il carico. Una giornata saltata non richiede raddoppi: riprendi alla successiva occasione adatta.

Emozioni e stress in 21 giorni

Questo percorso riguarda la tensione lieve nella giornata: accorgerti dei denti serrati, fare una pausa prima di rispondere, distinguere una preoccupazione da un'azione possibile. Usa il **capitolo 6 del libro, «Neiguan, mandibola e respiro: una pratica guidata»**. Il momento scelto è diurno e legato a una situazione concreta; non è un secondo rituale da aggiungere al percorso Sonno.

Scegli il gesto pertinente

Prima di iniziare, leggi le istruzioni complete del capitolo 6. Le tabelle richiamano queste tre possibilità:

- **Neiguan PC6:** pressione confortevole e piccoli cerchi per circa 30 secondi su ciascun avambraccio. Il libro localizza il punto con le tre dita, fra i tendini. Se il riferimento non è chiaro, non cercarlo premendo più forte.
- **Massetere:** piccoli cerchi esterni sulla parte carnosa della guancia, circa 20-30 secondi per lato, a denti separati. Non premere sull'articolazione davanti all'orecchio e non forzare l'apertura della bocca.
- **Respiro confortevole:** quattro o cinque cicli, senza riempire al massimo i polmoni né trattenere il fiato. Se l'attenzione al respiro aumenta l'agitazione, lascialo spontaneo e guarda un oggetto vicino.

La prima settimana ti permette di conoscere i gesti; poi scegli quello pertinente al segnale che hai riconosciuto. **Non devi eseguirli tutti a ogni pausa.** Dedica complessivamente circa 5-10 minuti alla pausa, comprendendo sistemazione, gesto e scelta di come riprendere. Non allungare pressioni o respirazione per raggiungere un tempo minimo.

Siediti con avambracci sostenuti e mani pulite. Evita pressioni su pelle lesa, infiammata o con sensibilità ridotta. Salta il massaggio in caso di trauma recente, dolore mandibolare importante o difficoltà ad aprire la bocca e fai valutare il problema. Interrompi con dolore, capogiro o formicolio. Per la gravidanza valgono le indicazioni generali del libro sulla digitopressione.

Il rimedio del bonus

Per tensione lieve e occasionale trovi **Infuso di melissa A06 (p. 74)**, un impiego tradizionale europeo. Leggi prima forma, quantità, preparazione e attenzioni; non usarlo in gravidanza o allattamento. Verifica gli abbinamenti con farmaci e altri prodotti e considera la possibile riduzione della vigilanza. Non provarlo prima di guidare o di un'attività che richiede attenzione se non conosci la tua risposta. Infusione e raffreddamento richiedono circa 15 minuti, separati dalla pausa.

La melissa è facoltativa e non deve accompagnare tutti i 21 giorni. **Passiflora A11 (p. 76)** resta un'alternativa per il bisogno descritto nella sua scheda, non una seconda erba da sommare. I pasti eventualmente richiamati aiutano a organizzare la giornata; non trattano ansia o umore basso.

Alternativa erboristica: **Infuso di tiglio A35 (p. 78)**, offre una scelta distinta dalla melissa. Leggi frequenza e attenzioni; non sommare le tisane né assumerle obbligatoriamente per 21 giorni.

Settimana 1 - Riconoscere il primo segnale

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Identificare il segnale	Leggi il capitolo 6 e prova quattro o cinque respiri confortevoli, senza forzare.	Scegli un segnale che noti davvero: denti serrati, agitazione o risposta affrettata.	Leggi Infuso di melissa (p. 74) se la tensione occasionale è il bisogno; non iniziare automaticamente.
2 · Imparare Neiguan	Localizza PC6 seguendo il libro; prova circa 30 secondi per lato.	Scegli una situazione abituale in cui vorresti fare una pausa prima di agire.	Se la scegli e risulta adatta, prepara Infuso di melissa (p. 74) secondo la scheda, in un momento compatibile con la vigilanza.
3 · Distendere la mandibola	Se serri i denti e non hai controindicazioni, prova il massetere per 20-30 secondi per lato.	Dopo il gesto nota se i denti restano separati, senza controllarli continuamente.	Nessuna erba aggiuntiva. La tisana non è un trattamento del dolore mandibolare.
4 · Scegliere un solo gesto	Neiguan per l'agitazione oppure massetere per i denti serrati, con i tempi del libro.	Inserisci la pausa prima di una telefonata o dopo una richiesta impegnativa.	Infuso di melissa (p. 74) solo se pertinente; nessuna assunzione obbligatoria per completare il giorno.
5 · Riprendere senza fretta	Ripeti il gesto scelto; concludi lasciando il respiro spontaneo.	Decidi una sola risposta o azione da compiere dopo la pausa.	Non aggiungere altre tisane se la tensione non cambia immediatamente.
6 · Riconoscere il rimuginio	Quattro o cinque respiri confortevoli, oppure sguardo su un oggetto se preferisci.	Chiediti: sto scegliendo un'azione o ripetendo la stessa preoccupazione?	Se hai trascurato un pasto, scegli una preparazione già nota, per esempio Avena con mela e noci (p. 45) per colazione.
7 · Primo bilancio	Ripeti soltanto il gesto risultato più confortevole.	Annota se la pausa ti ha aiutato a scegliere come riprendere, anche senza cancellare la tensione.	Valuta tollerabilità e utilità dell'eventuale Infuso di melissa (p. 74); non aumentarne la quantità.

Bilancio della settimana. Quale segnale riconosci prima? Quale gesto è eseguibile nella tua giornata? Scegline uno come riferimento per la settimana successiva. Se una situazione richiede una risposta concreta, la pausa può aiutarti a prepararla ma non la sostituisce.

Settimana 2 - Collocare la pausa dove serve

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Stabilizzare il momento	Gesto scelto: PC6 30 secondi per lato oppure massetero 20-30 secondi per lato.	Usa la pausa in una situazione simile a quella della prima settimana.	Nessuna nuova erba; mantieni solo l'opzione pertinente e tollerata.
9 · Preparare un'azione	Una prova del gesto scelto, senza aumentare la pressione.	Scrivi: «Posso fare ____; lo farò ____», come propone il capitolo 6.	La tisana non deve rimandare il passo concreto che hai individuato.
10 · Riconoscere ciò che non puoi decidere	Quattro o cinque respiri confortevoli; torna spontaneo se il controllo agita.	Se ora non c'è un'azione possibile, riconosco e torna a un compito presente.	Nessuna preparazione necessaria per rendere valida la pausa.
11 · Proteggere un pasto	Ripeti il gesto di riferimento nel passaggio scelto.	Se le richieste ti fanno saltare il pasto, organizza un momento possibile per mangiare.	Lenticchie con verdure (p. 50) , se tollerate, è un'opzione di pasto. La cottura è fuori dai 5-10 minuti della pausa.
12 · Adattare alla situazione	Se non puoi massaggiare comodamente, usa il respiro confortevole del libro senza forzarlo.	Sposta la pausa prima o dopo l'incontro, senza pretendere un ambiente perfetto.	Non usare più dosi perché hai avuto più incontri impegnativi.
13 · Esprimere un limite	Gesto scelto una volta, con contatto confortevole.	Prepara una frase concreta per chiedere tempo, chiarire una richiesta o chiedere aiuto.	Infuso di melissa (p. 74) resta una scelta eventuale; non sostituisce il limite che vuoi esprimere.
14 · Secondo bilancio	Ripeti il gesto utile e osserva una sola cosa dopo.	Valuta la capacità di riprendere un'attività, non soltanto la sensazione immediata.	Ricontrolla l'inizio reale dell'eventuale rimedio: tensione oltre due settimane o in peggioramento richiede valutazione, come indica Infuso di melissa (p. 74) .

Bilancio della settimana. Hai trovato un momento riconoscibile? Mantieni il gesto che ti è utile e rinuncia alle aggiunte superflue. Passare a un'altra erba non azzerà la durata dei sintomi. Un disagio intenso o crescente merita sostegno prima della fine del percorso.

Settimana 3 - Conservare una pausa e una scelta concreta

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare la scelta	Il gesto preferito, con gli stessi tempi iniziali.	Mantieni il segnale corporeo che hai imparato a riconoscere.	Nessun proseguimento automatico di <i>Infuso di melissa</i> (p. 74): conta la scheda e, quando necessaria, la valutazione.
16 · Distendere senza controllare tutto	Massetere se serri i denti, oppure PC6 se è il gesto scelto per agitazione.	Dopo la pausa torna al compito senza cercare ripetutamente se la tensione è sparita.	Nessun nuovo rimedio per inseguire una sensazione perfetta.
17 · Separare pensiero e azione	Quattro o cinque respiri confortevoli o respiro spontaneo.	Riprendi la riga «Posso fare...» e compi il passo possibile, se ancora pertinente.	Un pasto o una bevanda abituale bastano; non serve una ricetta nuova.
18 · Riconoscere il bisogno di recupero	Esegui il gesto scelto solo se confortevole.	Se sei teso e sfinito, considera anche una riduzione delle richieste o una richiesta di sostegno.	Non trasformare tè o altre bevande in un modo per continuare oltre le tue forze.
19 · Rendere semplice il seguito	Una pausa con il gesto già appreso.	Scegli una situazione futura in cui vorresti conservarla.	Acquista solo ciò che hai davvero usato e che resta indicato.
20 · Provare senza aggiunte	Ripeti PC6, massetere oppure respiro secondo la tua scelta, senza sommarli per obbligo.	Prova la pausa nella forma che intendi mantenere.	Nessuna preparazione obbligatoria: verifica che la pausa sia accessibile anche senza tisana.
21 · Fare il bilancio	Una sola prova del gesto preferito, senza aumento conclusivo dei tempi.	Scrivi un segnale che ora riconosci e un'azione che ti aiuta a rispondere.	Decidi separatamente se conservare una ricetta e se un rimedio resta appropriato.

Per continuare. Puoi mantenere una pausa legata alla situazione scelta; non recuperare i giorni saltati raddoppiando. Se tristezza o perdita d'interesse durano circa due settimane, oppure il disagio è intenso e limita la vita anche prima, cerca un sostegno professionale come indica il capitolo 6. Questi gesti non sostituiscono il trattamento di un disturbo d'ansia o dell'umore.

Digestione e regolarità in 21 giorni

Questa è una sola area del programma, con **tre varianti interne**. Scegli quella che descrive il bisogno principale: pesantezza dopo il pasto, gonfiore oppure difficoltà abituale nell'evacuazione. Segui soltanto la sua tabella; non eseguire tre programmi insieme. Il riferimento iniziale è il capitolo 8 del libro, «Pesantezza, bruciore e nausea: riconosci le differenze».

Dedica circa 5-10 minuti alla scelta e all'osservazione quotidiana, comprendendo l'eventuale pratica corporea. Il pasto, l'infusione e il tempo necessario per andare in bagno non vanno compressi in questi minuti. Non tutti i disturbi digestivi richiedono un massaggio o una pressione: nelle giornate senza gesto corporeo applichi una delle indicazioni concrete del capitolo 8.

Prima di scegliere. Dolore improvviso e forte, vomito con sangue, feci nere catramose oppure gonfiore doloroso con impossibilità di emettere feci e gas richiedono assistenza urgente. Un dolore toracico nuovo non va attribuito autonomamente al reflusso. Pienezza dopo pochi bocconi, dimagrimento involontario, disturbi persistenti o un cambiamento stabile dell'intestino richiedono una valutazione. Non aspettare il giorno 21.

Bruciore e reflusso, nausea o diarrea hanno proposte specifiche nella parte per fastidi occasionali: non applicare automaticamente queste tre varianti. In particolare, la menta non è la scelta per il reflusso e le fibre non sono una risposta alla diarrea.

Variante A - Pesantezza dopo il pasto

Scegli un pasto sul quale puoi agire. L'obiettivo è riconoscere quantità, ritmo e preparazione tollerati, mantenendo un'alimentazione sufficiente e varia. Non ridurre progressivamente il cibo per evitare ogni sensazione digestiva.

Riferimento del libro: capitolo 8, «Abitudini e alimentazione: da dove cominciare». Se insieme alla pesantezza tieni l'addome contratto, puoi usare «Lasciare spazio al movimento del respiro»: seduto e sostenuto, mani appoggiate senza premere, inspira dolcemente ed espira senza spingere per due o tre minuti. Non gonfiare volontariamente la pancia; interrompi se aumenta nausea, agitazione o stordimento. La pausa riguarda la contrazione, non spinge il pasto verso il basso. Mo Fu non appartiene a questa variante.

Preparazioni: Menta piperita A01 (p. 16) per pesantezza e gas secondo l'uso tradizionale, soltanto in assenza di reflusso e dopo aver letto esclusioni e regime completo. Non è obbligatoria per 21 giorni; sintomi oltre due settimane o in peggioramento richiedono valutazione. Congee R08 (p. 43), Miglio con zucca (p. 44) e gli altri piatti sono opzioni alimentari, da completare secondo le rispettive schede, non cure della pesantezza.

Altre alternative della dispensa. Tarassaco A38 (p. 17) e Carciofo A39 (p. 18) sono altre possibilità descritte nelle rispettive schede. Leggi la scheda prima di sceglierne una al posto della menta; mantieni una sola scelta pertinente, con le sue esclusioni e i suoi limiti. Il calendario delle abitudini resta di 21 giorni, la durata del rimedio segue la propria scheda.

