

## ERBE E SALUTE

Programma e calendario dei laboratori

**MAMA  
TERRA**

Centro Studi, Ricerca e Formazione  
Discipline Bio-Naturopatiche  
Mama Terra Sardegna

*Erbe per la salutogenesi, ecologia profonda del fare, vivere e abitare*

La salute è un fenomeno che va di pari passo con la crescita personale e lo sviluppo del proprio potenziale individuale e sociale.

Questo concetto, secondo il nostro punto di vista, non può prescindere dalla profonda interconnessione, conoscenza e salute del nostro territorio.

È urgente e necessario progettare un cambio di approccio che contempli la cura del corpo, la cura della persona e dell'ambiente fisico, economico, sociale e culturale in cui viviamo.

Vogliamo esplorare la nostra relazione con i luoghi e i sentieri, le erbe e il mondo vegetale che ci circonda, la responsabilità e l'apporto che può dare ogni individuo nel perseguimento della propria salute, ampliare il numero di strumenti a disposizione di ciascuno per stare bene.

Siamo interessati, come operatori naturopati, a chiarire il modo in cui una serie di competenze potrebbero essere efficaci per generare salute, e favorire una presa in carico collaborativa tra gli abitanti di un medesimo territorio e le sue risorse, per vivere in un mondo globalmente più sano.

Questo laboratorio è difatti rivolto alla persona, e alla sua salute che comprende quella del suo ambiente: insieme esploreremo le basi dell'erboristeria, l'identificazione botanica, in classe e in campo, le fitopreparazioni di base legate alla salute dei sistemi e degli apparati, ed all'equilibrio psico-fisico-sociale-ecologico della persona, della famiglia, della comunità.

La scelta di dedicarsi alla conoscenza delle erbe e alle produzioni erboristiche nasce per assolvere a diverse necessità, tra cui quella immediata di creare soluzioni pratiche ad alcuni problemi della vita, la convivenza col nostro ambiente, la gestione della vita e dello stress, il recupero della conoscenza dei sistemi e degli apparati del nostro corpo-mente-emozioni, le cause che portano al sopraggiungere dei più comuni disturbi e l'apporto che i rimedi vegetali possono apportarvi. Ma anche attivare nella nostra vita un processo di salutogenesi, capace di armonizzare le nostre esistenze e le nostre peculiarità costituzionali ai ritmi del tempo ciclico, delle stagionalità, delle risorse che abbiamo nel nostro territorio, che possono essere fonte inesauribile di salute e abbondanza.

Ma anche attivare nel nostro vivere quotidiano il concetto di sostenibilità, per il quale i resti di una specie sono nutrimento per un'altra specie; provare a responsabilizzarci rispetto ai resti che produciamo: possiamo restituire alle altre specie i resti delle nostre produzioni, in maniera leggibile, cosicché loro possano consumarli.

Imparare a trasformare e produrre eticamente restituisce il potere all'individuo: si inizia interrogandosi sui propri **bisogni**, osservando il proprio fare, i propri consumi, la qualità della nostra vita, dei cicli, la nostra omeostasi, ciò che entra ed esce dal nostro corpo e dalla nostra casa, quanto mettiamo alla prova la nostra tolleranza organica, osservando disturbi e patologie nostre e delle piante e animali con cui viviamo, come una mappa che parla del nostro terreno, la risposta dello stress, gli stati infiammatori più o meno cronicizzati.

Ci domandiamo quanto siamo comodi nelle nostre vite, e quanta possibilità abbiamo di creare, modificare e ingaggiare un **processo trasformativo** per rispondere esattamente ai nostri bisogni, nel momento contingente.

Uscire dall'apatia di questa società sfibrata riproducendo i modelli naturali come modelli di umanità, ci aiuta a concentrarci sulle priorità, creare dei beni in modo non-violento, capaci di assolvere alle nostre necessità e contemporaneamente abbandonare la scelta limitata dello scaffale del supermercato, che appiattisce i bisogni e standardizza l'umano a consumatore.

La produzione di rimedi e fitopreparati erboristici, saponi, detergenti, cosmetici naturali, alimenti e conserve non risulta difficoltosa: con un po' di pazienza e voglia di sperimentare è alla portata di tutti/e. I materiali principali li offre madre terra, e alcuni altri si trovano nella maggior parte delle drogherie ed erboristerie.

