L’ARNICA

Arnica montana L.
Image processed by Thomas Schoepke
www.plant-pictures.de

Rimedio per eccellenza di contusioni e piccoli ematomi nonche' elemento prezioso prima e dopo lo sforzo muscolare.
Il nome latino e' ARNICA MONTANA e la parte utilizzata sono i fiori.
Attivita' principali: antiinfiammatorio,antimicrobico,antinevralgico,antiecchimotico.
Impiego terapeutico: ematomi,distorsioni,dolori muscolari e articolari (reumatismi)
L'utilizzo piu' sicuro e' quello esterno ,a condizione che la pelle sia integra e non abrasa,sotto forma di olio,pomata o infuso ottenuto con 2gr di fiori per 100gr di acqua bollita.
Una curiosita' legata ad ARNICA , nella tradizione popolare e' conosciuta come TABACCO di MONTAGNA,infatti le foglie seccate venivano usate come tabacco da naso.