Settimana 1 - Scegliere una prova osservabile

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Descrivere il bisogno	Cap. 8: distingui pienezza, bruciore e nausea.	Scegli il pasto da osservare e scrivi quando compare il fastidio.	Leggi Infuso di menta piperita (p. 16) soltanto se non hai reflusso; nessuna assunzione automatica.
2 · Curare il ritmo	Applica la scelta alimentare del cap. 8, senza massaggiare la pancia.	Consuma il pasto seduto, con il tempo necessario, osservando la fretta.	Se preferisci una consistenza morbida, Congee di riso (p. 43) completato come indica la scheda.
3 · Ripetere la prova	Richiama la distinzione fra pienezza e contrazione.	Mantieni il cambiamento di ieri, evitando altre modifiche simultanee.	Infuso di menta piperita (p. 16) solo se appropriata, secondo quantità e frequenza della scheda.
4 · Lasciare il respiro libero	Se contrai l'addome, pausa respiratoria del cap. 8 per 2-3 minuti; altrimenti nessun gesto aggiunto.	Nota se la cintura o la posizione comprimono la pancia.	Nessuna nuova preparazione necessaria.
5 · Valutare la quantità tollerata	Indicazioni alimentari del cap. 8.	Evita di finire una porzione solo perché prestabilita; non saltare poi i pasti per compensare.	Miglio con zucca (p. 44) come possibile pasto, completato secondo scheda.
6 · Conservare varietà	Applica la stessa osservazione del pasto.	Non eliminare un gruppo alimentare sulla base di un solo episodio.	Ripeti un piatto già tollerato, senza aggiungere spezie come rimedio obbligatorio.
7 · Primo bilancio	Pausa respiratoria solo se pertinente alla contrazione.	Annota fastidio e interferenza con le attività dopo il pasto.	Controlla utilità e tollerabilità dell'eventuale Infuso di menta piperita (p. 16).

Bilancio: quale singola modifica è risultata utile? Mantienila senza ridurre ancora il cibo. Se la pienezza persiste dopo pochi bocconi o stai perdendo peso, chiedi una valutazione.

Settimana 2 - Adattare senza restringere

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	Indicazioni alimentari del cap. 8.	Ripeti il ritmo o la scelta di consistenza risultati più adatti.	Mantieni un piatto già gradito.
9 · Distinguere i sintomi	Cap. 8: descrivi separatamente eventuale bruciore.	Se compare reflusso, cambia accesso al bisogno; non trattarlo come semplice pesantezza.	Sospendi Infuso di menta piperita (p. 16) se provoca o aumenta bruciore.
10 · Variare un piatto	Indicazioni alimentari, senza nuove pressioni.	Cambia una preparazione, lasciando riconoscibili gli altri elementi del pasto.	Orzo con carota e funghi (p. 46), se tollerato e compatibile con il glutine.
11 · Riconoscere la tensione	Pausa di respiro 2-3 minuti solo se tieni l'addome contratto.	Osserva il contesto senza attribuire tutto allo stress.	Non aggiungere più tisane per correggere ogni sensazione.
12 · Preparare un pasto fuori casa	Applica il criterio del cap. 8: una scelta concreta e tollerabile.	Scegli un piatto conosciuto e un momento che consenta di mangiare con calma.	Non serve portare una preparazione del bonus a ogni pasto.
13 · Verificare il risultato	Riprendi la stessa osservazione, senza massaggio addominale.	Considera quanto il fastidio limita davvero il seguito della giornata.	Nessuna ricetta nuova.
14 · Secondo bilancio	Distinzioni del cap. 8 e osservazione del pasto.	Se il problema continua, programma la valutazione appropriata.	Sintomi oltre due settimane o peggioramento: non prolungare Infuso di menta piperita (p. 16) per finire il calendario.

Bilancio: il pasto è più gestibile e resta sufficiente? Se le esclusioni aumentano mentre il fastidio rimane, serve chiarire il problema, non restringere ulteriormente.

Settimana 3 - Conservare la scelta utile

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare	Indicazioni alimentari del cap. 8.	Mantieni il cambiamento più utile.	Nessuna continuazione automatica della tisana.
16 · Organizzare	Pausa respiratoria solo con contrazione presente.	Prepara il necessario per il pasto senza trasformarlo in un rituale lungo.	Miglio con zucca (p. 44) o altro piatto già tollerato.
17 · Mantenere varietà	Applica il criterio alimentare già appreso.	Alterna i pasti senza cercare un unico alimento «sicuro» per tutti i giorni.	Puoi scegliere Tofu con pak choi (p. 51) se già tollerato.
18 · Gestire una giornata diversa	Nessun gesto obbligatorio: conserva la scelta concreta del cap. 8.	Adatta momento e preparazione alla giornata reale.	Un pasto abituale è sufficiente.
19 · Valutare gli acquisti	Respiro guidato solo se pertinente.	Compra ciò che userai, evitando molti prodotti digestivi contemporaneamente.	Controlla gli ingredienti dei piatti che vuoi conservare.
20 · Provare il seguito	Ripeti l'abitudine scelta per il pasto.	Verifica che sia sostenibile anche senza una tisana.	Nessuna nuova preparazione.
21 · Bilancio finale	Cap. 8: confronta bisogno iniziale e andamento.	Scrivi cosa mantieni e quali sintomi richiedono ancora valutazione.	Conserva le ricette per utilità e gusto, senza attribuire loro una cura universale.

Variante B - Pancia tesa e gonfiore

Questa variante distingue **contrazione addominale** e **gas**. La pausa respiratoria del capitolo 8 riguarda la prima: due o tre minuti seduto con schiena sostenuta, mani appoggiate senza premere, respiro dolce e non forzato. Il torace può muoversi. Fermati con stordimento, nausea o agitazione. Non cercare un'eruttazione né una pancia visibilmente piatta come prova di riuscita.

Per gas e lievi spasmi occasionali trovi **Finocchio dolce R02** (p. 23), con regime, allergie e limite massimo di due settimane nella scheda. La **melissa A06** (p. 74) è un'alternativa tradizionale pertinente quando il bisogno descritto comprende tensione e gonfiore; non sommare le tisane. Se prevalgono feci dure e sforzo, scegli la variante C invece di aggiungerla a questa.

Settimana 1 - Capire che cosa accompagna il gonfiore

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Distinguere	Cap. 8: annota tensione, gas ed eventuali difficoltà in bagno separatamente.	Scegli un momento di osservazione, non controllare la pancia tutto il giorno.	Leggi Infuso di finocchio dolce (p. 23) e le sue esclusioni se prevalgono gas.
2 · Imparare la pausa	Con contrazione presente, respiro del cap. 8 per 2-3 minuti, senza spingere l'addome.	Allenta ciò che stringe la vita e trova una seduta sostenuta.	Infuso di finocchio dolce (p. 23) soltanto se pertinente e idoneo, secondo la scheda completa.
3 · Osservare il contesto	Ripeti la pausa se la contrazione è il tuo segnale.	Annota fastidio, momento e contesto: terzo giorno della breve osservazione proposta dal libro.	Non introdurre altre erbe insieme alla scelta iniziale.
4 · Agire su una ricorrenza	Respiro confortevole se tieni la pancia contratta.	Se hai notato fretta nel mangiare, modifica questo aspetto.	Nessun nuovo alimento richiesto.
5 · Distinguere dal bagno	Riprendi le indicazioni del cap. 8 sull'evacuazione.	Se prevalgono feci dure e sforzo, valuta la variante C; non aggiungere fibre in blocco.	Non sommare lino, psillio e tisana per ottenere un effetto rapido.
6 · Scegliere un pasto tollerato	Pausa respiratoria soltanto per contrazione.	Evita una grande prova di legumi se sai che ora accentuano il fastidio.	Miglio con zucca (p. 44), miglio e zucca, può offrire un'alternativa alimentare secondo tollerabilità.
7 · Primo bilancio	Respiro guidato solo se è risultato confortevole.	Valuta separatamente tensione e gas.	Controlla l'eventuale rimedio scelto, senza aumentare dose o concentrazione.

Bilancio: è cambiata la contrazione, il gas oppure nessuno dei due? Una risposta al respiro non prova che lo stress sia la causa del problema; una risposta alla tisana non identifica un'intolleranza.

Settimana 2 - Ripetere una scelta pertinente

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	Pausa del cap. 8 per 2-3 minuti se pertinente.	Mantieni la modifica concreta della prima settimana.	Nessuna nuova tisana.
9 · Osservare le bevande	Indicazioni alimentari del cap. 8.	Se bevi molte bevande gassate, prova a ridurle senza cambiare contemporaneamente tutto il menu.	Una bevanda abituale non gassata basta; Infuso di finocchio dolce (p. 23) non è obbligatorio.
10 · Non forzare la respirazione	Con contrazione, lascia muovere l'addome senza gonfiarlo volontariamente.	Se controllare il respiro agita, torna spontaneo.	Non aumentare la tisana se la pancia non diventa piatta.
11 · Mantenere varietà	Applica le distinzioni alimentari del libro.	Conserva i cibi tollerati senza escludere intere famiglie per prudenza generica.	Un piatto noto è sufficiente.
12 · Adattare il momento	Pausa respiratoria nel passaggio in cui noti contrazione, non dopo ogni pasto per obbligo.	Cerca una seduta comoda anche fuori casa.	Nessun ingrediente da portare obbligatoriamente con te.
13 · Rivedere il contesto	Riprendi l'osservazione di fastidio, momento e contesto.	Se compare una difficoltà intestinale nuova, non trattarla automaticamente come gas.	Non introdurre lassativi o astringenti alternandoli da solo.
14 · Secondo bilancio	Respiro guidato se ancora pertinente.	Gonfiore ricorrente o persistente richiede valutazione.	Infuso di finocchio dolce (p. 23) : non superare due settimane. Per Infuso di melissa (p. 74) valgono il controllo dei sintomi e le istruzioni della sua scheda.

Bilancio: conta l'inizio reale dell'assunzione, senza azzerarlo cambiando erba. Se il fastidio resta, raccogli poche osservazioni utili per il professionista invece di moltiplicare restrizioni e rimedi.

Settimana 3 - Conservare senza accumulare

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare	Pausa respiratoria solo per la contrazione riconosciuta.	Mantieni una modifica utile al pasto o al contesto.	Nessuna tisana prescritta dal calendario.
16 · Ridurre il controllo	Respiro spontaneo dopo l'eventuale pausa guidata.	Torna all'attività senza misurare ripetutamente il volume della pancia.	Nessuna preparazione nuova.
17 · Riconoscere le differenze	Cap. 8: distingui gas, contrazione e sforzo nell'evacuazione.	Nota se il bisogno principale è cambiato.	Non sommare le risposte di più varianti.
18 · Organizzare un pasto	Indicazioni alimentari del libro.	Scegli una preparazione nota nella porzione che tolleri.	Miglio con zucca (p. 44) o un pasto abituale; nessuna promessa di eliminare il gas.
19 · Preparare il seguito	Pausa respiratoria nel momento utile, se confortevole.	Mantieni sufficiente varietà nella spesa.	Compra soltanto gli ingredienti che userai.
20 · Provare senza aggiunte	Il gesto pertinente o nessun gesto se non c'è contrazione.	Verifica che l'abitudine sia eseguibile anche senza rimedio.	Nessuna nuova tisana.
21 · Bilancio finale	Rileggi la distinzione iniziale del cap. 8.	Annota cosa è cambiato e cosa richiede ancora attenzione.	Conserva ricette gradite; non prolungare rimedi per evitare la valutazione dei sintomi persistenti.

Variante C - Regolarità intestinale

Questa variante riguarda una difficoltà abituale già chiarita, non dolore nuovo o un cambiamento improvviso dell'intestino. Osserva **consistenza, sforzo e comfort**, senza pretendere un'evacuazione quotidiana.

Organizzazione del libro: capitolo 8, «Preparare il momento e la posizione». Lascia un margine dopo colazione; il libro propone di considerare 15-45 minuti dopo, senza ignorare uno stimolo in altri momenti. Un poggiatesta stabile può sostenere le ginocchia un poco sopra le anche: resta seduto sul water, non salire sul supporto. Non trattenere il fiato e non prolungare tentativi che richiedono spinte forti.

Una pratica facoltativa: scegli Zhigou del capitolo 11, circa un minuto per avambraccio sul lato del dorso, seguendo la localizzazione completa; oppure Mo Fu del capitolo 12, circa un minuto di contatto superficiale seguendo il tuo lato destro verso l'alto e il sinistro verso il basso. Non sommarli automaticamente. Per Zhigou evita zone lese e interrompi con dolore, scosse o formicolio; in gravidanza segui le indicazioni generali del libro. Mo Fu è escluso in gravidanza, diarrea, dolore non chiarito, interventi recenti, cicatrici sensibili, Crohn, colite ulcerosa, lesioni instabili della colonna, sospetta occlusione o masse; con ernie o altre patologie addominali verifica prima l'idoneità. Non massaggiare per «sbloccare» una situazione dolorosa.

Una scelta pratica del bonus: Kiwi verdi R23 (p. 26) oppure Psillio A31 (p. 25), dopo lettura di quantità, acqua, allergie, farmaci e controindicazioni. Il lino R03 (p. 24) è un'altra alternativa solo nella forma appropriata indicata in scheda. Non iniziare contemporaneamente più interventi. Avena con mela e noci (p. 45), avena con mela e noci, resta una possibile colazione, non una dose lassativa.

Per lino e psillio, se la stitichezza persiste dopo tre giorni, consulta medico o farmacista: il calendario continua come organizzazione delle abitudini, non come autorizzazione a prolungare l'autocura. Se hai una prescrizione di limitare i liquidi, rispettalà e verifica prima l'idoneità delle fibre.

Settimana 1 - Creare un'occasione senza forzare

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Descrivere	Cap. 8: osserva consistenza, sforzo e comfort.	Lascia spazio allo stimolo senza rimandarlo per abitudine.	Leggi Due kiwi verdi nella giornata (p. 26) oppure Psillio in bustine con acqua (p. 25) e scegli un solo intervento appropriato.
2 · Sistemare gli appoggi	Prepara momento e posizione secondo il cap. 8.	Verifica la stabilità del poggiapiedi e la comodità delle articolazioni.	Se inizi l'opzione scelta, annota il giorno e segui tutta la scheda.
3 · Evitare la spinta	Respira senza apnea e interrompi tentativi lunghi o forzati.	Considera l'occasione dopo colazione senza obbligo a evacuare.	Non aggiungere lino allo psillio o aumentare più fibre insieme.
4 · Imparare un gesto	Se adatto, prova Zhigou un minuto per lato oppure Mo Fu un minuto, seguendo il libro.	Nota il comfort senza aspettare una risposta immediata.	Controlla il limite di tre giorni dall'inizio di lino o psillio: se persiste, chiedi consiglio.
5 · Ripetere senza sommare	Ripeti soltanto il gesto scelto, se confortevole.	Mantieni l'occasione e gli appoggi senza forzare.	La prosecuzione di fibre dipende dalla scheda e dalla valutazione, non dal giorno del calendario.
6 · Curare la gradualità	Organizzazione del bagno del cap. 8.	Aumenta eventuali fibre alimentari gradualmente e con liquidi adeguati alle tue condizioni.	Avena con mela e noci (p. 45) può essere una colazione se tollerata; non aggiungerla come secondo trattamento.
7 · Primo bilancio	Gesto scelto soltanto se utile e adatto.	Confronta sforzo e comfort, non soltanto il numero di evacuazioni.	Mantieni una sola scelta appropriata; se il problema resta, serve valutazione.

Bilancio: l'evacuazione è meno faticosa? Il gesto è tollerato? Non aumentare pressione, minuti o prodotti se non noti differenze. Il limite dei rimedi vale anche prima del bilancio settimanale.

Settimana 2 - Mantenere regolarità nelle abitudini

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	Momento e posizione del cap. 8; gesto scelto facoltativo.	Mantieni il margine organizzativo dopo colazione.	Due kiwi verdi nella giornata (p. 26) solo se è la scelta tollerata; nessun obbligo di aggiungere prodotti.
9 · Ascoltare lo stimolo	Respira senza trattenere il fiato nel tentativo.	Non rimandare sistematicamente lo stimolo per completare un compito.	Nessuna preparazione nuova.
10 · Valutare il gesto	Zhigou un minuto per lato oppure Mo Fu un minuto, se ancora adatto.	Osserva comfort nelle occasioni successive, non un effetto istantaneo.	Non aumentare la quantità del rimedio per accompagnare il massaggio.
11 · Conservare varietà	Indicazioni alimentari del cap. 8.	Mantieni pasti vari senza trasformare ogni alimento in una prova lassativa.	Una ricetta abituale o Avena con mela e noci (p. 45) secondo tollerabilità.
12 · Adattare fuori casa	Riprendi il criterio degli appoggi comodi senza supporti instabili.	Cerca un'occasione senza fretta quando compare lo stimolo.	Se usi Psillio in bustine con acqua (p. 25) secondo indicazione, rispetta acqua e distanza dai medicinali anche fuori casa.
13 · Riconoscere un cambiamento	Gesto solo se le condizioni restano quelle della difficoltà abituale.	Dolore nuovo o diarrea interrompono l'automatismo della variante.	Non passare autonomamente da fibre ad astringenti.
14 · Secondo bilancio	Confronta sforzo e comfort con la prima settimana.	Se la difficoltà ricorre, porta le osservazioni a una valutazione.	Non prolungare lino o psillio soltanto perché il programma dura tre settimane.

Bilancio: il programma ha reso più facile rispettare lo stimolo e trovare una posizione comoda? Questi risultati sono distinti dalla necessità di trattare una stitichezza persistente.

Settimana 3 - Conservare il sostegno appropriato

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare	Organizzazione del cap. 8; gesto facoltativo già scelto.	Conserva gli appoggi comodi e l'assenza di spinte forti.	Nessuna nuova fibra per il cambio di settimana.
16 · Evitare il controllo continuo	Zhigou o Mo Fu solo se adatto e confortevole.	Non andare in bagno ripetutamente solo per verificare il risultato.	Mantieni la scelta alimentare tollerata.
17 · Valutare il comfort	Osserva consistenza e sforzo secondo il cap. 8.	Non considerare obbligatoria un'evacuazione ogni giorno.	Nessun aumento di kiwi o altri alimenti per raggiungere un numero.
18 · Gestire una giornata diversa	Applica gli stessi criteri di posizione e respiro.	Adatta l'occasione agli impegni senza ignorare lo stimolo.	Un pasto noto è sufficiente.
19 · Organizzare il seguito	Ripeti il gesto scelto solo se lo trovi utile.	Prepara una routine sostenibile senza attese lunghe sul water.	Controlla ciò che resta indicato prima di acquistare altre confezioni.
20 · Provare la routine personale	Momento, appoggi e gesto eventuale, senza aggiunte.	Conserva i liquidi compatibili con le tue condizioni.	Nessuna preparazione nuova.
21 · Bilancio finale	Rileggi i criteri del cap. 8.	Annota cosa facilita l'evacuazione e cosa resta da chiarire.	Decidi il seguito dei rimedi con riferimento alle loro istruzioni, non alla fine del calendario.

Per continuare e fonti

Mantieni una sola variante pertinente. Un giorno saltato non richiede raddoppi. Cambiamenti improvvisi, sangue nelle feci, dimagrimento, dolore o mancato miglioramento meritano una valutazione. Riferimenti contemporanei di orientamento: NHS, stitichezza e NHS, gonfiore. Fonti delle preparazioni nelle rispettive schede.

Comfort fisico in 21 giorni

Scegli questo percorso per una rigidità o una tensione lieve e abituale. Parti da **una zona**: collo e spalle, zona lombare oppure mani e avambracci o piedi affaticati. Il compito è trovare un gesto confortevole e un appoggio utile nella giornata, senza trattare tutto il corpo a ogni pausa.

Dedica circa 5-10 minuti alla routine, comprendendo sistemazione, pratica e osservazione. Mantieni le ripetizioni iniziali del libro: il programma non aumenta il carico ogni settimana. Un bagno o un'applicazione di calore hanno tempi propri, separati dalla routine.

Scegli la sequenza del libro

Leggi una volta la sezione completa per la zona scelta. Nelle tabelle **la tua sequenza** indica sempre quella scelta qui, non tutte le opzioni.

Collo e spalle. Per il collo usa il capitolo 7, «Girare la testa senza trascinare le spalle»: seduto su una sedia stabile, tre rotazioni per lato, mantenendo la posizione comoda per cinque secondi prima del ritorno al centro. Non tirare la testa con le mani e non cercare scatti. Se il bisogno riguarda soprattutto la parte muscolare delle spalle, puoi scegliere invece il capitolo 12, «Spalle - Distendere la parte muscolare senza premere il collo»: con gomito sostenuto, tre scorrimenti verso l'esterno e cinque piccoli cerchi in ciascuna di due zone muscolari comode, poi cambia lato. Non lavorare sulla gola o sulle vertebre. Scegli movimento oppure automassaggio secondo il bisogno.

Zona lombare. Il capitolo 7, «Sentire il movimento del bacino», propone cinque piccole oscillazioni da seduto, con piedi appoggiati e respiro libero. Non inarcare con forza. In alternativa, se raggiungi la zona senza forzare le spalle, il capitolo 12, «Zona lombare - Un contatto ampio ai lati della schiena», propone circa trenta secondi complessivi di scorrimenti leggeri sulle parti morbide ai lati della colonna, senza premere sulle ossa. Se la posizione è scomoda, resta sull'oscillazione del bacino.

Mani e avambracci. Capitolo 12, «Mani e avambracci dopo il lavoro»: avambraccio sostenuto, tre scorrimenti sul palmo; cinque piccoli cerchi sulla base del pollice e cinque sul lato del mignolo; cinque passaggi verso il gomito sul lato del palmo e cinque sul dorso; apri e chiudi la mano tre volte senza stringere. Poi cambia lato. Evita le articolazioni e i bordi ossei; alleggerisci se la mano che massaggia si affatica.

Piedi. Capitolo 12, «Piedi affaticati dopo una giornata in movimento»: piede sostenuto senza tirare la gamba; cinque scorrimenti dal tallone alla base delle dita, cinque cerchi in ciascuna di tre posizioni morbide dell'arco plantare e tre passaggi sotto la base delle dita. Concludi con uno scorrimento ampio e cambia piede. Non scavare nelle zone sensibili. Prima di alzarti riappoggia entrambi i piedi a terra.

Prima di praticare. Evita pelle lesa, infiammata, zone gonfie o con sensibilità ridotta e traumi recenti. Non forzare parti dolorose; interrompi con dolore crescente, capogiro, scosse, formicolio o debolezza. Sintomi nuovi al braccio o alla gamba richiedono una valutazione. Una gamba gonfia senza causa nota, soprattutto calda, rossa o dolente, richiede assistenza urgente e non va massaggiata. Con affanno o dolore toracico chiama il 112. Per la schiena, perdita di sensibilità fra le gambe, nuovi disturbi del controllo di urine o feci o debolezza di entrambe le gambe richiedono pronto soccorso.

Rimedi del bonus

Per tensione muscolare lieve in cui il tepore dà sollievo, trovi **Calore protetto L01** (p. 69): applicazione di prova di dieci minuti, secondo il dispositivo, con protezione della pelle e le esclusioni della scheda. È una scelta al bisogno, non una preparazione obbligatoria prima del massaggio.

Come proposta erboristica esterna trovi **Bagno con foglie di rosmarino A29** (p. 70), di tradizione europea. Richiede una vasca e la verifica delle attenzioni specifiche, soprattutto per gravidanza, pelle, pressione, cuore e reni. Quantità, temperatura e frequenza sono nella scheda: non trasformarlo in un pediluvio concentrato e non usare olio essenziale al posto delle foglie. Se non hai una vasca, puoi valutare **Calore protetto per crampi e tensioni** (p. 69) quando adatto. Non sommare bagno, calore e massaggio per rendere la giornata più efficace.

Settimana 1 - Imparare il gesto e l'appoggio

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Scegliere la zona	Leggi la sezione pertinente e prova una volta la tua sequenza con i conteggi iniziali.	Individua un gesto quotidiano già comodo da osservare: voltarti poco, alzarti, usare la mano o appoggiare il piede.	Leggi Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) se il tepore ti dà sollievo; non è necessario applicarlo oggi.
2 · Sistemare gli appoggi	Ripeti la tua sequenza sostenendo gomito, piede o bacino come indica il libro.	Prepara sedia stabile e supporto prima di iniziare.	Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) al bisogno, solo se adatto; i dieci minuti sono separati dalla routine.
3 · Trovare l'ampiezza comoda	Mantieni i conteggi della tua sequenza senza cercare maggiore rotazione o pressione.	Non confrontare forzatamente i due lati del corpo.	Nessuna nuova preparazione.
4 · Evitare tensioni aggiunte	Ripeti il gesto lasciando libero il respiro.	Controlla che la mano che massaggia o la spalla che sostiene non si affatichino.	Leggi Bagno con foglie di rosmarino (p. 70) se desideri un'opzione erboristica esterna e hai una vasca.
5 · Collegare la pausa	Esegui una volta la sequenza nel momento scelto.	Collega la pausa alla fine di un'attività che mantiene a lungo la stessa posizione.	Bagno con foglie di rosmarino (p. 70) facoltativo, soltanto se adatto e con istruzioni complete; nessun bagno quotidiano richiesto.
6 · Osservare un gesto abituale	Ripeti la tua sequenza, poi verifica una sola volta il gesto comodo del giorno 1.	Valuta comodità, non massima escursione o resistenza.	Non aggiungere calore per ottenere un cambiamento che non senti.
7 · Primo bilancio	Pratica solo se le prove sono rimaste confortevoli.	Annota utilità, neutralità o peggioramento, senza aumentare l'intensità.	Conserva soltanto il rimedio che è pertinente e tollerato.

Bilancio: la sequenza è facile da preparare? Il gesto quotidiano è più comodo, uguale o peggiore? Se il dolore aumenta o cambia carattere, sospendi la prova e fai valutare il problema. La ripetizione non deve servire a coprire un peggioramento.

