



Preparazioni erboristiche tra natura e sapienza

*Storia delle pratiche quotidiane per creare preparazioni
antiche e potenti*



Introduzione

Benvenuti al workshop dedicato alle radici profonde della medicina tradizionale mediterranea. Un percorso che unisce storia, miti, scienza e pratiche antiche per comprendere il rapporto tra corpo, natura e spirito secondo una visione olistica e millenaria.

“Durata: 2 ore circa”



Modulo 1 – Introduzione storica alle preparazioni erboristiche

In questo modulo introduttivo esploreremo le principali tecniche tradizionali per conservare ed estrarre i principi attivi delle piante: infusi, idrolati, tisane, acetoliti, enoliti, liquori, tinture madri, oleoliti e unguenti.

Analizzeremo le caratteristiche di ciascuna preparazione, i metodi di realizzazione e gli strumenti utilizzati, per comprendere queste antiche pratiche.

*“Ogni preparazione
erboristica è un rituale di
rispetto verso la natura e
un dono per il corpo e
l’anima.”*



Modulo 2 - Preparazione pratica dell'oleolito a bagnomaria

Preparazione pratica di un oleolito secondo il metodo tradizionale a bagnomaria.

Vedremo quali piante utilizzare, come gestire temperatura e tempi di preparazione per ottenere un estratto ricco di proprietà energetiche e terapeutiche.



Modulo 3 - Preparazione di idrolato, enolito e acetolito

Preparazione pratica di tre estratti: idrolato, enolito e acetolito.

Con materiali semplici realizzeremo preparazioni diverse a partire dalla stessa pianta, scoprendone le proprietà complementari su corpo ed energia.



Modulo 4 - Conclusione e visione olistica

In questo modulo finale rifletteremo su quanto appreso, intrecciando teoria e pratica per costruire una visione olistica dell'erboristeria.

Approfondiremo il legame tra le preparazioni artigianali e i bisogni reali del corpo e della mente, riscoprendo l'uso quotidiano dei rimedi naturali che ci circondano.

Un infuso di rosmarino, ad esempio, può diventare un'alternativa al caffè per stimolare l'intelletto e la concentrazione, mentre un idrolato della stessa pianta può rinforzare e rivitalizzare i capelli fragili.

Sarà un momento di confronto e ispirazione, per integrare con consapevolezza la conoscenza delle piante nella nostra vita e riportare nel presente un'antica eredità di cura e saggezza.

