

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**