Settimana 2 - Adattare alla vita quotidiana

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	La tua sequenza con gli appoggi risultati migliori.	Mantieni il passaggio della giornata scelto.	Nessuna nuova preparazione.
9 · Cambiare posizione	Ripeti il gesto con ampiezza o contatto confortevoli.	Cerca più di una posizione comoda, senza restare immobile per essere «perfettamente dritto».	Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) solo quando serve, rispettando la pelle e il dispositivo.
10 · Valutare l'alternativa locale	Per collo/spalle o lombi puoi provare l'alternativa descritta sopra, al posto della prima; per mani o piedi conserva la sequenza.	Cambia solo se risponde a una difficoltà concreta, non per aumentare il lavoro.	Non introdurre un nuovo rimedio nello stesso momento della prova se vuoi valutarla chiaramente.
11 · Confermare la scelta	Ripeti la sequenza preferita con gli stessi conteggi.	Osserva il gesto quotidiano senza provocare il dolore.	Bagno con foglie di rosmarino (p. 70) resta facoltativo e segue frequenza e limiti della scheda.
12 · Alleggerire la preparazione	Usa i supporti che permettono un gesto confortevole.	Evita sistemazioni che richiedono di tirare la gamba o torcere le spalle.	Se la vasca è scomoda o non sicura, non insistere con il bagno.
13 · Riprendere l'attività	Una sola sequenza, poi ritorno graduale al gesto abituale.	Per la schiena alterna una seduta comoda a qualche passo, secondo tolleranza.	Nessuna ricetta alimentare viene usata come analgesico del giorno.
14 · Secondo bilancio	La sequenza scelta, senza aumento delle ripetizioni.	Valuta se il fastidio ostacola ancora le attività e richiede una valutazione.	Non aumentare temperatura, concentrazione o numero delle applicazioni.

Bilancio: scegli il gesto che non trasferisce tensione a un'altra parte del corpo. Non devi mantenere un automassaggio solo perché tradizionale se una posizione o un movimento del libro risultano più comodi.

Settimana 3 - Mantenere una routine sostenibile

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare	Ripeti la sequenza preferita una volta.	Conserva il momento che hai trovato più eseguibile.	Nessun rimedio richiesto per il cambio di settimana.
16 · Evitare l'eccesso	Mantieni pressione leggera o movimento piccolo, secondo la tua sequenza.	Non cercare punti dolenti da «sciogliere» premendo più forte.	Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) soltanto se indicato e confortevole.
17 · Considerare l'attività reale	Esegui il gesto e osserva come riprendi l'attività abituale.	Nota se devi modificare un appoggio o distribuire diversamente il lavoro.	Nessuna preparazione nuova.
18 · Adattare una giornata diversa	La stessa sequenza, con i supporti disponibili solo se stabili e comodi.	Se non puoi praticare in sicurezza, mantieni una posizione confortevole e rimanda il gesto.	Non sostituire il bagno con impacchi o oli non descritti nella scheda.
19 · Preparare il seguito	Una prova della sequenza che vorresti conservare.	Tieni a portata il supporto realmente utile.	Controlla ciò che hai prima di acquistare altri prodotti esterni.
20 · Provare senza aggiunte	Ripeti il gesto del libro senza nuovi passaggi.	Verifica che la pausa resti semplice anche senza bagno o calore.	Nessuna preparazione obbligatoria.
21 · Bilancio finale	Una sequenza, senza prova finale più intensa.	Scrivi cosa è più comodo e che cosa resta limitante.	Mantieni eventuali applicazioni solo per il bisogno e secondo le istruzioni; non prolungarle per abitudine.

Per continuare. Conserva una zona e una sequenza utile; non recuperare un giorno saltato raddoppiando. Un dolore persistente, in peggioramento o che limita la vita merita una valutazione. Per il mal di schiena, restare attivi secondo tolleranza è diverso dal forzare l'esercizio: NHS, mal di schiena.

Respiro e benessere stagionale in 21 giorni

Questo percorso serve a organizzare una pausa di movimento nei giorni di benessere e a scegliere un sostegno pertinente se compaiono piccoli fastidi stagionali. Non prevede tre settimane di raffreddore né l'assunzione preventiva di tisane. Il riferimento è il **capitolo 9 del libro**, insieme ad «Aprire il petto» del capitolo 13.

Astragalo facoltativo: A45 Astragalo in capsule (p. 65) si valuta con il farmacista. Non entra nella sequenza quotidiana: mancano prove sufficienti di prevenzione delle malattie e non è previsto un ciclo di 21 giorni.

La routine nei giorni di benessere

Impara **Aprire il petto**, capitolo 13, sezione «Aprire il petto: dare spazio alle braccia». Prova tre ripetizioni: sali con le braccia davanti, apri entro un'ampiezza comoda, riunisci e scendi. Le mani arrivano al massimo all'altezza delle spalle; non sporgere il petto e non inarcare la schiena. Mantieni il respiro spontaneo se coordinarlo al movimento richiede sforzo. Segui la preparazione e gli adattamenti del capitolo; interrompi con dolore, capogiro, affanno insolito o malessere.

Riserva circa 5-10 minuti alla sistemazione, al gesto e all'osservazione. Le tre ripetizioni non aumentano nelle settimane. Il movimento allena un'apertura comoda delle braccia: non dimostra un aumento delle difese immunitarie né cura l'affanno.

Se oggi cambia la situazione

Raffreddore lieve con naso chiuso: puoi sostituire il movimento con una sola sequenza nasale del capitolo 9: circa trenta piccoli cerchi su Yintang, trenta su Yingxiang ai lati delle narici e trenta scorrimenti completi lungo i solchi laterali. Leggi prima i riferimenti precisi nel libro. Mani pulite, contatto leggero e lontano dagli occhi; evita pelle screpolata o infiammata, sanguinamento e interventi recenti. Non aumentare la forza per liberare il naso. Come rimedio concreto trovi **Detersione nasale con soluzione salina L02** (p. 40), con prodotto, quantità e pulizia del dispositivo.

Ai primi sintomi di raffreddore: puoi valutare **Infuso di sambuco** (p. 38), con le sue attenzioni e durata. Non è una bevanda preventiva.

Tosse lieve con respiro normale: il capitolo 11 propone Lieque, un minuto per avambraccio, sul margine dal lato del pollice. Segui la localizzazione completa; evita pelle lesa e interrompi con dolore, scosse o formicolio. È un'alternativa al gesto per il naso, non un passaggio da aggiungere sempre. Per gola irritata e tosse trovi **Bevanda tiepida con miele** (p. 33). Fra le proposte erboristiche, **Macerato di radice di altea** (p. 34), **Infuso di fiori di malva** (p. 36) e **Infuso di piantaggine lanceolata** (p. 37) sono alternative per irritazione e tosse secca; **Infuso di fiori di verbasco** (p. 39) riguarda gola irritata con tosse secca da raffreddore; **Infuso di timo** (p. 35) riguarda la tosse con catarro. Apri la scheda del rimedio scelto attraverso il suo rimando: forma, quantità, allergie, farmaci e durata cambiano. Non combinare tutte le erbe e non prolungarle fino al giorno 21.

Pollini già riconosciuti come problema: usa il capitolo 9, «Una piccola indagine sull'esposizione». Annota dove eri e che cosa è comparso; al rientro puoi cambiare gli abiti e fare una doccia. **Detersione nasale con soluzione salina pronta** (p. 40) può accompagnare la gestione del naso; la sequenza nasale è facoltativa se la pelle è integra. Non applicare infusi agli occhi. Le tisane per la tosse non sostituiscono il piano per l'allergia.

Febbre, spossatezza o malessere importante: sospendi il movimento e dai priorità al riposo e alla valutazione necessaria. Non cercare di sudare con Qigong, bagni caldi o bevande concentrate. La giornata del programma consiste nel riconoscere il bisogno e scegliere il sostegno appropriato; non devi recuperare l'esercizio. In ripresa ricomincia da un'attività breve tollerata, osservando anche come stai nelle ore successive.

Quando chiedere aiuto: difficoltà respiratoria importante o dolore toracico richiedono assistenza urgente. Con sangue nella tosse, fischi respiratori nuovi, peggioramento o condizioni di particolare vulnerabilità chiedi assistenza tempestiva. Febbre oltre tre giorni, raffreddore senza miglioramento dopo dieci giorni o tosse oltre tre settimane richiedono valutazione; i limiti più brevi delle schede erboristiche restano validi. Non aspettare queste soglie se stai peggiorando.

Settimana 1 - Imparare e distinguere

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Scegliere secondo come stai	Se stai bene, leggi Aprire il petto e prova tre ripetizioni. Con sintomi usa l'adattamento pertinente sopra.	Distingui benessere, episodio lieve, pollini o recupero.	Nessun rimedio preventivo obbligatorio. Leggi Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) se hai un bisogno nasale.
2 · Curare gli appoggi	Tre aperture comode, senza inarcare la schiena; con malessere sospendi il gesto.	Prepara uno spazio in cui muovere le braccia senza ostacoli.	Per naso chiuso, Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) secondo la confezione identificata.
3 · Lasciare libero il respiro	Aprire il petto, tre ripetizioni e respiro spontaneo. Se il bisogno è nasale, scegli invece una sequenza nasale.	Non usare inspirazioni massime per verificare se respiri meglio.	Nessuna tisana se non c'è un fastidio pertinente.
4 · Riconoscere il fastidio	Movimento nei giorni di benessere; Lieque soltanto per tosse lieve con respiro normale.	Descrivi il fastidio dominante senza diagnosticare il virus dal muco.	Tosse secca e gola irritata: valuta una sola alternativa fra Macerato di radice di altea (p. 34), Infuso di fiori di malva (p. 36) e Infuso di piantaggine lanceolata (p. 37).
5 · Considerare l'ambiente	Tre aperture comode oppure gesto locale pertinente.	Con pollini noti, osserva i fastidi al rientro e cambia gli abiti.	Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) come sostegno nasale, senza sostituire il trattamento antiallergico necessario.
6 · Curare il recupero	Se ristabilito, prova il movimento tollerato; con spossatezza riposo.	Nota anche l'andamento nelle ore successive alla ripresa.	Con poco appetito, Congee di riso (p. 43) completato secondo scheda; non vivere di solo riso e acqua.
7 · Primo bilancio	Gesto pertinente una volta, senza sommare punti e movimento.	Valuta comodità e condizione generale, non soltanto la libertà del naso.	Controlla i limiti del rimedio eventualmente iniziato; molte schede per gola e tosse richiedono rivalutazione entro una settimana.

Bilancio: hai imparato a scegliere secondo la situazione? L'assenza di sintomi non richiede nuovi prodotti. Un sollievo locale non prova che l'infezione sia risolta.

Settimana 2 - Mantenere la scelta pertinente

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	Aprire il petto tre volte se stai bene; altrimenti l'adattamento appropriato.	Conserva un momento comodo per la pausa.	Nessun rimedio richiesto dal cambio di settimana.
9 · Distinguere le esposizioni	Movimento nei giorni di benessere; sequenza nasale solo per ostruzione.	Con allergia nota, annota luogo ed effetto sui fastidi serali.	Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40) facoltativo secondo scheda; non aggiungere erbe per «rinforzare» il naso.
10 · Verificare l'andamento	Pratica solo se tollerata.	Se il raffreddore non migliora dopo dieci giorni dall'esordio, chiedi una valutazione.	Non contare i giorni dal calendario: conta l'inizio reale dei sintomi e del rimedio.
11 · Curare la gola	Gesto locale soltanto se il bisogno è presente; altrimenti tre aperture.	Bevi a temperatura confortevole, senza cercare calore intenso.	Bevanda tiepida con miele (p. 33) con miele può essere una scelta per il fastidio; non è una bevanda obbligatoria ogni giorno.
12 · Distinguere il tipo di tosse	Lieque solo per tosse lieve con respiro normale, come nel libro.	Cambiamenti o peggioramenti richiedono di rivalutare la situazione.	Infuso di timo (p. 35) riguarda catarro; non sostituire automaticamente le alternative per tosse secca né prolungarne l'uso.
13 · Evitare sovrapposizioni	Una sola pratica pertinente, senza aumentare ripetizioni.	Controlla che più prodotti per raffreddore non replichino gli stessi medicinali; chiedi al farmacista.	Non sommare tisane, oli essenziali e prodotti pronti senza verifica.
14 · Secondo bilancio	Movimento in benessere o recupero tollerato; riposo se malessere.	Un episodio che persiste o peggiora non diventa un programma di tre settimane.	Valuta separatamente sollievo, durata del fastidio e limiti della scheda.

Bilancio: il calendario non decide quanto dura una malattia. Se il fastidio è finito, non devi continuare un rimedio per completare le righe; se persiste, non basta passare a un'altra pianta.

