

SOMMARIO

Presentazione 5

Le virtù delle piante 7

Delle piante medicinali che sono anche curative 9

1. I DIECI BALCONI DELLA SALUTE 11

Alcune nozioni preliminari sui vari tipi di preparati 16

Modo d'impiego terapeutico dei preparati ottenuti dalle
piante 19

1. Il balcone Anti Stanchezza, Anti Depressione 22

2. Il balcone del Cuore e del Sangue 25

3. Il balcone della Buona Digestione 29

4. Il balcone dell'Intestino che funziona bene 35

5. Il balcone del Sonno 39

6. Il balcone della Respirazione 41

7. Il balcone Diuretico 45

8. Il balcone delle Piaghe e dei Gonfiore 51

9. Il balcone del Bambino 55

10. Il balcone della Bellezza 57

2. PRIMA DI PIANTARE PREPARATE IL BALCONE 61

Dei diritti e dei doveri 65

Le condizioni climatiche del balcone 69

Osservate, misurate, disegnate il vostro balcone 73

Come scegliere le piante 81
La panopia del giardiniere e quella dell'erborista 83

3. L'ORTICOLTURA SUL BALCONE: come si semina, come si pianta, come si raccoglie 87

Dove trovare le piante? 89

Tipi di piante 92

Quale terra bisogna scegliere? Composizione, concimi, preparazione 95

Quattro condizioni essenziali per la vita di una pianta sul balcone 102

Come si curano le piante su un balcone 109

I parassiti attaccano, cosa fare? 115

Come si riproducono le piante 118

Diventate erboristi 125

4. DALL'AGLIO ALLA VIOLETTA: 86 piante medicinali e le loro carte d'identità 133

5. APPENDICI 227

I. Termini medici 229

II. Termini botanici e orticoli 232

III. Calendario della raccolta delle piante medicinali 236

IV. Tabella delle cure delle piante del vostro balcone 237

Indice dei nomi 247