

Sommario

<i>Prefazione</i>	Un piacere per gli occhi, il palato e la salute	1
<i>Capitolo 1</i>	Coltiviamole nel modo giusto	3
<i>Capitolo 2</i>	Pronto soccorso naturale per le piante	19
<i>Capitolo 3</i>	Una piccola scorta di salute tutto l'anno	29
<i>Capitolo 4</i>	Utilizzare le erbe a scopo curativo	35
<i>Capitolo 5</i>	Per una cucina aromatica	51
<i>Capitolo 6</i>	Dalla cucina alla salute: tre amici molto versatili	59
<i>Capitolo 7</i>	Conoscere meglio le piante più note	69
<i>Indice delle schede delle piante</i>		138

Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, unica figura in grado di valutare rischi collaterali, possibili interazioni e controindicazioni. Notizie, preparazioni, ricette e suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.