Settimana 3 - Preparare la continuità

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare il gesto	Tre ripetizioni di Aprire il petto, se stai bene e lo tolleri.	Mantieni il respiro spontaneo e l'apertura comoda.	Nessuna assunzione preventiva richiesta.
16 · Curare l'igiene	Movimento o adattamento pertinente al bisogno.	Lava le mani prima di toccare naso o dispositivi e non condividere il flacone.	Se usi Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40), pulisci il beccuccio secondo scheda.
17 · Organizzare il rientro	Tre aperture se adatte; sequenza nasale soltanto con ostruzione.	Con pollini, evita di asciugare all'aperto la biancheria nei periodi problematici.	Nessuna tisana viene proposta come sostituto del trattamento dell'allergia.
18 · Riprendere senza fretta	In recupero prova un'attività breve tollerata; non aumentare per compensare i giorni persi.	Osserva la fatica anche più tardi.	Un pasto abituale o Congee di riso (p. 43) completato se preferisci consistenza morbida.
19 · Preparare il seguito	Il gesto di benessere con le tre ripetizioni iniziali.	Individua il momento in cui desideri conservare la pausa.	Controlla scadenze e istruzioni dei prodotti già aperti, senza acquistare tutta la dispensa.
20 · Provare senza aggiunte	Aprire il petto una sola sequenza, se tollerato.	Non valutare la salute contando quanto riesci a inspirare.	Nessun rimedio obbligatorio.
21 · Bilancio finale	Movimento oppure adattamento pertinente alla situazione reale.	Annota cosa sai scegliere meglio fra benessere, episodio, pollini e recupero.	Tosse ancora presente da oltre tre settimane: valutazione, senza iniziare un altro giro di tisane.

Per continuare. Mantieni il gesto di benessere se utile e le misure pertinenti al tuo contesto. Igiene, ricambio d'aria e vaccinazioni raccomandate hanno un ruolo distinto dalle pratiche tradizionali. Per esigenze individuali e indicazioni correnti fai riferimento ai servizi sanitari. Non recuperare i giorni saltati raddoppiando.

Ciclo e menopausa in 21 giorni

Questa settima area comprende due varianti distinte. Scegli quella pertinente e segui soltanto la sua tabella. **Il giorno 1 del programma è il giorno in cui inizi:** non deve coincidere con l'inizio delle mestruazioni. In perimenopausa considera il fastidio presente, senza sommare automaticamente le due varianti.

La routine richiede orientativamente 5-10 minuti, comprendendo scelta, sistemazione e breve osservazione. I tempi di infusione, del calore o dei prodotti restano separati. Le dosi non crescono con le settimane e i 21 giorni non stabiliscono la durata di un trattamento.

Variante A - Ciclo e fastidi mestruali

Il riferimento è il **capitolo 10 del libro**, da «Prima, durante e dopo il flusso» a «Quando aggiungere il tepore». Annota una riga nei giorni interessati: momento rispetto al flusso, fastidio, interferenza con la giornata e interventi provati. Per riconoscere un andamento premestruale il libro propone almeno due cicli: questa prova di 21 giorni è solo l'inizio dell'osservazione.

Per crampi abituali: Sanyinjiao SP6, capitolo 10, «Trova il punto con due riferimenti» e «Premi senza cercare il dolore». Raggiungi il lato interno della gamba con un appoggio comodo; localizza il punto sopra il malleolo interno, subito dietro il margine della tibia, seguendo le istruzioni complete. Una pressione confortevole per circa un minuto per lato è la prova iniziale del libro. Non premere sull'osso né cercare formicolio. Evita la pratica in gravidanza o possibile gravidanza senza averla concordata con chi ti segue; salta zone lese, infette, molto gonfie, con sensibilità ridotta o problemi di trombosi. Interrompi con dolore, capogiro o sensazioni insolite.

Nei giorni senza crampi non è necessario premere SP6. Se prevale tensione lieve, puoi scegliere la pausa del capitolo 6: quattro o cinque respiri confortevoli, senza trattenere l'aria. Se l'attenzione al respiro agita, lascialo spontaneo. Se non hai fastidi, l'azione del giorno consiste nell'organizzazione e nell'osservazione, senza un trattamento preventivo obbligatorio.

Rimedi concreti: Calore protetto L01 (p. 69) per crampi alleviati dal tepore; Achillea A09 (p. 86), usando esclusivamente la modalità per crampi, oppure Finocchio R02 (p. 23) come alternativa tradizionale pertinente. Leggi prima dosi, durata, allergie e altre esclusioni. Non sommare le tisane. Per tensione occasionale trovi Melissa A06 (p. 74), con le sue attenzioni.

Per sindrome premestruale, Agnocasto A26 (p. 87) descrive un medicinale identificato da valutare con il farmacista o il medico: non è una tisana al bisogno né un trattamento di soli 21 giorni. Il calendario non ne decide l'inizio, la sospensione o la sostituzione con altre erbe.

Dolore nuovo, intenso, in peggioramento, flussi molto abbondanti o dolore che impedisce regolarmente le attività richiedono valutazione. Dolore pelvico improvviso con svenimento o possibile gravidanza richiede assistenza tempestiva. Non aumentare pressione, calore o tisane per coprirlo.

Settimana 1 - Riconoscere la fase reale

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Collocare il bisogno	Leggi il capitolo 10; SP6 soltanto se hai crampi abituali e la pratica è adatta.	Annota dove sei rispetto al flusso, se lo sai.	Leggi Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) o Infuso di achillea (p. 86) secondo il bisogno presente.
2 · Imparare il contatto	Con crampi, SP6 un minuto per lato; senza, nessuna pressione obbligatoria.	Prepara un appoggio che non faccia tirare la gamba.	Se il tepore aiuta, Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) secondo scheda.
3 · Scegliere un rimedio	SP6 solo se pertinente; per tensione, respiro confortevole del cap. 6.	Annota anche eventuali medicinali già usati.	Infuso di achillea (p. 86) modalità crampi oppure Infuso di finocchio dolce (p. 23), se idonei; non entrambi.
4 · Osservare il sollievo	Ripeti soltanto il gesto pertinente, senza aumentare il tempo.	Valuta se riesci a svolgere più comodamente l'attività interrotta.	Non attribuire tutto il sollievo a una tisana se hai usato altri interventi.
5 · Distinguere i fastidi	Crampi: SP6; tensione: quattro o cinque respiri; nessun fastidio: osservazione.	Distingui gonfiore, irritabilità e dolore invece di chiamarli tutti «ciclo».	Infuso di melissa (p. 74) solo per tensione occasionale e se adatta, senza sommare rimedi.
6 · Curare il pasto	Mantieni la scelta del gesto secondo il bisogno reale.	Evita di trascurare i pasti nei giorni più impegnativi.	Avena con mela e noci (p. 45) è una colazione, non una cura ormonale.
7 · Primo bilancio	Nessuna pratica preventiva se i crampi sono finiti.	Rileggi le poche righe raccolte e nota cosa ha aiutato.	Infuso di achillea (p. 86): crampi oltre una settimana o peggioramento richiedono valutazione.

Bilancio: se in questa settimana non hai avuto mestruazioni o fastidi, non devi provarli o prevederli. Hai preparato una scelta pratica per quando servirà.

Settimana 2 - Adattare alla fase

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Confermare	SP6 per crampi abituali; altrimenti gesto per tensione o sola osservazione.	Mantieni una registrazione breve nei giorni interessati.	Nessuna tisana richiesta dal cambio di settimana.
9 · Valutare la ricorrenza	Cap. 10: osserva il momento del fastidio.	Non ricavare una diagnosi da un unico episodio.	Se valuti Agnocasto (p. 87) per sindrome premestruale, prepara l'elenco dei farmaci per il confronto professionale.
10 · Rendere comoda la prova	Con crampi, SP6 un minuto per lato e contatto confortevole.	Non aumentare la forza se il fastidio resta.	Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69) solo se il tepore è gradito.
11 · Distinguere tensione e dolore	Respiro del cap. 6 per tensione; SP6 per i crampi nelle condizioni previste.	Riconosci quale fastidio interferisce di più con la giornata.	Non alternare erbe soltanto per proseguire l'assunzione.
12 · Organizzare fuori casa	Il gesto pertinente solo se puoi sistemarti comodamente.	Prevedi una pausa o un appoggio utile senza forzare l'attività.	Non usare dispositivi termici in modi diversi dalle loro istruzioni.
13 · Registrare il cambiamento	Cap. 10: una riga con fase, fastidio e impatto.	Se il dolore è diverso dal solito, scegli una valutazione.	Non coprire il cambiamento aumentando quantità o concentrazione.
14 · Secondo bilancio	Nessuna pressione se non c'è il bisogno.	Considera andamento e interferenza, non solo intensità momentanea.	Rispetta durata di Infuso di finocchio dolce (p. 23) e controllo di Infuso di melissa (p. 74); i giorni contano dall'uso reale.

Bilancio: i sintomi possono cambiare con la fase senza dipendere dal programma. Per un andamento premestruale continua l'osservazione per almeno due cicli, senza rimandare l'aiuto se il disagio limita la vita.

Settimana 3 - Preparare il seguito

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Conservare il criterio	Crampi: SP6; tensione: pausa respiratoria; benessere: nessun gesto obbligatorio.	Scegli sulla fase di oggi.	Nessuna nuova assunzione programmata.
16 · Riconoscere il recupero	Mantieni il contatto solo quando pertinente.	Se il fastidio è passato, riprendi le attività secondo come stai.	Non proseguire una tisana per finire una confezione.
17 · Curare la quotidianità	Osservazione del cap. 10 oppure gesto indicato dal fastidio.	Organizza un pasto abituale senza attribuirgli un effetto sul ciclo.	Tofu con pak choi (p. 51) è un'opzione alimentare.
18 · Verificare le esclusioni	Prima di SP6 considera possibile gravidanza e condizioni della zona.	Non interpretare un ritardo da sola attraverso le categorie tradizionali.	Verifica l'idoneità prima di qualsiasi rimedio.
19 · Preparare una scelta futura	Rileggi localizzazione e attenzioni del gesto utile.	Conserva la nota su ciò che ha aiutato e ciò che non hai tollerato.	Tieni soltanto i prodotti pertinenti e controllane la scadenza.
20 · Semplificare	Una sola pratica se serve, senza sommare routine.	Mantieni il diario breve, senza sorvegliare ogni sensazione.	Nessuna nuova preparazione.
21 · Bilancio finale	Confronta fase e fastidi, non il solo numero del giorno.	Decidi che cosa proseguire a osservare nel ciclo successivo.	Agnocasto (p. 87) o altri trattamenti seguono le proprie indicazioni, non si interrompono perché termina il calendario.

Variante B - Menopausa e perimenopausa

Parti dal **capitolo 10, «Vampate, secchezza e risvegli: distingui le priorità»**. Scegli il fastidio principale: calore e sudorazione, tensione dopo un risveglio oppure secchezza in una sede precisa. Durante la perimenopausa una gravidanza è ancora possibile.

Per tensione dopo un risveglio: Shenmen HT7, trenta secondi per polso, seguendo il capitolo 5 per localizzazione e attenzioni e il richiamo nel capitolo 10. Mani pulite, avambracci sostenuti e pressione delicata; evita zone lese o irritate e interrompi con dolore, capogiro o formicolio. Non ripetere continuamente finché arriva il sonno. Prima renditi comoda se sei accaldata. HT7 non è presentato come trattamento delle vampate; se non c'è tensione non è necessario premere un punto.

Rimedi secondo il bisogno: per sudorazione eccessiva la scheda **Salvia A07 (p. 90)** richiede un prodotto di qualità controllata, con le condizioni specifiche sul tujone: non usare foglie domestiche concentrate. Prima della scelta verifica l'idoneità professionale. Per vampate e sudorazione **Cimicifuga A27 (p. 91)** riguarda il medicinale identificato, con le sue importanti attenzioni epatiche e farmacologiche; i tempi di risposta e di controllo non coincidono con questi 21 giorni. Non sommare automaticamente **Infuso di salvia officinale (p. 90)** e **Cimicifuga (p. 91)**.

Per secchezza intima trovi **Iidratante vaginale e lubrificante L06 (p. 92)**; per bocca asciutta **Sollievo pratico per la bocca asciutta (p. 93)**, per pelle secca **Emolliente per la pelle secca (p. 94)**. Sono applicazioni diverse: scegli la sede e segui la relativa scheda. Per tensione lieve è disponibile **Infuso di melissa (p. 74)**, con esclusioni, interazioni e limite dei sintomi persistenti. Non tutte le proposte servono alla stessa persona.

Qualsiasi sanguinamento dopo la menopausa va fatto valutare, anche scarso o isolato. Vampate o altri disturbi persistenti che limitano la vita meritano un confronto sulle possibilità di trattamento. Il bonus non richiede di rinunciare a terapie prescritte.

Settimana 1 - Scegliere la priorità

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
1 · Distinguere	Cap. 10: separa calore, tensione dopo il risveglio e secchezza.	Scegli ciò che disturba maggiormente la tua giornata.	Leggi la scheda pertinente: Infuso di salvia officinale (p. 90)/Cimicifuga (p. 91) oppure Idratante vaginale e lubrificante (p. 92)-Emolliente per la pelle secca (p. 94).
2 · Rendere comodo il riposo	Con tensione, HT7 trenta secondi per polso; senza, nessuna pressione obbligatoria.	Se sei accaldata, alleggerisci le coperte prima del gesto.	Non aggiungere una bevanda calda se accentua il fastidio.
3 · Scegliere un sostegno concreto	Indicazioni del cap. 10 per la priorità scelta.	Annota fastidio e impatto con una sola riga.	Secchezza intima: Idratante vaginale e lubrificante (p. 92) secondo il prodotto; sudorazione/vampate: verifica idoneità di Infuso di salvia officinale (p. 90) o Cimicifuga (p. 91).
4 · Distinguere i risultati	HT7 solo per tensione, trenta secondi per polso.	Valuta separatamente l'episodio di calore e il ritorno al riposo.	Non interpretare la calma come prova che una preparazione riduca le vampate.
5 · Adattare gli indumenti	Nessun punto obbligatorio per il calore.	Scegli indumenti leggeri adattabili alla temperatura.	Emolliente per la pelle secca (p. 94) se la pelle è secca, seguendo modalità e attenzioni della scheda.
6 · Curare la sede	Cap. 10: la secchezza richiede una scelta locale.	Non usare la stessa crema per pelle, bocca e vagina.	Sollievo pratico per la bocca asciutta (p. 93) per bocca asciutta oppure Idratante vaginale e lubrificante (p. 92) per secchezza intima.
7 · Primo bilancio	HT7 solo se pertinente e confortevole.	Nota ciò che è cambiato nella vita quotidiana.	Non aumentare dosi per accelerare un trattamento che ha tempi propri.

Bilancio: la proposta risponde al fastidio scelto? Un miglioramento in una sede non significa che tutte le forme di secchezza abbiano la stessa causa o lo stesso trattamento.

Settimana 2 - Adattare e controllare

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
8 · Consolidare	Gesto HT7 solo per tensione dopo il risveglio.	Mantieni l'adattamento ambientale utile.	Il prodotto scelto segue le proprie istruzioni.
9 · Osservare una ricorrenza	Cap. 10: descrivi il fastidio concreto.	Se noti un rapporto con bevande molto calde o caffeina, modifica una sola abitudine.	Tè Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61) è facoltativo; non usarlo come rimedio menopausale.
10 · Curare il comfort intimo	Nessuna digitopressione richiesta per la secchezza.	Non insistere nei rapporti se c'è dolore.	Idratante vaginale e lubrificante (p. 92) distingue idratante abituale e lubrificante durante il rapporto.
11 · Ridurre la tensione	HT7 trenta secondi per polso se serve, senza ripetizione continua.	Dopo il gesto lascia il respiro spontaneo.	Infuso di melissa (p. 74) solo per tensione lieve e se adatta, non come trattamento delle vampate.
12 · Organizzare i pasti	Indicazioni quotidiane del cap. 10, senza un punto obbligatorio.	Mantieni un'alimentazione varia.	Tofu con pak choi (p. 51) è un pasto, non l'equivalente di una terapia ormonale.
13 · Controllare la tollerabilità	Pratica soltanto se confortevole.	Segnala sintomi nuovi senza attribuirli automaticamente alla menopausa.	Con Cimicifuga (p. 91), segui i segnali di sospensione della scheda; non aspettare il bilancio.
14 · Secondo bilancio	Distingui calore, riposo e secchezza come al giorno 1.	Valuta l'impatto sul giorno e sulla notte.	Per Infuso di melissa (p. 74), sintomi oltre due settimane richiedono valutazione; altri prodotti hanno controlli propri.

Bilancio: se il bisogno continua a limitarti, porta le osservazioni al professionista. Non attendere che una sequenza breve risolva vampate o disturbi locali persistenti.

Settimana 3 - Scegliere il seguito

Giorno e obiettivo	Pratica del libro	Abitudine quotidiana	Preparazione del bonus
15 · Confermare	HT7 solo per tensione; altre priorità senza pressione obbligatoria.	Conserva l'adattamento più utile.	Nessun nuovo rimedio per il cambio di settimana.
16 · Evitare le sovrapposizioni	Il gesto del libro resta breve e confortevole.	Tieni un elenco aggiornato dei prodotti usati.	Non sommare salvia, cimicifuga e altri preparati senza verifica.
17 · Mantenere la scelta locale	Cap. 10: considera la sede del fastidio.	Se un prodotto irrita, interrompilo e chiedi un'alternativa.	Idratante vaginale e lubrificante (p. 92), Solievo pratico per la bocca asciutta (p. 93) o Emolliente per la pelle secca (p. 94) secondo il bisogno, senza scambio di destinazione.
18 · Adattare fuori casa	HT7 se utile e se puoi sostenere gli avambracci.	Organizza abiti e pause in base al comfort reale.	Non cambiare quantità dei prodotti perché sei fuori casa.
19 · Preparare la continuità	Rileggi il criterio che guida la tua scelta.	Annota ciò che vuoi discutere al prossimo controllo.	Ricorda i tempi di rivalutazione del prodotto scelto.
20 · Semplificare	Una sola prova di HT7 se serve; nessun gesto aggiunto per obbligo.	Mantieni una routine eseguibile.	Non sostituire prodotti locali con impacchi di erbe domestici.
21 · Bilancio finale	Confronta la priorità iniziale con la situazione presente.	Scrivi cosa mantieni e cosa richiede ancora un trattamento specifico.	Il calendario non decide la fine di Cimicifuga (p. 91) o di altri trattamenti concordati.

Per continuare

Un giorno saltato non richiede raddoppi. La prima variante può proseguire con l'osservazione per almeno due cicli; la seconda con il sostegno appropriato alla priorità e i controlli necessari. Riferimenti contemporanei: NHS, sindrome premestruale e NHS, gestione dei sintomi della menopausa.

Sostituzioni e scelte di cucina

Questa guida raccoglie alternative già sviluppate nelle ricette. Apri il procedimento completo prima di cucinare: sostituire un ingrediente può cambiare acqua, tempi, consistenza e allergeni. Le varianti riguardano il piatto; non trasferiscono automaticamente le proprietà medicinali di una pianta a un'altra.

Se manca un ingrediente

Nella ricetta	Scelta disponibile	Che cosa controllare
Tofu con pak choi (p. 51)	Bietole al posto del pak choi	La ricetta specifica la stessa quantità e tempi distinti per coste e foglie.
Zuppa di daikon e funghi (p. 52)	Rapa bianca alimentare al posto del daikon	Mantieni il peso indicato e controlla la cottura; il sapore cambia.
Orzo con carota e funghi (p. 46)	Frumento in chicchi al posto dell'orzo	Cuoci il frumento separatamente secondo confezione e segui la variante. Entrambi contengono glutine.
Pera cotta (p. 56)	Mela oppure variante con prugne	Per la mela controlla se serve più cottura. Le prugne fresche ed essiccate hanno quantità e acqua diverse.
Avena con mela e noci (p. 45)	Cardamomo verde al posto della cannella	La variante indica la piccola quantità alimentare e il momento di aggiunta. Non usa la materia cinese Sha Ren.
Condimento di sesamo e aromi (p. 57)	Succo di limone al posto dell'aceto	Scegli uno dei due; se l'acidità ti disturba, la base di tahina e acqua resta utilizzabile.

Le noci o i semi delle varianti non vanno scelti se sei allergico. Anche quando due ingredienti danno una consistenza simile, la tua tollerabilità e gli allergeni della confezione restano decisivi.

Aggiunte facoltative

Il congee semplice (p. 43) e la zuppa di daikon (p. 52) non richiedono Chen Pi. Se vuoi provarlo, usa la variante precisa con scorza alimentare identificata; non serve sostituirlo con una scorza qualsiasi per completare la ricetta.

Nel miglio con zucca (p. 44), le castagne già cotte sono un'aggiunta stagionale. Nella frutta cotta (p. 56), semi, frutta a guscio, kumquat o spezie sono scelte alternative per consistenza e aroma. Prova una variante alla volta per riconoscerne il gusto.

Il condimento di sesamo (p. 57) resta completo senza nori. L'aggiunta descritta usa una quantità precisa di nori alimentare pronta al consumo; kombu e miscele di alghe hanno caratteristiche diverse e non sono una sostituzione automatica.

Forme che non si scambiano

Forma prevista	Non sostituire automaticamente con
Fagioli mung secchi da cuocere	Germogli di mung o amido
Riso bianco Originario per congee	Riso integrale mantenendo acqua e tempi invariati
Orzo perlato	Coix, malto o orzo solubile
Tofu compatto	Tofu vellutato mantenendo taglio e passaggi in padella invariati
Funghi freschi	Lo stesso peso di funghi essiccati senza una ricetta adeguata
Amido kuzu alimentare	Radice medicinale in polvere
Frutto di giuggiola	Seme medicinale Suan Zao Ren
Foglie o fiori per tisana	Olio essenziale, estratto o pianta ornamentale

Per le preparazioni erboristiche, un ingrediente indisponibile richiede una scelta diversa dalla guida del bisogno, con istruzioni proprie. Per i prodotti pronti, anche una marca o una versione dal nome simile può avere composizione e quantità differenti. Verifica la confezione e, quando previsto, chiedi al farmacista.

Come interpretare i tempi di cucina

Quantità e sequenze delle ricette originali sono proposte editoriali, non ricette dichiarate collaudate in cucina. Varietà, taglio e confezione possono cambiare la cottura. Controlla il risultato indicato - chicco tenero, legume cotto al centro, verdura della consistenza prevista - e segui le eventuali istruzioni del produttore. Un tempo orientativo non autorizza a consumare un ingrediente ancora crudo quando deve essere cotto.

Conservazione e riscaldamento sono descritti all'inizio del ricettario. Mantieni quelle istruzioni anche quando scegli una variante: sostituire l'aroma non modifica, per esempio, le condizioni di conservazione del riso.

Indice dei fastidi

Cerca il fastidio per raggiungere direttamente la sezione della guida. La categoria distingue situazioni simili, per esempio naso chiuso da raffreddore e disturbi nasali allergici. Leggi la guida prima di scegliere una preparazione.

Fastidio o situazione	Categoria
Afte occasionali e bocca irritata (p. 95)	Altri piccoli fastidi
Appetito temporaneamente ridotto (p. 13)	Digestione e stomaco
Bocca asciutta (p. 89)	Fastidi della menopausa
Brucciore e reflusso (p. 14)	Digestione e stomaco
Cefalea tensiva lieve abituale (p. 67)	Testa e tensioni muscolari
Collo e spalle (p. 67)	Testa e tensioni muscolari
Crampi mestruali abituali (p. 84)	Disturbi del ciclo
Diarrea lieve occasionale (p. 21)	Aria e regolarità intestinale
Durante la febbre (p. 41)	Influenza febbre e recupero
Gas e gonfiore (p. 21)	Aria e regolarità intestinale
Gola irritata e tosse secca (p. 31)	Raffreddore gola e tosse
Gonfiore prima del flusso (p. 84)	Disturbi del ciclo
Labbra screpolate (p. 95)	Altri piccoli fastidi
Mani avambracci e piedi affaticati (p. 68)	Testa e tensioni muscolari
Naso che cola o si chiude (p. 104)	Allergie stagionali
Naso chiuso o che cola (p. 31)	Raffreddore gola e tosse
Nausea occasionale (p. 13)	Digestione e stomaco
Occhi affaticati durante lettura o schermi (p. 95)	Altri piccoli fastidi
Pelle secca (p. 89)	Fastidi della menopausa
Pesantezza e pienezza dopo il pasto (p. 13)	Digestione e stomaco
Preparare il passaggio alla sera (p. 72)	Sonno e agitazione occasionale

Fastidio o situazione	Categoria
Prurito e lacrimazione agli occhi (p. 104)	Allergie stagionali
Riposo e tensione dopo un risveglio (p. 88)	Fastidi della menopausa
Riprendere i pasti (p. 41)	Influenza febbre e recupero
Se hai poco appetito (p. 41)	Influenza febbre e recupero
Se ti svegli durante la notte (p. 73)	Sonno e agitazione occasionale
Secchezza vaginale (p. 88)	Fastidi della menopausa
Stitichezza (p. 21)	Aria e regolarità intestinale
Tensione e irritabilità nella giornata (p. 72)	Sonno e agitazione occasionale
Tensione e irritabilità premestruali (p. 84)	Disturbi del ciclo
Tosse con catarro da raffreddore (p. 32)	Raffreddore gola e tosse
Vampate e sudorazione (p. 88)	Fastidi della menopausa
Voce affaticata e raucedine (p. 31)	Raffreddore gola e tosse
Zona lombare (p. 67)	Testa e tensioni muscolari

Indice alfabetico della dispensa

Cerca l'ingrediente per aprire la sua scheda. I collegamenti nella seconda colonna portano direttamente alle preparazioni complete, comprese le varianti. Una voce può partecipare a più piatti.

