

Il cirmolo nell'area alpina 10

- Informazioni interessanti sull'albero 12
- Condizioni estreme al limite del bosco 17
- Importanza nell'ecosistema 18
- Associazioni boschive del cirmolo 20
- Caratteristiche botaniche del cirmolo 24
- Il cirmolo siberiano 28
- I boschi alpini. Un esempio:
i boschi altoatesini 30

Saperi antichi – utilizzo del legno di cirmolo 34

- Usanze e medicina popolare 37
- Utilizzo del cirmolo nel passato 40
- Utilizzo del legno di cirmolo oggi 44
- Caratteristiche del legno di cirmolo 48

Scoperte scientifiche 50

- Maximilian Moser e il risultato delle
sue ricerche 52
- Sistema neurovegetativo 54
- Influenza del cirmolo sulla produzione
di melatonina 56
- Il cirmolo e la ghiandola pineale 58
- Ulteriori effetti positivi del cirmolo 60
- L'effetto positivo delle aghifoglie 62
- Sostanze vegetali efficaci nel cirmolo 64

Utilizzare la forza del cirmolo 68

Il cirmolo in silvoterapia 70

Il cirmolo in gemmoterapia 72

Il cirmolo in aromaterapia 77

Incensi di cirmolo 92

Ricette per la salute e il benessere 100

Estratti e macerati con il cirmolo 102

Il cirmolo nella farmacia di casa 114

Il cirmolo nella cosmesi 127

Le ricette gourmet con il cirmolo 146

Un nuovo ingrediente in cucina ad alto
potenziale 148

Antipasti freddi 152

Antipasti caldi 158

Primi e secondi 186

Dolci e biscotti 192

Pane, burro e pesto 208