

NUOVO CORSO AMATORIALE
ERBORISTERIA
&
FITOCOSMESI
8 LEZIONI DI 2 ORE



**Teoria e pratica con
piccolo laboratorio erboristico**

**CONFERENZA
INTRODUTTIVA**

Venerdì 7 aprile - ore 17

Ingresso libero

**INFO: Segreteria Circolo 010 2412866
Grazia Sasso 347 5894457**

www.cralporto.it



**Circolo Autorità Portuale
&
Società del Porto di Genova**



OTTO incontri di venerdì
Inizio corso 28 aprile 2017
Dalle ore 16,30 alle ore 18,30

Il **Corso** ha lo scopo di insegnare ai partecipanti le **proprietà e l'utilizzo** delle **piante medicinali**, le loro virtù terapeutiche, i metodi per riconoscerle, conservarle e associarle ad altre piante.

Le lezioni saranno come sempre **teorico-pratiche** per acquisire le nozioni di base della fitoterapia, consentendo di farsi una visione d'insieme di questa affascinante materia, e apprendere le **tecniche** per realizzare le **preparazioni** più semplici ed utili della moderna erboristeria. Altresì importante conoscere i **tempi astronomici migliori** per preparare un medicamento ed iniziare una cura.

La pratica di laboratorio è fondamentale per apprendere i metodi di estrazione dei principi attivi delle piante. A questo scopo sarà allestito un **piccolo laboratorio** dove i partecipanti al corso potranno cimentarsi personalmente nelle preparazioni galeniche-erboristiche, ad uso estemporaneo ed a lungo termine di conservazione.



Il termine galenico deriva dal nome di **Claudio Galeno**, medico dell'antica Grecia che a cavallo tra il secondo ed il terzo secolo d.C adoperò numerose **erbe medicinali** o loro estratti come farmaci.



“La nuova scienza elabora sempre la vecchia scienza e la porta oltre con nuove conquiste”



Nella fitogalenica, le forme medicamentose sono molteplici, le più utilizzate sono: **infusi, decotti, enoliti, tinture, sciroppi, oleoliti, distillati, pomate, linimenti**, ecc. Sperimenteremo insieme!



Durante gli incontri tratteremo le piante con azione specifica sui diversi apparati (respiratorio, cardio-circolatorio, digestivo, urinario, osseo-locomotore, tegumentario, nervoso) che verranno brevemente illustrati.

Nuove piante, con accurate monografie e tante immagini esplicative.

Alcune tematiche:

- I disturbi del fegato e la depurazione dell'organismo. Carciofo, Cardo Mariano, Santoreggia, Tarassaco...
- Piante corroboranti e digestive per le distonie di primavera. Enoliti ed elisir...
- Il segreto della longevità. Impariamo a coltivare i germogli
- Sulla natura fisico-energetica dell'uomo e della donna. Equilibri e squilibri psicosomatici in relazione alla funzionalità organica.
- Rimedi e piante contro lo stress. Melissa, Passiflora, Valeriana...
- *Aromaterapia*: le origini, le tecniche estrattive delle essenze, il meccanismo d'azione... Uso degli oli essenziali.
- *Cromoterapia* e respirazione colorata, effetti sul corpo e sulla psiche. Profumi zodiacali.
- Teoria della *segnatura*: analogia tra il mondo vegetale, l'uomo ed il cosmo.
- L'Ayurvedica e l'equilibrio dei *Dosha*. Virtù terapeutiche del *bagno*, ricette per trasformarlo in un avvolgente abbraccio rigenerante e curativo.
- *Fitocosmesi* per la salute e la bellezza della pelle. Tante ricette, alcune in diretta. Lavanda, Elicriso, Piantaggine...
- Piante aromatiche e medicinali. Coltivazione proprietà ed usi. Basilico, Finocchio, Maggiorana, Timo...
- La via delle spezie. Anice Stellato, Cannella, Curcuma, Zenzero, Chiodi di Garofano...



Le **erbe officinali** sono dei veri e propri **farmaci**, i loro **principi attivi** possono aiutare o danneggiare, se non addirittura nuocere gravemente come nel caso delle piante velenose adoperate in particolari terapie (Stramonio, Belladonna, Digitale ad esempio). Un'altra insidia sono le sofisticazioni. Quando una cura a base fitoterapica non funziona, prima di scartarla del tutto è

bene controllare che le piante non siano state alterate o sofisticate. Occorrono fresche, hanno una data di scadenza che dobbiamo conoscere e non possono essere sostituite da erbe simili nell'aspetto.