Ingrediente	Preparazioni collegate
Aceto di riso (p. 122)	Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Achillea (p. 130)	Infuso di achillea (p. 86)
Aglione (p. 117)	Verdure saltate con sesamo (p. 54)
Agnocasto (p. 131)	Agnocasto in preparato identificato (p. 87)
Agrimonia - parti aeree fiorite (p. 126)	Gargarismo di agrimonia per bocca e gola lievemente irritate (p. 100)
Altea (p. 129)	Macerato di radice di altea (p. 34)
Anice stellato (p. 119)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Arachide (p. 115)	Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Astragalo - Huang Qi (p. 125)	Astragalo in capsule - forma pronta identificata (p. 65)
Avena (p. 108)	Avena con mela e noci (p. 45)
Azuki (p. 107)	Azuki con zucca (p. 49)
Bietola (p. 111)	Tofu con pak choi (p. 51)
Calendula - fiori (p. 126)	Risciacquo di calendula per lieve irritazione orale (p. 99)
Camomilla matricaria (p. 128)	Risciacquo orale di camomilla (p. 97); Panno fresco sulle palpebre chiuse (p. 102)
Cannella (p. 119)	Avena con mela e noci (p. 45)
Carciofo - foglie per tisana (p. 126)	Infuso di foglie di carciofo per pienezza e gonfiore digestivo (p. 18)
Cardamomo verde - spezia (p. 119)	Avena con mela e noci (p. 45)
Carota (p. 109)	Orzo con carota e funghi (p. 46); Zuppa di mung e carote (p. 48); Lenticchie con verdure (p. 50)
Carvi - frutti (p. 132)	Infuso di carvi per gonfiore e gas (p. 29)
Castagna (p. 115)	Miglio con zucca (p. 44)
Cavolo napa (p. 109)	Patata dolce e cavolo al vapore (p. 53)

Ingrediente	Preparazioni collegate
Ceci (p. 108)	Crema di zucca e ceci (p. 55)
Cetriolo (p. 111)	Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60)
Chen Pi - scorza essiccata di mandarino (p. 123)	Variante del congee con Chen Pi (p. 43); Congee di riso (p. 43); Variante della zuppa di daikon con Chen Pi (p. 52); Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Chiodi di garofano (p. 119)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Cimicifuga racemosa (p. 131)	Cimicifuga in preparato identificato (p. 91); Idratante vaginale e lubrificante per la secchezza (p. 92)
Cipollotto (p. 117)	Zuppa di mung e carote (p. 48); Tofu con pak choi (p. 51); Zuppa di daikon e funghi (p. 52); Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Coriandolo (p. 118)	Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Cumino (p. 118)	Lenticchie con verdure (p. 50); Crema di zucca e ceci (p. 55)
Daikon (p. 109)	Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Enoki - funghi freschi (p. 120)	Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki (p. 58); Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Erba cedrina - foglie (p. 132)	Infuso serale di erba cedrina (p. 79)
Erba cipollina cinese (p. 118)	Verdure saltate con sesamo (p. 54)
Finocchio dolce (p. 118)	Infuso di finocchio dolce (p. 23)
Frumento (p. 106)	Orzo con carota e funghi (p. 46)
Frutti di gelso (p. 113)	Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83)
Fu Ling - sclerozio nella formula pronta (p. 128)	Formula cinese pronta per il rilassamento (p. 80)
Ginseng - Ren Shen (p. 125)	Ginseng in capsule: forma e uso identificati (p. 64)
Giuggiola cinese (p. 112)	Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)
Goji (p. 113)	Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83)
Grano saraceno (p. 107)	Grano saraceno con cavolo e sesamo (p. 47)
Ju Hua - crisantemo alimentare (p. 123)	Infuso alimentare di crisantemo (p. 62)
Kiwi verde (p. 114)	Due kiwi verdi nella giornata (p. 26)

Ingrediente	Preparazioni collegate
Kumquat (p. 113)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Kuzu - amido alimentare (p. 122)	Coppetta morbida di mela e kuzu (p. 59)
Lampone - foglie (p. 126)	Infuso di foglie di lampone per diarrea lieve occasionale (p. 28)
Lavanda - fiori per tisana (p. 132)	Tisana composta di valeriana, melissa e lavanda (p. 77)
Lenticchie (p. 108)	Lenticchie con verdure (p. 50)
Limone (p. 113)	Condimento di sesamo e aromi (p. 57); Bevanda tiepida con miele (p. 33)
Liquirizia - riconoscere la forma (p. 125)	Preparato vegetale e minerale per bruciore e reflusso (p. 20)
Longan (p. 112)	Bevanda di longan (p. 81); Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)
Malva (p. 129)	Infuso di fiori di malva (p. 36)
Mandarino (p. 112)	Pera cotta (p. 56)
Mela (p. 114)	Avena con mela e noci (p. 45); Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Melissa (p. 129)	Infuso di melissa (p. 74)
Menta piperita (p. 128)	Infuso di menta piperita (p. 16)
Miele (p. 121)	Bevanda tiepida con miele (p. 33)
Miglio (p. 106)	Miglio con zucca (p. 44); Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)
Mirtillo nero essiccato (p. 131)	Decotto di mirtillo nero essiccato (p. 27); Preparare correttamente una soluzione reidratante orale (p. 30)
Mu Er - fungo nero essiccato (p. 120)	Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki (p. 58)
Mung (p. 107)	Zuppa di mung e carote (p. 48)
Noce (p. 115)	Avena con mela e noci (p. 45); Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56)
Nori (p. 121)	Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Orzo (p. 106)	Orzo con carota e funghi (p. 46)
Pak choi (p. 109)	Tofu con pak choi (p. 51)

Ingrediente	Preparazioni collegate
Passiflora incarnata (p. 130)	Infuso di passiflora (p. 76)
Patata dolce (p. 110)	Patata dolce e cavolo al vapore (p. 53)
Pepe di Sichuan (p. 117)	Verdure saltate con sesamo (p. 54)
Pera asiatica e pera italiana (p. 112)	Pera cotta (p. 56)
Perilla - foglie fresche alimentari (p. 123)	Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60)
Piantaggine lanceolata (p. 133)	Infuso di piantaggine lanceolata (p. 37)
Pinolo (p. 116)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Pleurotus (p. 121)	Orzo con carota e funghi (p. 46); Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Prugna (p. 114)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Psillio o ispaghula (p. 133)	Psillio in bustine con acqua (p. 25)
Rapa bianca (p. 111)	Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Riso (p. 106)	Congee di riso (p. 43)
Rizoma di loto (p. 110)	Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
Rosa gallica - petali (p. 124)	Risciacquo di petali di rosa per la bocca irritata (p. 98)
Rosmarino (p. 132)	Bagno con foglie di rosmarino (p. 70); Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69)
Salvia officinale (p. 130)	Infuso di salvia officinale (p. 90)
Sambuco - fiori (p. 127)	Infuso di fiori di sambuco ai primi sintomi di raffreddore (p. 38)
Schisandra - Wu Wei Zi (p. 127)	Schisandra in capsule - forma pronta identificata (p. 66)
Seme di girasole (p. 116)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Seme di lino (p. 116)	Semi di lino con acqua per la regolarità (p. 24)
Seme di zucca (p. 116)	Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56); Pera cotta (p. 56)
Sesamo (p. 115)	Grano saraceno con cavolo e sesamo (p. 47); Verdure saltate con sesamo (p. 54); Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
Shiitake (p. 120)	Orzo con carota e funghi (p. 46); Zuppa di daikon e funghi (p. 52)

Ingrediente	Preparazioni collegate
Soia e tofu (p. 107)	Tofu con pak choi (p. 51); Congee di riso (p. 43)
Suan Zao Ren - seme nella formula pronta (p. 127)	Formula cinese pronta per il rilassamento (p. 80)
Tarassaco europeo - radice (p. 127)	Decotto di tarassaco per digestione lenta o appetito temporaneamente ridotto (p. 17)
Tè (p. 121)	Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61)
Tiglio - infiorescenze (p. 128)	Infuso di tiglio per tensione lieve (p. 78)
Timo (p. 129)	Infuso di timo (p. 35)
Tremella - Yin Er (p. 120)	Coppetta tiepida di pera e tremella (p. 63); Pera cotta (p. 56)
Valeriana (p. 130)	Tisana di valeriana (p. 75)
Verbasco - fiori (p. 131)	Infuso di fiori di verbasco (p. 39)
Zenzero (p. 117)	Bevanda di zenzero fresco (p. 15)
Zucca (p. 110)	Miglio con zucca (p. 44); Azuki con zucca (p. 49); Crema di zucca e ceci (p. 55)
Zucchini (p. 110)	Lenticchie con verdure (p. 50); Verdure saltate con sesamo (p. 54)

Indice delle preparazioni

Le preparazioni sono raccolte per tipo e ordinate alfabeticamente. Apri la scheda completa per quantità, procedimento e attenzioni. Le varianti rimandano alla ricetta di base; non sono preparazioni aggiuntive da sommare.

Ricette e bevande alimentari

- Avena con mela e noci (p. 45)
- Azuki con zucca (p. 49)
- Bevanda di frutti di gelso e goji (p. 83)
- Bevanda di longan (p. 81)
- Bevanda di zenzero fresco (p. 15)
- Bevanda tiepida con miele (p. 33)
- Ciotola di riso con tofu, Mu Er ed enoki (p. 58)
- Condimento di sesamo e aromi (p. 57)
- Congee di riso (p. 43)
- Coppetta morbida di mela e kuzu (p. 59)
- Coppetta tiepida di pera e tremella (p. 63)
- Crema di zucca e ceci (p. 55)
- Grano saraceno con cavolo e sesamo (p. 47)
- Infuso alimentare di crisantemo (p. 62)
- Lenticchie con verdure (p. 50)
- Miglio con zucca (p. 44)
- Orzo con carota e funghi (p. 46)
- Patata dolce e cavolo al vapore (p. 53)
- Pera cotta (p. 56)
- Porridge di miglio con longan e giuggiole (p. 82)
- Preparare il tè e scegliere il momento (p. 61)
- Tofu con pak choi (p. 51)
- Tofu e cetriolo in padella, con perilla facoltativa (p. 60)
- Verdure saltate con sesamo (p. 54)
- Zuppa di daikon e funghi (p. 52)
- Zuppa di mung e carote (p. 48)

Varianti delle ricette

- Frutta cotta con semi o spezie - varianti della pera cotta (p. 56)
- Variante del congee con Chen Pi (p. 43)
- Variante della zuppa di daikon con Chen Pi (p. 52)

Istruzione alimentare per la regolarità

- Due kiwi verdi nella giornata (p. 26)

Preparazioni erboristiche domestiche

- Bagno con foglie di rosmarino (p. 70)
- Decotto di mirtillo nero essiccato (p. 27)
- Decotto di tarassaco per digestione lenta o appetito temporaneamente ridotto (p. 17)
- Gargarismo di agrimonia per bocca e gola lievemente irritate (p. 100)
- Infuso di achillea (p. 86)
- Infuso di carvi per gonfiore e gas (p. 29)
- Infuso di finocchio dolce (p. 23)
- Infuso di fiori di malva (p. 36)
- Infuso di fiori di sambuco ai primi sintomi di raffreddore (p. 38)
- Infuso di fiori di verbasco (p. 39)
- Infuso di foglie di carciofo per pienezza e gonfiore digestivo (p. 18)
- Infuso di foglie di lampone per diarrea lieve occasionale (p. 28)
- Infuso di melissa (p. 74)
- Infuso di menta piperita (p. 16)
- Infuso di passiflora (p. 76)
- Infuso di piantaggine lanceolata (p. 37)
- Infuso di salvia officinale (p. 90)
- Infuso di tiglio per tensione lieve (p. 78)
- Infuso di timo (p. 35)
- Infuso serale di erba cedrina (p. 79)
- Macerato di radice di altea (p. 34)
- Risciacquo di calendula per lieve irritazione orale (p. 99)
- Risciacquo di petali di rosa per la bocca irritata (p. 98)
- Risciacquo orale di camomilla (p. 97)
- Semi di lino con acqua per la regolarità (p. 24)
- Tisana composta di valeriana, melissa e lavanda (p. 77)

- Tisana di valeriana (p. 75)

Medicinali pronti

- Agnocasto in preparato identificato (p. 87)
- Cimicifuga in preparato identificato (p. 91)

Integratori pronti

- Astragalo in capsule - forma pronta identificata (p. 65)
- Formula cinese pronta per il rilassamento (p. 80)
- Ginseng in capsule: forma e uso identificati (p. 64)
- Psillio in bustine con acqua (p. 25)
- Schisandra in capsule - forma pronta identificata (p. 66)

Dispositivi pronti

- Preparato pronto per nausea associata a difficoltà digestive (p. 19)
- Preparato vegetale e minerale per bruciore e reflusso (p. 20)
- Roller formulato per cefalea tensiva abituale (p. 71)

Applicazioni locali e reidratazione

- Barriera protettiva per labbra screpolate (p. 103)
- Calore protetto per crampi e tensioni (p. 69)
- Detersione nasale con soluzione salina pronta (p. 40)
- Emolliente per la pelle secca (p. 94)
- Idratante vaginale e lubrificante per la secchezza (p. 92)
- Panno fresco sulle palpebre chiuse (p. 102)
- Preparare correttamente una soluzione reidratante orale (p. 30)
- Risciacquo salino per afte occasionali (p. 101)
- Solievo pratico per la bocca asciutta (p. 93)

Nomi cinesi e altri nomi da cercare

Usa questi nomi come accessi alla voce italiana. La scheda precisa specie, parte e forma: un nome tradizionale non rende equivalenti alimento ed estratto.

