

# LA MAGIA DI ERBE E SPEZIE



# SPEZIE E NUTRACEUTICA

Ogni aroma, ogni spezia, ha proprietà salutistiche oggi dimostrate anche dalla scienza.

Erbe e spezie hanno in comune una forte presenza di polifenoli ed elevati benefici antiossidanti.



Per esempio, la curcuma contro la tosse  
i chiodi di garofano contro il mal di denti  
la cannella come digestivo,  
limone e salvia contro la gastrite,  
il rosmarino contro la pesantezza di fegato,  
eccetera.



**Ne consumiamo tra 1.6 a 2.4g al giorno:** questo fa sì che i loro polifenoli non abbiano quasi alcun impatto sulla nostra salute.



Cottura e digestione però tendono a ridurli di molto (rosmarino, salvia, timo, per esempio), o di poco (cannella, chiodi di garofano, noce moscata).

# SPEZIE O ERBE?

Oggi non esiste una vera distinzione.



La vera distinzione è che le **erbe** si possono usare **anche fresche**; le **spezie** si consumano **dopo essiccazione o lavorazione**.

Tra le erbe vengono incluse anche aglio e cipolla, che rientrano tra le erbe aromatiche insieme a basilico, rosmarino, prezzemolo, coriandolo, finocchietto, salvia...

# CONOSCERE ERBE&SPEZIE

## ERBE AROMATICHE

Origano  
Salvia  
Rosmarino  
Timo  
Alloro  
Aglio  
Cipolla  
Maggiorana  
Dragoncello  
Finocchietto  
Basilico  
Prezzemolo  
Coriandolo in foglie  
Menta  
Santoreggia

## SPEZIE

Cannella  
Cumino  
Cardamomo  
Anice stellato  
Curcuma  
Zenzero  
Zafferano  
Chiodi di garofano  
Pepe  
Peperoncino  
Vaniglia  
Coriandolo in semi  
Paprika  
Sale  
Semi di finocchio  
Rafano

## Spezie ed erbe: indici ORAC antiossidanti

(es. cannella e chiodi di garofano 1 cucchiaino contengono più antiossidanti dei frutti rossi)

Spices, cloves, ground	290283	Spices, ginger, ground	39041
Spices, oregano, dried	175295	Spices, pepper, black	34053
Spices, rosemary, dried	165280	Sage, fresh	32004
Spices, thyme, dried	157380	Spices, mustard seed, yellow	29257
Spices, cinnamon, ground	131420	Thyme, fresh	27426
Spices, turmeric, ground	127068	Marjoram, fresh	27297
Spices, vanilla beans, dried	122400	Spices, chili powder	23636
Spices, sage, ground	119929	Spices, paprika	21932
Spices, pepper, dried	118400	Spices, pepper, red or cayenne	19671
Acai, fruit pulp/skin, powder	102700	Raspberries, black	19220
Rosehip	96150	Nuts, pecans	17940
Spices, parsley, dried	73670	Dragoncello, fresh	15542
Spices, nutmeg, ground	69640	Ginger root, raw	14840
Spices, basil, dried	61063	More di gelso, raw	14697
Cacao amaro in polvere	55653	Menta, fresh	13978
Spices, cumin seed	50372	Oregano, fresh	13970
Spices, curry powder	48504	Nuts, walnuts,	13541
Spices, pepper, white	40700	Juice, black raspberry	10460

Raisins, golden seedless	10450	Plums, raw	6100
Nuts, hazelnuts or filberts	9645	<b>Blackberries, raw</b>	<b>5905</b>
<b>Blueberries, wild, raw</b>	9621	Garlic, raw	5708
Pears, dried to 40% moisture	9496	Soybeans, mature seeds, raw	5409
Santoreggia, fresh	9465	Coriander (cilantro) leaves, raw	5141
Artichokes, Ocean Mist, boiled	9416	Raspberries, raw	5065
Cranberries, raw	9090	Basil, fresh	4805
Beans, kidney, red, mature seeds, raw	8606	<b>Blueberries, raw</b>	<b>4669</b>
Beans, black, mature seeds, raw	8494	Pomegranates, raw	4479
Plums, dried (prunes), uncooked	8059	Nuts, almonds	4454
Currants, european black, raw	7957	Dill weed, fresh	4392
Nuts, pistachio nuts, raw	7675	Strawberries, raw	4302
Agave, dried (Southwest)	7524	Spices, onion powder	4289
Lentils, raw	7282	Apples, Red Delicious, raw. with skin	4275
Apples, dried to 40% moisture	6681	Peaches, dried to 40% moisture	4222
Spices, garlic powder	6665	Raisins, white, dried to 40% moisture	4188
Artichokes, (globe or french), raw	6552	Apples, Granny Smith, raw, with skin	3898
Beans, black	6416	Dates, deglet noor	3895
		Cherries, sweet, raw	3747

# 7 BUONI MOTIVI PER USARE + SPEZIE&ERBE

1. Aiutano ad aumentare le **difese del sistema immunitario**

1. Hanno proprietà **anti-infiammatorie e antibatteriche**

1. Sono ricche di **antiossidanti**

(1 cucchiaino di cannella e chiodi di garofano ha più antiossidanti di una tazza di mirtillo)

4. Hanno azione di **fluidificanti del sangue** perché naturalmente ricche di salicilati (come l'aspirina)

5. Usando le spezie **diminuisce l'uso del sale**

6. Favoriscono la **digestione** (tutte le erbe ma anche zenzero, cannella, pepe, anice stellato, cardamomo)

7. Aiutano a **controllare il peso** perché:

- a. Favoriscono la termogenesi: "riscaldano il corpo" e vengono consumati più grassi
- b. Non contengono calorie
- c. Favoriscono il senso di sazietà
- d. Attivano il metabolismo



- L'efficacia del timo è piuttosto consolidata, tanto che il suo impiego è diffuso per il trattamento di bronchiti e tosse
- Tuttavia, è bene precisare che e l'olio essenziale di timo ad avere le proprietà fitoterapiche
- Se impiegato correttamente, il timo non dovrebbe provocare reazioni avverse. In caso di assunzione di dosi eccessive di olio essenziale, però, potrebbero insorgere mal di testa, nausea e vomito.





**LA CANNELLA**



- Proprietà:
  - **azione antimicotica, antiossidante, antibatterica.**
  - **stabilizzante della glicemia:** 1 cucchiaino al pasto aiuta a ridurre i picchi glicemici post-prandiali nei diabetici di tipo 2, aiuta a mantenere normali livelli di trigliceridi e colesterolo, regola il livello di glucosio nel sangue, aiuta a dare senso di sazietà
- Dove acquistarla:
  - Al supermercato, intera
  - In erboristeria per tisane e uso fitoterapico

## CURIOSITA'

Preferire quella a corteccia sottile da grattugiare o frullare al bisogno

Quella a corteccia spessa (Cassia Cinese) è epatotossica se usata con continuità

### In cucina

- Infusi e tisane
- Per insaporire dolci
- Per insaporire e migliorare la digestione di cipolle

### In fitoterapia

- Infusi e tisane dopo un pasto abbondante

## Collutorio fai-da-te

1 bicchiere di acqua bollente – 1 cucchiaino di malva essiccata – 3 chiodi di garofano

Lasciare riposare per 10 minuti, filtrare, lasciare raffreddare. Non conservare per più di 24 ore-

La malva svolge un'azione lenitiva e disinfiammante sulle gengive, mentre i chiodi di garofano hanno **potere disinfettante**









# CHIODI DI GAROFANO

Anti-infiammatorie  
Anti-batteriche  
Disinfettante del cavo orale



**Gonfiore, nausea e meteorismo:** come i semi di finocchio

**Digestione:** allontana il rischio di gastriti o reflusso

**Mal di denti:** molti colluttori ne contengono l'olio essenziale

**Alitosi:** disinfettante del cavo orale

**Profuma l'ambiente e ... insieme agli agrumi, tiene lontane le mosche**

## CURIOSITA'

Tenere al riparo da luce e umidità

### In cucina

- Infusi e tisane
- Per insaporire dolci
- Per insaporire e migliorare la digestione di cipolle

### In fitoterapia

- Infusi e tisane dopo un pasto abbondante

## Collutorio fai-da-te

1 bicchiere di acqua bollente – 1 cucchiaino di malva essiccata – 3 chiodi di garofano

Lasciare riposare per 10 minuti, filtrare, lasciare raffreddare. Non conservare per più di 24 ore-

La malva svolge un'azione lenitiva e disinfiammante sulle gengive, mentre i chiodi di garofano hanno **potere disinfettante**



A glass jar with a handle, filled with a golden-brown liquid, sits on a white saucer. To its right, a white plate holds several slices of orange and a small pile of dark, dried spices. The scene is set on a light-colored wooden table. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

## Cattiva digestione?

---

**infuso con 5 chiodi di garofano, 1 arancia non trattata, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1,5 litri di acqua e 1 ucchiaino di miele**



**NOCE MOSCATA**





## NOCE MOSCATA

### **Caratteristiche**

Ricca di antiossidanti e vitamine del gruppo B, vitamina C, acido folico e vitamina A, sali minerali quali rame, potassio, calcio, ferro, manganese, zinco e magnesio. Ricca di flavonoidi antiossidanti, come il betacarotene

Alcune sostanze contenute nella noce moscata, come elemicina e miristicina, hanno un effetto stimolante sul cervello

# PROPRIETÀ

- ✓ Digestive
- ✓ Elimina i gas intestinali
  - ✓ Lenisce le coliche
  - ✓ Antidepressivo
- ✓ Favorisce l'eliminazione delle tossine per via renale
  - ✓ Elimina i cattivi odori
  - ✓ Antibatteriche
- ✓ Favorisce il sonno se aggiunta in piccole quantità alla tisana della sera

## Come olio essenziale

- ottimo integratore contro l'acne e rende la pelle luminosa
- massaggi per alleviare dolori reumatici, articolari e muscolari (eugenolo)





# CON LA NOCE MOSCATA NON SI SCHERZA

Questa spezia è ben tollerata in piccole quantità, ma il suo consumo in **dosi abbondanti** può causare:

- mancanza di concentrazione
- palpitazioni
- aumento della sudorazione

Nei casi più gravi di vera e propria intossicazione, può provocare: **allucinazioni** e delirio

Dosi superiori a 5g possono provocare avvelenamento.

Dosi superiori a 10-20g possono causare sonnolenza, allucinazioni visive e risultare fatale







# LA CURCUMA



Principio attivo: curcumina

- Limite: bassa biodisponibilità (aggiungendo pepe nero aumenta la sua biodisponibilità)

- Oltre a una piccola quantità di pepe, la curcumina, secondo la tradizione ayurvedica, ha bisogno di un elemento “grasso” per far “esplodere” i suoi benefici: olio di cocco, latte, per esempio, ma anche olio di oliva.



## Proprietà Curcuma



**epatoprotettiva**  
**antiossidante**  
**anti-infiammatoria**

È chiamata la **spezia anticancro** perché ha dimostrato di rallentare la progressione di alcuni tumori.

**La curcuma è la spezia più studiata: esistono più di 5.000 articoli scientifici, 3.000 solo negli ultimi 3 anni**

L'azione **anti-cancro** della curcumina è stata stabilita **in laboratorio** ma i risultati sono promettenti. La curcumina potrebbe essere usata per:

- Prevenzione dei tumori a stomaco, intestino, colon, pelle, seno, ovaie e fegato
- Inibizione della progressione dei tumori seno, ovaie, leucemie

**4 studi clinici** del NIH (USA) hanno dimostrato risultati confortanti **in laboratorio** su:

- ✓ **Tumore del pancreas**
  - ✓ **Alzheimer**
  - ✓ **Melanoma**
- ✓ **Cancro coloretale**

# PRECAUZIONI GENERALI



1. Maneggiare con cura polvere, tinture ed estratti liquidi perché possono colorare irrimediabilmente tessuti e superfici con cui vengono a contatto.
2. Scegliere soltanto **curcuma in polvere biologica** o che provenga da aziende note in modo da evitare alterazioni e contaminazioni del prodotto finale che potrebbero ridurre gli effetti benefici desiderati.
3. Il **curry** non è un rimedio terapeutico perché contiene piccole quantità di curcumina.
4. L'assunzione prolungata di integratori di curcuma può dare **nausea** e, in casi estremi, **ulcere gastriche**.
5. In caso di **calcoli renali o biliari**, rivolgersi al proprio medico o medico esperto di medicina naturale prima di assumere integratori o farmaci a base di curcuma.
6. **Integratori** di curcuma potrebbero abbassare i livelli di **glucosio nel sangue**.
7. La curcuma è considerata sicura se assunta con il cibo, **donne in gravidanza** o in fase di **allattamento al seno** dovrebbero però evitarne l'uso.
8. La curcuma può agire come **fluidificante del sangue**

## Olio alla curcuma

1 cucchiaino di curcuma in 100ml di olio di oliva per 1 settimana (potente antiossidante).

Usare come condimento e aggiungere un pizzico di pepe.



## Golden Milk contro i sintomi da raffreddamento

In India il latte d'oro viene usato da millenni come "aspirina" e anti-infiammatorio contro mal di testa, dolori articolari, tosse e mal di gola

### Ricetta

½ cucchiaino di curcuma in polvere, 1 cucchiaino di zenzero grattugiato, ¼ di tazza di acqua e mescolare bene. Riempire la tazza di latte. Far bollire per pochi minuti e spegnere. Lasciare riposare mescolando ogni tanto ma senza farlo raffreddare. Aggiungere un pizzico di pepe nero e del miele. Bere la sera prima di andare a dormire.





*Grazie  
a Tutti!*

**Liana Zorzi**



[lianazorzicom@gmail.com](mailto:lianazorzicom@gmail.com)

[www.lianazorzi.com](http://www.lianazorzi.com)