



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, etc
- 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 € 700,00:

- iscrizione, entro il mese di Settembre, € 100,00 + 8 quote mensili da € 75,00 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
- **Lezione Aromaterapia presso Azienda Montricos erbe** - € 50,00

Giornata singola:

- tessera associativa: € 10,00
- La quota per ogni giornata singola è di € 30,00 a serata, comprendente i materiali

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, nella sezione Segreteria oppure richiederlo per mail.

Calendario 2023-2024

Modulo Erbe e apparati

Ottobre

16
23
30

Novembre

6
13
20
27

Dicembre

sabato 2 dicembre

4
11
18

Gennaio

8
15
22
29

Febbraio

5
12

Modulo Biocosmesi e detergenti

Febbraio

19
26

Marzo

4
18

Aprile

8

Modulo fitoalimurgia

Aprile

15
29

Domenica 21 aprile Montricos – Aromaterapia e profumi

Maggio

20
27

Giugno

extra calendario -Nturopatia - 16 giugno



"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

