

# Le piante della salute

Corso per conoscere il mondo delle piante officinali  
del Parco Nazionale del Circeo e le loro proprietà fitoterapeutiche

**Sabaudia (LT), Parco Nazionale del Circeo, 17- 18 - 19 novembre 2017**

Organizzato: Istituto Pangea onlus e Fior di glicine

Docente: Ambra Centra\* e Anja Latini\*, Stefano Menin LA 333

\*erboriste e coordinatrici nazionali Conels-Fei

Patrocinio: Conels-Fei, Feersalute . Confcommercio,

Sede: Sabaudia, Parco Nazionale del Circeo

Ore di formazione: 20

Materiale didattico fornito: schede piante, campioni delle attività di laboratorio

Costo: 140,00 € (sconto del 10% per i soci AIGAE)

**Info e prenotazioni:** [info@istpangea.it](mailto:info@istpangea.it), telefono 0773511352, 3483617966, [www.istpangea.it](http://www.istpangea.it)

## Programma

### VENERDI'

dalle 13.30.00 alle 19.30 (6 h)

#### 1) **Introduzione alla Fitoterapia**

Definizione di pianta officinale, pianta medicinale, droga, fitocomplesso.

I principi attivi delle piante medicinali.

Sinergie e antagonismi.

Le interazioni farmacologiche.

Le reazioni avverse.

#### 2) **Accenni di Botanica**

Le famiglie vegetali più utilizzate in fitoterapia

Raccolta, essiccazione e conservazione delle piante

#### 3) **Accenni di preparazioni erboristiche**

- idroliti (infusi, decotti e tisane)
- alcoliti (tinture madri e soluzioni idroalcoliche)
- macerati glicerici
- sciroppi ed elixir
- oleoliti
- distillati (oli essenziali ed acque aromatiche)
- estratti secchi
- polveri
- estratti molli e fluidi

#### 4) **Laboratorio di saponificazione a freddo**

## **SABATO**

**dalle 9.00 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 18.30**

### **5) Escursione per il riconoscimento di piante spontanee (3h)**

### **6) Ad ogni disturbo il suo rimedio (5h)**

- le piante per l'apparato respiratorio: ginepro, ribes, salice, edera, echinacea, eucalipto, timo, piantaggine
- le piante per l'apparato cardio-vascolare: aglio, biancospino, olivo, cipresso, rusco, ippocastano, betulla
- le piante per l'apparato gastro-intestinale: alloro, rovo, melo selvatico, ginepro, mentuccia, corbezzolo, rosa canina, camomilla, senna, malva, manna, cumino, limone
- le piante per l'apparato uro-genitale: tarassaco, uva ursina, mirtillo rosso, salsapariglia, equisetolo
- le piante per il sistema nervoso: melissa, passiflora, valeriana, iperico, arancio dolce, lavanda, papavero

## **DOMENICA (6 h)**

**dalle 8.30 alle 14.30**

### **7) Ad ogni disturbo il suo rimedio**

- le piante per l'apparato osteo-articolare: arnica, artiglio del diavolo
- le piante per la pelle e fitocosmesi: salvia, bardana, borragine, edera, calendula, pratolina, elicriso, viola tricolor, ortica, nespolo selvatico, asfodelo, rosa canina

### **8) Laboratori**

- distribuzione del sapone preparato venerdì
- preparazione di oleolito da pianta secca (dimostrazione)
- preparazione di unguento
- preparazione di candela da massaggio