

CENNI DI ERBORISTERIA E FITOCOSMESI

CORSO BASE DI ERBORISTERIA IN 10 INCONTRI TEORICO-PRATICI

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE "ERBECOLTE"



PRESSO IL CENTRO CULTURALE AURORA
PIAZZA OTELLO BOCCHERINI 25
ZONA DECIMA

Con inizio sabato 11 febbraio 2012 L'associazione ErbeColte in collaborazione con il Centro Culturale Aurora propone un ciclo di incontri-laboratori di erboristeria aperto a ragazzi e adulti. Gli incontri dureranno circa due ore e mezzo, e saranno soprattutto pratici ma con doverosi cenni di teoria.

Durante i laboratori potrete:

- riscoprire un po' dell'antica scienza erboristica con nozioni scientifiche sulle erbe officinali e di storia dell'erboristeria
- imparare a prepararvi da soli alcuni preziosi preparati come oleoliti, sciroppi, unguenti, ecc.; con grande soddisfazione e risparmio in denaro ed inquinamento e vantaggi per la salute

Vi saranno forniti tutti i materiali e le dispense delle lezioni; durante ogni lezione si preparerà insieme un preparato erboristico o fito-cosmetico che ognuno potrà poi portarsi a casa.

I temi verranno affrontati in **7 MODULI** da 1 o 2 lezioni (per dettagli vedi programma allegato):

- 1. Tisane e decotti**
- 2. Estratti idroalcolici**
- 3. Olii e oleoliti**
- 4. Sciroppi, elisir & melliti**
- 5. Il burro cacao e gli unguenti**
- 6. Cold cream**
- 7. Erboristeria per gravidanza e maternità**

Numero minimo per l'attivazione: 10 iscritti (max:15)

COSTO: 122,00 euro (se gli iscritti saranno più di 10 il costo diminuirà)

CALENDARIO:

Sab 11 febbraio
Sab 25 febbraio
Dom 26 febbraio
Sab 3 marzo
Dom 4 marzo
Dom 11 marzo
Giov 15 marzo
Dom 18 marzo
Giov 22 marzo
Giov 29 marzo

ORARI:

Sabato e Domenica 10.30-13
Giovedì 18.00-20.30

n.b. date e argomenti degli incontri potrebbero subire dei cambiamenti non significativi.

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI CONTATTARE:

Sara Cesareni

sara_cesareni@yahoo.it

3492595861

Erbe Colte è un'associazione di donne erboriste che ha come obiettivo la diffusione della cultura erboristica e non solo: il raggiungimento del benessere psicofisico delle persone attraverso tutti i mezzi a disposizione, la riscoperta delle radici della nostra cultura, il rispetto della natura.

Per questo organizza laboratori, seminari e corsi di erboristeria e fitocosmesi ma anche eventi teatrali, dibattiti, presentazioni di libri, incontri conviviali ed esperienziali legati a i temi dell'alimentazione, del corpo, dell'ambiente, dell'antropologia e della spiritualità.

www.erbecolte.it

PROGRAMMA CENNI DI ERBORISTERIA E FITOCOSMESI

(10 LEZIONI DA 150 MINUTI: 50 MIN TEORIA, 100 MIN LABORATORIO)

presso IL CENTRO CULTURALE AURORA, Piazza O. Boccherini 25 (Decima)

L'ASSOCIAZIONE ERBORISTICA "LE ERBE COLTE"

IN COLLABORAZIONE CON "PROGETTO NATURA & SALUTE"

PROPONE:

CENNI DI ERBORISTERIA E FITOCOSMESI,

CICLO DI

LABORATORI TEORICO-PRATICI

PER PRINCIPIANTI



| MODULO 1 | tisane e decotti. | MODULO 2 | estratti idroalcolici e o.e. |
|-------------|--|-------------|--|
| num.lezioni | 1 | num.lezioni | 2 |
| DESCRIZIONE | primo approccio con le erbe; esposizione e riconoscimento erbe officinali e droghe procedimento per preparazione di | DESCRIZIONE | spiegazione del procedimento per preparare tinture e tinture madri; del loro uso |

| | | | |
|---------------------|--|---------------------|---|
| | tisane e decotti. | | e funzionalità. Illustrazione degli oli essenziali e delle loro virtù e tossicità. possibili usi e funzionalità di alcuni |
| LABORATORIO PRATICO | preparazione di tisane e decotti | LABORATORIO PRATICO | preparazione delle tinture (estratti idroalcolici). |
| RIFLESSIONI SU | perché prendersi una tisana? il tempo per sé. Alimentazione e bevande le erbe officinali e i loro usi | RIFLESSIONI SU | necessità di prudenza nell'uso di preparati erboristici a causa della tossicità di alte dosi per alcuni (prodotti in oggetto) mantenimento stato di salute anziché cura |
| TEORIA | <i>farmacognosia: droghe, metodi di estrazione principi attivi, tempo balsamico, fitocomplesso</i> | TEORIA | <i>farmacognosia: alcuni principi attivi laboratorio: preparazioni galeniche, schede piante</i> |
| MODULO 3 | oli ed oleoliti | MODULO 4 | sciropi, elisir & melliti |
| num.lezioni | 2 | NUM.LEZIONI | 1 |
| DESCRIZIONE | si prepareranno oleoliti e si spiegheranno funzioni di quelli più in uso; si parlerà di diversi tipi di olii e loro usi; si mostrerà come filtrare l'oleolito pronto | DESCRIZIONE | a partire dagli estratti idroalcolici prodotti si prepareranno sciropi, elisir e melliti con varie funzionalità. |
| LABORATORIO PRATICO | preparazione oleoliti filtraggio | LABORATORIO PRATICO | preparazione sciropi, elisir e melliti |
| RIFLESSIONI SU | gli olii ed oleoliti sapienza antica, usi moderni. riciclo bottiglie, autoproduzione smaltimento corretto degli oli | RIFLESSIONI SU | lo zucchero e il miele nell'alimentazione e nell'erboristeria; importanza dell'utilizzo di ingredienti biologici e non raffinati |
| TEORIA | <i>farmacognosia: gli olii essenziali</i> | TEORIA | <i>farmacognosia: le piante per l'apparato respiratorio e per il sistema immunitario</i> |

| MODULO 5 | il burrocacao e gli unguenti | MODULO 7 | COLD CREAM |
|------------------------|---|---------------------|--|
| num.lezioni | 2 | num.lezioni | 1 |
| DESCRIZIONE | a partire dagli oleoliti prodotti nell'altro modulo (filtrati) e altri ingredienti, si prepareranno balsami protettivi per le labbra e unguenti per usi terapeutici e cosmetici | DESCRIZIONE | si preparerà la classica crema con fase acquosa e grassa con varie funzionalità; per il viso e il corpo; densa o lattiginosa |
| LABORATORIO PRATICO | preparazione burrocacao per le labbra e unguenti funzionali | LABORATORIO PRATICO | preparazione cold cream |
| RIFLESSIONI SU | come risparmiare autoproducendosi invece di comprare questi prodotti commercio e commercio equo; riuso e riciclo barattoli | RIFLESSIONI SU | autoproduzione cosmetici senza additivi chimici potenzialmente tossici e a rischio |
| TEORIA | <i>cenni di botanica</i> | TEORIA | <i>laboratorio: formulazioni e funzionalità droghe</i> |
| MODULO speciale | ERBORISTERIA PER GRAVIDANZA E MATERNITA' | | |
| num.lezioni | 1 | | |
| DESCRIZIONE | (sarà un laboratorio un po' più teorico con cenni su creme, tisane, fiori di bach e igiene atossica) | | |
| LABORATORIO PRATICO | alcuni prodotti a basa di sale, bicarbonato, aceto, argilla: alleati per igiene con cura | | |
| RIFLESSIONI SU | necessità di difendere mamma e bambino in queste delicate fasi da prodotti potenzialmente tossici; un aiuto all'allat | | |

| | |
|--------|--|
| | tamento, all'umore, alla pelle |
| TEORIA | <i>erbe galattofore(stimolano il latte)</i> <i>fiori di bach per gravidanza, parto,</i> <i>bambini</i> |

|

L'ASSOCIAZIONE ERBORISTICA "LE ERBE COLTE"