Nome da cercare	Scheda
Chen Pi	Chen Pi - scorza essiccata di mandarino (p. 123)
Da Zao	Giuggiola cinese (p. 112)
Fu Ling	Fu Ling - sclerozio nella formula pronta (p. 128)
Gou Qi Zi	Goji (p. 113)
Huang Qi	Astragalo - Huang Qi (p. 125)
Ju Hua	Ju Hua - crisantemo alimentare (p. 123)
Kuzu	Kuzu - amido alimentare (p. 122)
Mu Er	Mu Er - fungo nero essiccato (p. 120)
Ren Shen	Ginseng - Ren Shen (p. 125)
Sang Shen	Frutti di gelso (p. 113)
Suan Zao Ren	Suan Zao Ren - seme nella formula pronta (p. 127)
Wu Wei Zi	Schisandra - Wu Wei Zi (p. 127)

Fonti e criteri

Le fonti sono richiamate accanto alle istruzioni a cui si riferiscono. Qui sono riunite per ritrovarle: i collegamenti aprono il documento originale. La verifica documentale del bonus è aggiornata al 9 ottobre 2026; etichette, fogli illustrativi e disponibilità possono cambiare.

Come leggere i riferimenti

Le monografie EMA descrivono specie, parti, forme e impieghi. Quando l'indicazione si basa sull'uso tradizionale, il testo lo dichiara: non significa che una tisana abbia le prove cliniche di un estratto studiato. Per i medicinali identificati valgono il foglio illustrativo e le indicazioni del professionista.

Le fonti sanitarie istituzionali sostengono le misure quotidiane e i segnali che richiedono attenzione. Gli studi sono usati per la preparazione effettivamente esaminata, senza estenderne automaticamente i risultati a ingredienti o miscele diverse.

Le pagine dei produttori e dei negozi documentano ingredienti, istruzioni del prodotto o reperibilità. Non provano da sole efficacia e non garantiscono scorte future. I marchi citati identificano la forma verificata; prima di una sostituzione controlla composizione e istruzioni.

Le associazioni alimentari della tradizione cinese sono distinte dagli adattamenti di cucina. Le ricette originali non sono state collaudate in cucina e non costituiscono protocolli clinici. Questo lavoro comprende una revisione documentale ed editoriale, non una validazione clinica indipendente.

Le pratiche del libro

I percorsi richiamano il manoscritto principale, versione 5: capitolo 4 per i movimenti di Qigong; 5 per il riposo; 6 per stress, respirazione e tensione mandibolare; 7 e 12 per comfort e automassaggio; 8 per digestione; 9 e 11 per naso e respiro; 10 per ciclo e menopausa; 13 per la ripresa graduale. I capitoli e i nomi delle pratiche permettono di ritrovare la localizzazione completa senza dipendere dalla numerazione delle pagine del libro.

Documenti consultabili

1. Amoseeds Italia, frutti di *Morus alba* - amoseeds.it.
2. foglio illustrativo italiano AIFA - api.aifa.gov.it.
3. foglio del fabbricante, sezione italiana, luglio 2024 - cdn.shop-apotheke.com.
4. Dicofarm, Dicodral e diluizione - dicofarm.com.
5. foglio illustrativo del fabbricante, aprile 2024 - doc.gruppoaboca.com.
6. Foglio italiano GastroDiger, revisione dicembre 2025 - doc.gruppoaboca.com.
7. copia del documento EMA - e-lactancia.org.
8. Eastern Leaves, Ju Hua alimentare - easternleaves.com.
9. elenco UE per *Achillea millefolium*, indicazioni 1 e 3 e relative condizioni d'uso - eur-lex.europa.eu.
10. Rivera e colleghi, goji e warfarin - indigo.uic.edu.
11. Produttore italiano, Emicrapure - it.puressentiel.com.
12. Mood Market - mooood.it.
13. Studio multicentrico sui due kiwi verdi, 2023 - pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

14. Probios, Kuzu - shop.probios.it.
15. Probios, nori in fogli - shop.probios.it.
16. Probios, radice di loto a fette - shop.probios.it.
17. Spezie Ciappi - spezieciappi.it.
18. Twinings Italia, istruzioni del prodotto usato nell'esempio - twinings.it.
19. Beijing Tiantan Hospital, guida alimentare tradizionale, 19 giugno 2025 - wjw.beijing.gov.cn.
20. American Academy of Dermatology, cura delle labbra screpolate - aad.org.
21. Aboca - aboca.com.
22. Aboca, prodotto italiano gusto limone - aboca.com.
23. pagina del fabbricante italiano - aboca.com.
24. Allergy UK, disturbi oculari allergici - allergyuk.org.
25. Erboristeria Demetra, foglie Erbamea - amarosvedese.it.
26. Erboristeria Demetra, verbena odorosa - amarosvedese.it.
27. Arkopharma Italia, prodotto, composizione e istruzioni - arkopharma.com.
28. Arkopharma, avvertenze su antidiabetici e antagonisti della vitamina K - arkopharma.com.
29. Berkshire Healthcare, dolore lombare e uso del calore - berkshirehealthcare.nhs.uk.
30. BfR, aggiornamento giugno 2026 - bfr.bund.de.
31. BfR, cannella e cumarina - bfr.bund.de.
32. produttore italiano - bionorica.it.
33. anice stellato Cannamela - cannamela.it.
34. chiodi di garofano nella linea Bionatura - cannamela.it.
35. CDC, acqua sicura per lavaggi nasali - cdc.gov.
36. Centre for Food Safety, ammollo dei funghi - cfs.gov.hk.
37. Centre for Food Safety, enoki e cottura - cfs.gov.hk.
38. Centre for Food Safety, funghi e cottura - cfs.gov.hk.
39. cottura completa - cfs.gov.hk.
40. gestione dei funghi freschi - cfs.gov.hk.
41. Chinese Medicine Regulatory Office, alimentazione nella medicina cinese - cmro.gov.hk.
42. CREA, alghe nel piatto - crea.gov.it.
43. EFSA, caffeina e sonno - efsa.europa.eu.
44. EMA, Agrimoniae herba, monografia finale 2015 - ema.europa.eu.
45. EMA, altea radice, indicazione 1 - ema.europa.eu.
46. EMA, Calendulae flos, monografia finale 2018 - ema.europa.eu.
47. EMA, camomilla matricaria, indicazione 3 e preparazione a - ema.europa.eu.
48. EMA, Carvi fructus, monografia finale 2015 - ema.europa.eu.

49. EMA, *Cynarae folium*, monografia finale 2018 - ema.europa.eu.
50. EMA, *Malva sylvestris* fiore, monografia finale 2018 - ema.europa.eu.
51. EMA, *Melissa officinalis* foglia, monografia finale 2013 - ema.europa.eu.
52. EMA, *menta piperita* foglia, revisione finale 2020 - ema.europa.eu.
53. EMA, monografia del lino, impiego per stitichezza - ema.europa.eu.
54. EMA, monografia finale del finocchio dolce, revisione 2024, sezioni 4.1-4.8 - ema.europa.eu.
55. EMA, monografia finale della passiflora, sezioni 4.1-4.8 - ema.europa.eu.
56. EMA, monografia finale di *Panax ginseng*, revisione 2024 - ema.europa.eu.
57. EMA, monografia finale *Rosae flos*, 1 luglio 2014 - ema.europa.eu.
58. EMA, *Plantago lanceolata* foglia, revisione finale 2025, preparazione a per uso orale - ema.europa.eu.
59. EMA, *rosmarino* foglia, revisione finale 2024, impiego come additivo per bagno - ema.europa.eu.
60. EMA, *Rubi idaei folium*, monografia finale 2014 - ema.europa.eu.
61. EMA, *salvia* foglia, indicazione 2 e sezione 6 - ema.europa.eu.
62. EMA, *Sambuci flos*, monografia finale 2018 - ema.europa.eu.
63. EMA, *Species sedativae*, monografia finale del 18 novembre 2020 - ema.europa.eu.
64. EMA, *Taraxaci officinalis radix*, monografia finale adottata nel 2021 e pubblicata nel 2022 - ema.europa.eu.
65. EMA, tegumento di *Plantago ovata*, precauzioni della materia - ema.europa.eu.
66. EMA, *Thymus vulgaris* e *Thymus zygis*, preparazione I - ema.europa.eu.
67. EMA, *Tiliae flos*, monografia finale 2012 - ema.europa.eu.
68. EMA, *Vaccinium myrtillus* frutto essiccato, indicazione 1 - ema.europa.eu.
69. EMA, *valeriana* radice, colonna uso tradizionale, preparazione a - ema.europa.eu.
70. EMA, *Verbasci flos*, monografia finale 2018 - ema.europa.eu.
71. EMA, *Verbenae citriodora* folium, monografia finale 2021 - ema.europa.eu.
72. glossario EMA sulle tisane - ema.europa.eu.
73. Erbamedica, Carvi 100 g - erbamedica.com.
74. scheda Erbamedica - erbamedica.com.
75. Erboristeria Actis, taglio fiori e brattee - erboristeriaactis.it.
76. Erboristeria Demetra, fiori Erbamea 100 g - erboristerie.com.
77. Fitosofia, fiori di *Sambucus nigra* - fitosofia.com.
78. Food Standards Agency per il riso - food.gov.uk.
79. riscaldamento degli avanzi - food.gov.uk.
80. pagina del prodotto in ceco - goodtea.cz.
81. condizioni di consegna - goodtea.eu.
82. catalogo italiano - goodtea.it.

83. L'Erboristeria, prodotto identificato - lerboristeria.com.
84. LongLife, scheda italiana - longlife.com.
85. pagina del proprio prodotto - macrolibrarsi.it.
86. Memorial Sloan Kettering, Schisandra - mskcc.org.
87. MSK, Dong Quai - mskcc.org.
88. Natura d'Oriente, agrimonia sommità - naturadoriente.com.
89. NCCIH, Astragalus, aggiornamento maggio 2025 - nccih.nih.gov.
90. NCCIH, liquirizia - nccih.nih.gov.
91. National Eye Institute, irritazione e congiuntivite - nei.nih.gov.
92. NHS sulla respirazione per lo stress - nhs.uk.
93. NHS, afte e risciacquo salino - nhs.uk.
94. NHS, allergia ai pollini - nhs.uk.
95. NHS, bevanda al miele - nhs.uk.
96. NHS, bocca asciutta - nhs.uk.
97. NHS, bruciore e reflusso - nhs.uk.
98. NHS, cefalea tensiva - nhs.uk.
99. NHS, diarrea e vomito - nhs.uk.
100. NHS, dolore mestruale - nhs.uk.
101. NHS, febbre nell'adulto - nhs.uk.
102. NHS, gonfiore - nhs.uk.
103. NHS, indigestione - nhs.uk.
104. NHS, influenza - nhs.uk.
105. NHS, insonnia - nhs.uk.
106. NHS, laringite - nhs.uk.
107. NHS, mal di schiena - nhs.uk.
108. NHS, misure per i sintomi della menopausa - nhs.uk.
109. NHS, nausea - nhs.uk.
110. NHS, occhi asciutti - nhs.uk.
111. NHS, raffreddore - nhs.uk.
112. NHS, secchezza vaginale - nhs.uk.
113. NHS, sindrome premestruale - nhs.uk.
114. NHS, stanchezza e affaticamento - nhs.uk.
115. NHS, stitichezza - nhs.uk.
116. NHS, uso degli emollienti - nhs.uk.
117. scheda NHS degli esercizi da seduto - nhs.uk.

- 118. NICE NG120, autocura della tosse - [nice.org.uk](https://www.nice.org.uk).
- 119. Oishii Planet, giuggiole essiccate - [oishiipianet.it](https://www.oishiipianet.it).
- 120. Oishii Planet, longan essiccato alimentare - [oishiipianet.it](https://www.oishiipianet.it).
- 121. Oishii Planet, Mu Er alimentari - [oishiipianet.it](https://www.oishiipianet.it).
- 122. Oriental Italia, enoki freschi - [orientalitalia.com](https://www.orientalitalia.com).
- 123. Oriental Italia, Shiso verde Oba fresco - [orientalitalia.com](https://www.orientalitalia.com).
- 124. foglio illustrativo italiano Cimifemin, aggiornamento ottobre 2024, copia pubblicata dalla farmacia - [parafarmaciapolo.it](https://www.parafarmaciapolo.it).
- 125. Istruzioni italiane Physiomer - [physiomer.it](https://www.physiomer.it).
- 126. Produttore, Psyllogel Fibra e istruzioni italiane - [psylogel.it](https://www.psylogel.it).
- 127. Qiu Tian, Ren Pills New - [qiutian.eu](https://www.qiutian.eu).
- 128. Redcare, stesso codice ed EAN - [redcare.it](https://www.redcare.it).
- 129. Salus in Erbis, lampone foglie - [salusinerbis.it](https://www.salusinerbis.it).
- 130. Salus in Erbis, radice di tarassaco - [salusinerbis.it](https://www.salusinerbis.it).
- 131. Solgar Italia, Astragali - [solgar.it](https://www.solgar.it).
- 132. Solimè, calendula fiori sfusi - [solime.it](https://www.solime.it).
- 133. Solimè, carciofo foglie sfuse - [solime.it](https://www.solime.it).
- 134. Solimè, carvi frutti - [solime.it](https://www.solime.it).
- 135. Solimè, fiori sgranati per tisana - [solime.it](https://www.solime.it).
- 136. porridge di frutta della piattaforma StartSmart del Dipartimento della salute di Hong Kong - [startsmart.gov.hk](https://www.startsmart.gov.hk).
- 137. Vivaio Millefoglie - [vivaiomillefoglie.it](https://www.vivaiomillefoglie.it).
- 138. Vivi Market, tremella alimentare - [vivi-market.it](https://www.vivi-market.it).