



ERBORISTERIA ALL'ARIA APERTA 2012

Passare una giornata in natura, raccogliendo le piante selvatiche utili e imparandone gli usi e le caratteristiche per poi usarle assieme per preziosi preparati erboristici. E' un'occasione per ritrovare il nostro atavico contatto con il mondo della Natura, recuperando una dimensione naturale, e spesso persa, e riavvicinarsi a un'armonia ancestrale. In stretto rapporto con la natura dei campi e dei boschi, si scoprirà l'infinita ricchezza e abbondanza del mondo vegetale, e le innumerevoli proprietà curative tipiche delle piante selvatiche officinali. Come un tempo, ma arricchiti dalle conoscenze contemporanee, si utilizzeranno le generose erbe per preparare rimedi e preparazioni efficaci e facilmente ripetibili in casa. Si metteranno in pratica le conoscenze tradizionali legate alla ricerca in campo, alla raccolta seguendo il tempo balsamico e i calendari planetari, ai metodi di conservazione e ai diversi metodi estrattivi e tecniche di laboratorio per ottenere validi preparati autoprodotti.

19 Febbraio ♥ AUTOPRODUZIONE DI COSMESI NATURALE Le piante per la pelle e i capelli. Come riflettere all'esterno la nostra armonia interiore. Cenni di alimentazione e stile di vita. Quali piante usare e come impiegarle per infusi, decotti, impiastri, cataplasmi, lozioni, maschere, frizioni.... In laboratorio prepariamo: Oleolito per la cura del corpo, cerato nutriente per le mani e crema idratante per il viso.

11 Marzo ♥ LE PIANTE PER DISINTOSSICARSI e DEPURARSI LE PIANTE PER AIUTARE LO STOMACO E LE FUNZIONI INTESTINALI, Tarassaco, cicoria, selvatiche, erbe amare.... per rinascere in primavera seguendo i ritmi della natura. Quali piante usare e come impiegarle per agevolare le funzioni depurative del fegato, per drenare e disintossicare e favorire il rinnovamento cellulare e tissutale. Quali piante per aiutare la digestione e per un sano funzionamento dell'intestino. Quali preparazioni erboristiche sono più adatte. Come combattere disturbi frequenti come stipsi, gonfiore intestinale, diarrea, nausea, bruciore allo stomaco e gastriti, disturbi post prandiali... Consigli di alimentazione e di stile di vita per far propria e assimilare l'esperienza della vita, liberandoci dal grossolano. In laboratorio prepareremo assieme: una bevanda disintossicante e drenante per la cura depurativa primaverile e un amaro digestivo.

15 Aprile ♥ LE PIANTE PER UNA BELLA LINEA. Quali piante per sgonfiarsi, drenare i liquidi in eccesso, aumentare il metabolismo e sentirsi in splendida forma. Consigli di stile di vita e di alimentazione. Quali preparati privilegiare e come assumerli. In laboratorio faremo assieme: una tintura madre per recuperare la linea e una pomata snellente anticellulite.

6 Maggio ♥ GAMBE LEGGERE: LE PIANTE PER LA CIRCOLAZIONE Quali piante usare per agevolare la circolazione venosa, dei capillari e arteriosa, e favorire la depurazione del sangue. Consigli di stile di vita e di alimentazione. Quali piante e come assumerle, a seconda dei diversi disturbi e squilibri legati alla circolazione sanguigna. In laboratorio faremo assieme: una crema per contrastare il ristagno venoso nelle gambe e una lozione defaticante e rinfrescante.

