

# Il tempo Balsamico

delle piante

Ogni specie va raccolta rispettando il "tempo balsamico" cioè il momento in cui i principi attivi sono al massimo della concentrazione. La raccolta deve avvenire in caratteristici momenti della giornata e varia a seconda della specie e delle parti utilizzate.

## Radici, rizomi, tuberi

Si raccolgono durante il riposo vegetativo della pianta quindi in tardo autunno o ad inizio primavera, prima che la pianta inizi a vegetare.

## Cortecce e foglie

Si raccolgono in primavera.

## Gemme

Si raccolgono ad inizio primavera, prima che le piante si schiudano.

## Sommità fiorite

Si raccolgono prima della completa fioritura.

## Frutti

Si raccolgono prima della completa maturazione.

## Semi

Si raccolgono prima della caduta.



Specie	Parte utilizzata	Periodo di raccolta (12 mesi)
Achillea	Sommità fiorite	□ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □
Alloro	Foglie Bacche	□ □ □ □ □ ■ ■ ■ □ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■
Assenzio	Foglie Sommità fiorite	□ □ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■ □ □ □
Betulla	Corteccia e linfa Foglie	□ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■ □ □ □ □
Biancospino	Corteccia Boccioli Frutti	□ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■
Calendula	Fiori	□ □ □ ■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □
Finocchio selvatico	Foglie Semi Radici	□ □ □ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □
Genziana maggiore	Radici	□ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■ □
Ginepro	Foglie Bacche	□ □ □ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■
Iperico	Fiori	□ □ □ □ □ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □
Lavanda	Fiori	□ □ □ □ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □
Malva	Foglie e fiori	□ □ □ □ □ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □
Melissa	Foglie e fiori	□ □ □ □ □ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □
Menta	Foglie Fiori	□ □ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □
Pino mugo	Gemme e pigne	□ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □
Rosa selvatica	Fiori Frutti	□ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■
Rosmarino	Foglie e fiori	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
Salvia	Sommità fiorite Foglie	□ □ □ □ □ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ ■ ■ □ □ □ □ □ □
Santoreggia	Sommità fiorite e foglie	□ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □
Tiglio	Corteccia Fiori	□ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □
Timo	Foglie e rami fioriti	□ □ □ □ □ ■ ■ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □