

a cura di Massimo Corradi

LEHRBUCH HEILPFLANZENKUNDE Grundlagen - Anwendung - Therapie

Ursel Bühring,
209 illustrazioni,
1076 pagine.
Sesta edizione - 2024
Haug

Desiderate sapere quale principio attivo fa cosa e come è possibile utilizzare concretamente le piante medicinali per diverse indicazioni? Allora questo libro vi offre conoscenze specialistiche consolidate e stimolanti sulle piante medicinali.

Nel testo sono infatti presenti tutte le piante medicinali rilevanti con ingredienti, effetti, indicazioni, forme di dosaggio, somministrazione ed effetti collaterali.

Sono inoltre riportate le co-

noscenze pratiche per la formulazione e la produzione di tinture, unguenti e oli.

Non mancano suggerimenti terapeutici e opzioni terapeutiche ordinati per indicazioni. Sono poi citati i testi delle commissioni di esperti (Commissione E, ESCOP, HMPC e OMS). È altresì presente l'Elenco delle piante medicinali con indicazioni – per una panoramica ancora più pratica e un accesso più rapido.

La sesta edizione introduce importanti novità. Eccole in sintesi:

- circa 30 mappe delle piante più importanti con le relative indicazioni;
- scoperte scientifiche attuali e ricette aggiornate;
- presentazione di nuove piante (ruta di cinghiale, tè greco di montagna);
- approfondimenti dalla fitoterapia sui trattamenti post-COVID.

In questo volume, giunto ormai alla sesta edizione, l'autrice Ursel Bühring propone la propria esperienza in modo chiaro e pratico. L'opera è ideale per consolidare e approfondire le conoscenze esistenti, imparare cose nuove e la sua consultazione è adatta anche ai semplici appassionati.

MIGRÄNE NATÜRLICH VORBEUGEN

Charly Gaul
Seconda edizione, lingua
tedesca
Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart

L'emicrania è una patologia molto diffusa. Secondo le stime degli esperti, colpisce fino al 24% della popolazione italiana, cioè circa 15 milioni di persone.

Questa patologia è la terza più frequente nell'essere umano, oltre a essere la seconda più disabilitante.

Guardando ai dati italiani, le statistiche dicono che «più di 4 milioni di persone hanno almeno 5 episodi di emicrania al mese, arrivando in alcuni casi a sperimentare mal di testa ogni giorno». Sono i dati di una nota dell'IRCCS San Raffaele, che ha promosso il primo report dello studio osservazionale volto alla definizione del "Registro Italiano dell'Emicrania I-GRAINE".

Uscendo dai confini italiani e guardando a un contesto geografico più ampio, rileviamo che l'emicrania è il secondo disturbo più comune nei Paesi industrializzati occidentali. Attacchi di cefalea pulsanti, solitamente unilaterali, si verificano a intervalli più o



meno frequenti. Le donne sono colpite fino a tre volte più spesso degli uomini. In un quarto dei pazienti la malattia esordisce nell'infanzia e nell'adolescenza; i primi attacchi di emicrania dopo i 45 anni sono piuttosto rari. La maggior parte degli attacchi di emicrania si verificano nelle persone di età compresa tra 20 e 40 anni.

In questa utile guida il lettore troverà informazioni mediche e scientifiche aggiornate su come trattare questo disturbo così comune e complesso. Infatti, come illustrato nel volumetto, è possibile alleviare in modo efficace e sostenibile il mal di testa ed emicranie con rimedi naturali, riducendone la frequenza degli attacchi. Inoltre è possibile tenere sotto controllo il mal di testa ed emicranie con semplici misure preventive, limitando così il ricorso ai farmaci di sintesi.