IN COLLABORAZIONE CON "PROGETTO NATURA & SALUTE"

PROPONE:

CENNI DI ERBORISTERIA E FITOCOSMESI,

CICLO DI

LABORATORI TEORICO-PRATICI

PER PRINCIPIANTI,

IN 10 MODULI



| | | | |
|-----------------|--|-----------------|---|
| MODULO 1 | tisane e decotti. | MODULO 2 | estratti idroalcolici e o.e. |
| num.lezioni | 1 | num.lezioni | 1 |
| DESCRIZIONE | primo approccio con le erbe; esposizione e riconoscimento erbe officinali e droghe procedimento per preparazione di tisane e decotti. | DESCRIZIONE | spiegazione del procedimento per preparare tinture e tinture madri; del loro uso e funzionalità. Illustrazione degli oli essenziali e delle loro virtù e tossicità. possibili usi e funzionalità di alcuni |
| LABORATORIO | preparazione di tisane e decotti | LABORATORIO | preparazione delle tinture (estratti idro |

| | | | |
|-------------------------|--|-------------------------|---|
| PRATICO | | PRATICO | alcolici). |
| STRUMENTI | | STRUMENTI | |
| RIFLESSIONI SU | perché prendersi una tisana?il tempo per sé. Alimentazione e bevande le erbe officinali e i loro usi | RIFLESSIONI SU | necessità di prudenza nell'uso di preparati erboristici a causa della tossicità di alte dosi per alcuni (prodotti in oggetto) mantenimento stato di salute anziché cura |
| TEORIA | <i>farmacognosia: droghe, metodi di estrazione principi attivi, tempo balsamico, fitocomplesso</i> | TEORIA | <i>farmacognosia: alcuni principi attivi laboratorio: preparazioni galeniche, schede piante</i> |
| | | | |
| MODULO 4 num.lezioni | oli ed oleoliti 2 | MODULO 4 NUM.LEZIONI | sciropi, elisir & melliti 2 |
| DESCRIZIONE | si prepareranno oleoliti e si spiegheranno funzioni di quelli più in uso; si parlerà di diversi tipi di olii e loro usi; si mostrerà come filtrare l'oleolito pronto | DESCRIZIONE | a partire dagli estratti idroalcolici prodotti si prepareranno sciropi, elisir e melliti con varie funzionalità. |
| LABORATORIO PRATICO | preparazione oleoliti filtraggio | LABORATORIO PRATICO | preparazione sciropi, elisir e melliti |
| STRUMENTI | olio di girasole, vaschette, fornelli, erbe, tele per filtrare, boccette, schede cartacee con funzionalità e formulazioni | STRUMENTI | fornelli, zucchero di canna, miele, vaschette, boccette, h2o, erbe e tinture schede con formulazioni |
| RIFLESSIONI SU | gli oli ed oleoliti sapienza antica,usi moderni. | RIFLESSIONI SU | lo zucchero e il miele nell'alimentazione e nell'erboristeria;importanza dell'utilizzo |

| | | | |
|-------------------------|---|-------------------------|---|
| | riciclo bottiglie, autoproduzione smaltimento corretto degli oli | | di ingredienti biologici e non raffinati |
| TEORIA | <i>farmacognosia: gli oli essenziali</i> | TEORIA | <i>farmacognosia: le piante per l'apparato respiratorio e per il sistema immunitario</i> |
| | | | |
| MODULO 5 num.lezioni | il burrocacao e gli unguenti 3 | MODULO 6 num.lezioni | cosmesi naturale casalinga 2 |
| DESCRIZIONE | a partire dagli oleoliti prodotti nell'altro modulo (filtrati) e altri ingredienti, si prepareranno balsami protettivi per le labbra e unguenti per usi terapeutici e cosmetici | DESCRIZIONE | ricette curiosità e utilizzi di frutta, verdura, farine spezie e altri prodotti per l'alimentazione quotidiana nella cosmesi |
| LABORATORIO PRATICO | filtaggio oleolito preparazione burrocacao per le labbra e unguenti funzionali | LABORATORIO PRATICO | cosmesi; formulazione di maschere, tonici, creme e detergenti a base di prodotti freschi e cibi casalinghi |
| STRUMENTI | burro di cacao, burro di karitè, oli ed oleoliti, bilance, fornellini, vaschette, barattoletti, schede informative su funzionalità di oli e oleoliti | STRUMENTI | frullatore, vaschette, bollitore, prodotti freschi, grattugia, barattoletti, cucchiari e spatole. |
| RIFLESSIONI SU | come risparmiare autoproducendosi invece di comprare questi prodotti commercio e commercio equo; riuso e riciclo barattoli | RIFLESSIONI SU | autoproduzione: si riducono i costi, si hanno preparati freschi e senza additivi chimici, a kmzero e senza uso di contenitori inquinanti |
| TEORIA | <i>cenni di botanica</i> | TEORIA | <i>farmacognosia: le piante per l'apparato digerente</i> |

| | | | |
|-------------------------|--|---------------------------|---|
| | | | |
| MODULO 7 num.lezioni | COLD CREAM 2 | MODULO 1 num.lezioni 1 | 8 sale, bicarbonato, aceto, argilla: alleati per igiene con cura |
| DESCRIZIONE | si preparerà la classica crema con fase acquosa e grassa con varie funzionalità; per il viso e il corpo; densa o lattiginosa | DESCRIZIONE | si useranno gli ingredienti sopra elencati per varie formulazioni, come detergenti per l'igiene della persona e della casa; si scopriranno i numerosi utilizzi di questi preziosi alleati |
| LABORATORIO PRATICO | preparazione cold cream | LABORATORIO PRATICO | preparazione: Sali da bagno, deodorante, dentifricio, maschera viso, acetolito per il corpo e per le pulizie domestiche |
| STRUMENTI | | STRUMENTI | sale, marino grosso, bicarbonato, argilla verde e bianca, aceto di mele, contenitori con dosatori, vaschette, acqua, olii essenziali. |
| RIFLESSIONI SU | autoproduzione cosmetici senza additivi chimici potenzialmente tossici e a rischio | RIFLESSIONI SU | importanza di dedicare tempo e attenzione a sé alla cura del proprio corpo come risparmiare e non inquinare attraverso l'uso di detergenti autoprodotti |
| TEORIA | <i>laboratorio: formulazioni e funzionalità droghe</i> | TEORIA | <i>argilla, sale</i> |
| | | | |
| MODULO 9 num.lezioni | saponi & shaampi 3 | MODULO 10 num.lezioni | tonici, frizioni, lozioni 1 |
| DESCRIZIONE | si procederà a partire da un sapone già pronto ad una rilavorazione con aggiunta | DESCRIZIONE | si prepareranno dei tonici per il viso e il corpo, lozioni dopobarba e frizioni |

| | | | |
|---------------------|---|---------------------|---|
| | ingredienti;si prepareranno bagni-schiu ma, saponi ex-novo e shaampi. | | per capelli e per il corpo |
| LABORATORIO PRATICO | rilavorazione del sapone formulazione di shaampi, bagnischiuma e sapone con olio d'oliva | LABORATORIO PRATICO | preparazione tonici, frizioni e lozioni |
| STRUMENTI | sapone grattugiato, shampoo commerciale, olii essenziali,altri additivi naturali per sapone e shampoo; guanti, formine, fornelletti, boccette | STRUMENTI | |
| RIFLESSIONI SU | riuso, riciclo ed economia. importanza di non aggredire la pelle con formulazioni troppo ricche di tensioattivi tra l'altro inquinanti o con ph troppo alto | RIFLESSIONI SU | autoproduzione cosmetici senza additivi chimici potenzial mente tossici e a rischio |
| TEORIA | <i>chimica: i tensioattivi</i> | TEORIA | <i>la distillazione</i> |