20 Maggio ♥ FITOALIMURGIA Nutrirsi con erbe e fiori selvatici. Curarsi con il cibo impiegando erbe e fiori selvatici nella cucina di tutti i giorni. Quante volte passeggiando in un prato ci siamo chiesti il nome di una pianta familiare, o ci siamo sforzati di ricordarci come veniva impiegata dalle nostre nonne o semplicemente siamo meravigliati ad osservare la ricchezza di colori, profumi e forme delle erbe selvatiche? Oggi cercheremo di riappropriarci di questo antico sapere e di antichi sapori. Ci dedichiamo a scoprire quali erbe e fiori mangerecci sono presenti nei campi e nei boschi in questo periodo. Faremo una breve passeggiata per scoprirne gli ambienti di crescita, come si presentano in questo periodo stagionale, come raccogliere le piante e i fiori utili, per impararne le proprietà e i metodi di impiego. Nel pomeriggio li impiegheremo in cucina in semplici e veloci ricette.

10 Giugno ♥ LE PIANTE PER FAVORIRE LA CONCENTRAZIONE E PER BEN RIPOSARE Quali piante per migliorare l'attenzione e la concentrazione, per dormire bene e riposarsi. Le piante adattogene, per combattere periodi di stress intellettuale e psicofisico. Come impiegarle e in che forma. Consigli sullo stile di vita e su vari metodi per centrarsi e recuperare un equilibrato ritmo vitale. In laboratorio faremo assieme: una pomata antinevralgica e una tintura madre rilassante.

23 Settembre ♥ LE PIANTE PER L'ARMONIA DELLA DONNA. Conoscere le erbe, compagne e guide nelle varie fasi della vita della donna. Quali piante hanno protetto e curato la donna fin dai tempi più remoti. Le piante di potere femminili. Quali piante impiegare nelle varie fasi della vita della donna e per favorire condizioni di armonia ed equilibrio: pubertà, fase fertile, gravidanza, parto, allattamento, menopausa ... Quali piante usare in caso problemi e squilibri comuni. In laboratorio faremo assieme: una tintura madre personalizzata e una miscela di erbe per l'igiene intima.

21 Ottobre ♥ LE PIANTE PER MUOVERSI CON LEGGEREZZA ED ELASTICITA'. Quali piante aiutano il lavoro dei muscoli e delle articolazioni. Quali piante combattono i dolori e le contratture alle giunture e alla muscolatura. In quale forma e come assumere

i rimedi naturali adatti ai vari disturbi e per prevenire gli squilibri. Consigli di stile di vita e di alimentazione. In laboratorio prepareremo assieme: un olio per massaggi in caso di contratture e tensioni e una pomata per dolori articolari.

11 Novembre ♥ LE PIANTE DEL RESPIRO Piante e olii essenziali per combattere allergie, tosse e raffreddori e in generale i disturbi dell'apparato respiratorio. Sciroppi, balsami, inalazioni, infusi, melliti e altre preparazioni utili. In laboratorio faremo assieme: uno sciroppo contro la tosse e un balsamo per favorire il respiro e contrastare le congestioni.

10 Dicembre ♥ LE PIANTE PER NON AMMALARSI Quali piante aumentano le difese immunitarie, per resistere alle malattie da raffreddamento e alle aggressioni virali; Come rinforzare l'organismo durante il periodo invernale e resistere ad attacchi di malattie significative. Consigli su alimentazione e stile di vita. In laboratorio prepareremo assieme: un mellito di rosa canina e una tintura madre immunostimolante.



Corso di Erboristeria all'aria aperta

Il corso tenuto dalla dr.ssa Laura dell'Aquila, Biologa ed Erborista, prof. a contratto presso l'Università di Bologna, in Scienze Erboristiche, insegnante di fitoterapia presso la Scuola di Naturopatia di RIZA, docente di diversi corsi e seminari per enti pubblici e privati.

Al termine del corso viene rilasciato un **ATTESTATO** certificante il numero delle ore effettuate e i temi approfonditi.

E'possibile partecipare ai singoli incontri o iscriversi all'intero corso.

Per informazioni ed iscrizioni:



Il Giardino di Pimpinella

via Medelana 23, Marzabotto, Bologna info@pimpinella.it o al 3899703212.

Il Giardino di Pimpinella Info@pimpinella.it www.pimpinella.it 3899703212