Vi accogliamo a sperimentare con noi!

## PROGRAMMA

### 1) PRIMO MODULO:

#### a) Introduzione all'Erboristeria

Questo percorso laboratoriale teorico/pratico è legato all'uso delle erbe per il mantenimento della salute, con un atteggiamento di salutogenesi, rafforzamento e adattamento alle stagioni, ai cicli e alle fasi della vita. La conoscenza delle erbe verrà affiancata allo studio dei sistemi e degli apparati e al mantenimento della salute globale dell'individuo.

- L'evoluzione delle Piante: le piante e le persone, un rapporto di integrato.
- Lezione teorica di introduzione alla botanica: le principali famiglie botaniche di interesse erboristico.
- Identificazione e sicurezza: le principali erbe tossiche del territorio, conoscerle per evitarle.
- Laboratorio pratico di identificazione botanica.
- Classificazione delle piante: i Principi Attivi delle piante medicinali; le Piante aromatiche e medicinali.
- Famiglie (Nome latino della classificazione botanica | Nome comune in italiano e in sardo, famiglia, parte utilizzata, costituenti, attività principali, impiego, tossicità ed effetti secondari).
- Le erbe utili nei cortili e nel primo circondario della casa. Cosa trasformare e cosa piantare per un cortile/terrazzo autosufficiente.

#### b) Le fitopreparazioni

- Basi teoriche e fondamenti della scienza erboristica: identificazione, tempo balsamico, habitat, raccolta, fitocomplesso, droga, solventi e metodi di estrazione (acqua, alcol, lipidi, aceto, corrente di vapore).
- Infusi, Decotti, Macerati, Sciroppi.
- Tinture madri, Enoliti.
- Polveri, Cataplasmi, Bagni, Oli essenziali.

### c) L'uso delle erbe per il mantenimento della salute

- Erbe per il sistema nervoso e cardiocircolatorio: il cervello e il sistema immunitario comunicano tra di loro attraverso la trasmissione nervosa e un linguaggio biochimico comune. La psiche influisce sul sistema nervoso, sull'equilibrio ormonale e di conseguenza sulle risposte del sistema immunitario. La mente influisce sulla struttura del cervello che ne regola l'attività. L'espressione genica è anche il risultato della vita emozionale e del contesto ambientale. Vediamo insieme come le erbe possono sostenere i feed back neuronali, l'adattamento allo stress ed infine il sistema endocrino e immunitario. Erbe adattogene e immunostimolanti.
- Erbe per l'apparato digerente ad azione depurativa, carminativa, aperitiva, digestiva, etc
- Erbe per l'osteomuscolare e azione antinfiammatoria, antidolorifica, rimineralizzante, ect
- Erbe attive sull'apparato respiratorio ed escretore, e azione decongestionante, bechica, etc
- Erbe per l'apparato riproduttivo
- Erbe per la pelle, emollienti, riepitelizzanti, cicatrizzanti, etc

## 2) SECONDO MODULO

### a) Bio-cosmesi

- Introduzione teorica sul cosmetico e sul cosmetico naturale.
- Formulazione di preparazioni cosmetiche prodotte con materie prime naturali ed ecologiche, strumenti, ingredienti, conservazione.
- Laboratorio pratico "come fare un Unguento" per i diversi usi (lenitivo, protettivo, cicatrizzante, schermo solare).
- Laboratorio pratico "come fare una Crema" per i diversi tipi di pelle e costituzioni.
- Altre preparazioni: latte detergente, scrub, maschera facciale, burrino.

### b) Sapone

- Introduzione teorica sulla saponificazione: storia, reazione chimica, precauzioni, gli strumenti necessari, gli ingredienti necessari, i diversi metodi.
- Sapone: tecnica base a freddo e a caldo.
- Preparazione detersivo per le superfici, per i piatti e per la lavatrice.
- Biocompatibilità e restituzione alla terra e all'acqua.

### c) Laboratorio Fitoalimurgia – Laboratorio erbe commestibili in cucina

- Le principali erbe edibili del territorio.
- Escursione di identificazione erbe edibili.
- Ricette e spunti per la preparazione, ricettario popolare.
- Cultura materiale e utensili usati in Sardegna per la preparazione di alimenti e bevande.
- Preparazione liquori, marmellate, composte.
- Laboratorio di cucina e cena conviviale, con canti e balli popolari.

### 3) TERZO MODULO - Escursioni botaniche e in azienda

In primavera le escursioni della durata di una intera giornata (nel week end) hanno l'obiettivo di esplorare diversi ecosistemi, conoscere il territorio e le sue erbe spontanee, arbusti e alberi.

- Prima giornata: si svolgerà in uno dei sentieri sassaresi.
- Seconda giornata: Master class presso l'Azienda erboristica Montricos, a Marreri (Nu), condotta dalle erboriste Luciana e Gabriela Lapia, sulla preparazione e uso degli oli essenziali.

#### FACILITATORI DEI LABORATORI

Il laboratorio, facilitato da Roberta Cucciari e Dario Bottazzi si svolge in un clima conviviale di cooperazione e condivisione dei saperi.

Roberta Cucciari, coordinatrice del Centro studi MamaTerra. Laureata in antropologia del cibo, Naturopata e erbaria, specializzata nell'uso delle erbe sarde e nella divulgazione di pratiche di autosufficienza e autogestione della salute. Propone pratiche di salute socio-ecologiche che rafforzino individui e gruppi, nei contesti di neo-contadinanza e ri-tessitura comunitaria.

Dario Bottazzi, laureato in Scienze politiche con una tesi sul conflitto sui semi, è esperto conoscitore dei processi di ibridazione e di sdoppiamento dei semi. Naturopata, con un focus privilegiato sullo studio delle erbe officinali, riconoscimento, usi e trasformazioni erboristiche. Divulgatore di pratiche di autogestione della salute. Laureando in Farmacia.

#### MODALITÀ

Ogni lezione sarà corredata da materiale didattico ad uso del corsista, in cui verrà anche indicata una bibliografia essenziale, utile ad approfondire i temi trattati.

L'intento è rendersi autosufficienti, attraverso conoscenze di base che tutelino e mantengano la salute, ci leghino alla tradizione millenaria dell'isola e ci aiutino ad accettare la responsabilità di tramandare antiche conoscenze, coniugate al futuro, che andrebbero diversamente perdendosi.

Il corso si ripete annualmente e costituisce un monte ore valido all'interno delle attività e delle formazioni del Centro studi MamaTerra. Verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

#### QUANDO SI SVOLGE?

Gli incontri si terranno **tutti i lunedì** dalle 17:00 alle 20:00.

Inizieranno ad ottobre sino al raggiungimento delle 80 ore di corso.

## QUOTE DI ISCRIZIONE E MODALITÀ DI PAGAMENTO

### → Opzione laboratorio annuale:

La quota complessiva per chi desidera seguire i laboratori serali per tutto l'anno è di € 800,00:

- iscrizione, entro il mese di Settembre, € 150,00 + 8 quote mensili da € 80,00 da ottobre a maggio
- oppure altra modalità da concordare

*La quota di iscrizione comprende il costo della tessera associativa e la copertura assicurativa. Le quote di partecipazione comprendono la docenza, i materiali didattici cartacei e in formato multimediale, le fitopreparazioni e i cosmetici che prepareremo di lezione in lezione e l'attestato finale.*

### → Opzione moduli singoli:

- **Modulo Erbe e apparati** – 56 h - € 500,00 divise in € 100,00 di iscrizione e € 80,00 al mese per i mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio e febbraio
- **Modulo Biocosmesi** € 120,00
- **Modulo Fitoalimurgia** € 120,00
- **Fine settimana di Gemmoterapia** € 100,00

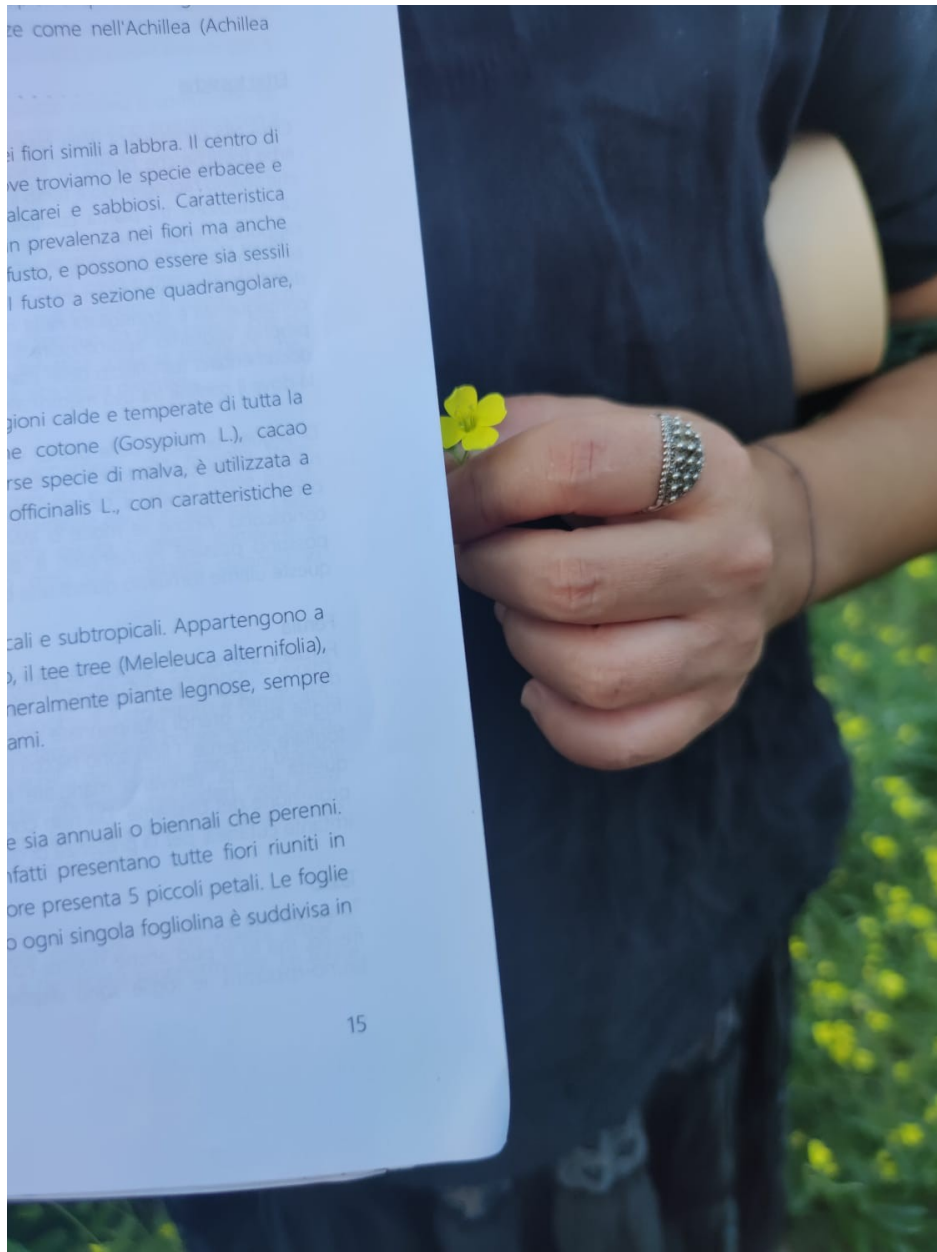
## COME CI SI ISCRIVE?

Per info e iscrizioni contattare:

- Dario Bottazzi: 3478981695
- Roberta Cucciari: 3404871472 (anche WhatsApp e Telegram)
- Scaricare il modulo di iscrizione nel sito internet: [www.mamaterra.it](http://www.mamaterra.it), nella sezione Segreteria oppure richiederlo per mail.

*"La gente sana è quella che vive in case sane e con un regime alimentare sano; in un ambiente adeguato per nascere, crescere, lavorare, curarsi e morire; sostenuta da una cultura che aumenta l'accettazione cosciente dei limiti della popolazione, dell'invecchiamento, della ripresa incompleta e della morte sempre imminente. La gente sana ha bisogno di interventi burocratici minimi per amarsi, dare alla luce, condividere la condizione umana e morire."*

Ivan Illich, Nemesi Medica



Grazie per la lettura,  
vi attendiamo,  
MamaTerra