

Manuale dell'Offizio di Medicina Naturale

Parchi Studio e Riflessione - La Belle Idée
Giugno 2022



Parchi di Studio e di Riflessione La Belle Idée

Jean-Luc Guérard: jeanlucguerard@yahoo.fr
Sylvie Fornasier: sylvief1812@gmail.com
Didier Gay: gdidier70@gmail.com
Odile Thévenot: odilethevenot@yahoo.fr
Claudia Salé: claudia6004@gmail.com
Marie Segura : marie.segura@gmail.com

Parchi di Studio e di Riflessione Odéna

Teresa Ruso Bernadó: teresarus@gmail.com
Myriam Fornasier: fornasier@free.fr

SOMMARIO

INTRODUZIONE GENERALE	03
CHIACCHIERA INTRODUTTIVA AGLI UFFIZI - SILO 1 MAGGIO 1974	04
MEDICINA NATURALE (Estratto da Carpeta Naranja 1974)	08
FASE 1 - Entrata nell'Ufficio	17
RISONANZA CON LA NATURA E IL PROPRIO CORPO	18
LABORATORIO E STRUMENTI	19
RACCOLTA	25
CONSERVAZIONE DELLE MATERIE PRIME	26
FASE 2 - Acquisire familiarità con le diverse operazioni	28
TECNICHE DI ESTRAZIONE	30
VEICOLI NEUTRI	33
DILUIZIONE E DINAMIZZAZIONE	35
TRATTAMENTI	36
PRESENTAZIONE	38
FASE 3 - Verso la padronanza dell'Ufficio	39
ALLEGATI	42
Processo del progetto	43
Piano di medicina naturale	45
Centro vegetativo	47
Modello di scheda tecnica	50
15 Schede tecniche	51
Enneagrammi utili per l'Ufficio di Medicina Naturale	90
Tentativo di composizione con l'enneagramma	92
Breve storia della fitoterapia in Occidente	97
Distillazione o idrodistillazione	99
Alcuni miti sulle piante	103
BIBLIOGRAFIA	106

INTRODUZIONE GENERALE

Da sempre l'essere umano fa appello alle proprie risorse e a quelle dell'ambiente per alleviare il dolore, superare gli ostacoli per svilupparsi in modo crescente e armonico e acquisire lucidità e forza interiore. Attingendo alla gigantesca diversità delle piante, dopo lunghe e attente osservazioni, dopo una serie di tentativi, fallimenti ma anche successi, finì per estrarre i principi attivi utili alla vita e produrre effetti volutamente ricercati. Mentre creava e trasformava il suo ambiente, trasformò anche se stesso, rafforzando il suo corpo, la sua psiche e il suo spirito.

Eseguendo le varie operazioni essenziali alle preparazioni medicinali, gli esseri umani si sono resi conto che era necessario, per progredire, migliorare la cura, il tono e la permanenza. Questo insieme di competenze che si trova dentro ognuno di noi aspetta solo di essere rivelato e moltiplicato.

Nel corso della storia, l'esperienza sociale aumenta, si evolve e si confronta con l'ambiente. Se siamo preoccupati per l'esperienza sociale e umana, ci preoccupiamo di come poter avere accesso a tale esperienza. Questa esperienza può essere trasmessa oralmente o attraverso gli oggetti.

Nel primo caso si tratta di una trasmissione che, a parte la distorsione che potrebbe subire con il passare del tempo, può interrompersi e scomparire. Nel secondo caso si tratta di informazioni che possono essere trasmesse attraverso gli oggetti.

Vediamo che gli Offizi sono direttamente legati alla produzione di oggetti. Troviamo così due tipi di uffici: quello che risponde alle esigenze del momento, la tecnica, per esempio; e quello che è uguale in luoghi e tempi diversi, che produce oggetti che, a latitudini diverse e in momenti storici diversi, posseggono lo stesso codice. Quest'ultimo tipo di Ufficio è quello che ci interessa. Sebbene possa avere elementi epocali e manifestarsi attraverso di essi, ciò non è sostanziale di questa tipologia di Uffici. Ad esempio, troviamo nelle opere egiziane un'organizzazione sociale, un substrato e risposte esterne diverse da quelle che troviamo nelle opere Inca, ma in entrambe osserviamo la stessa linea di pensiero, la stessa metrica, la stessa precisione e lo stesso tono. Potremmo dire che "da fuori" sono diversi, ma che internamente sono uguali. Gli oggetti sono diversi ma internamente sono realizzati nello stesso modo. Non ci interessa la manifestazione esterna, ciò che è epocale, quello che ci interessa è avere accesso a quella metrica interna, a quel codice generale.

Abbiamo detto che esistono due modi per conoscere questa metrica: una trasmessa oralmente (dai genitori ai figli o attraverso le corporazioni, come nel Medioevo, ad esempio) e l'altro che è stato criptato nell'oggetto e che dovremo decifrare per conoscere quel codice.

Per noi il lavoro degli Uffici consisterà nell'imparare quel codice, quella metrica interna.

Le produzioni esterne sono adattamenti al tempo e allo spazio. L'obiettivo è dato dal tono interiore e dall'accuratezza e permanenza con cui quell'oggetto è stato realizzato. Quindi possiamo parlare di una metrica oggettiva. Un oggetto avrà valore per noi se avrà queste caratteristiche di tono, permanenza, accuratezza e ordine, cioè quella metrica oggettiva. Diciamo che c'è metrica quando c'è un lavoro metodico, quando c'è permanenza, pulcritudine e tono. Se uno di questi termini esiste senza l'altro si genera il prodotto soggettivo. Ad esempio, un oggetto realizzato con precisione, ma senza permanenza, sarà un lavoro incompleto.

Se permanenza, pulcritudine e tono saranno proporzionati correttamente, la produzione sarà oggettivamente valida.

L'apprendimento degli Uffici ha a che fare con la preparazione di un ambito mentale che ci permetterà, in seguito, di lavorare bene con quelle che conosciamo come Discipline. Gli Uffici iniziano nel lavoro con le Discipline.

Non pensiamo che quando si lavora con gli Uffici succeda qualcosa di straordinario, non abbiamo alcuna aspettativa di trasformazione con gli Uffici. Pretendere una cosa del genere ci metterebbe fuori dal tono degli Uffici. D'altra parte, anche chi lavora cercando risultati nella produzione dell'Ufficio è fuori tono. **Pensiamo semplicemente che lavorare con gli Uffici ci metta in una frequenza adeguata.**

Gli Uffici sono numerosissimi, ne abbiamo tanti quante sono le attività umane. In essi potrà esserci metrica se internamente si lavora con una metrica oggettiva. Non ci occupiamo di qualsiasi Ufficio (ad esempio l'arte della fotografia). Prendiamo quegli Uffici che hanno resistito alla prova del tempo, che permangono attraverso il tempo. L'Arte, in senso semplice, è per noi un'esteriorizzazione eccessiva dell'Ufficio. Tuttavia, può esserci un'Arte Oggettiva, e quell'Arte ha a che fare con la metrica interna dell'Ufficio.

Per esempio nel lavoro con gli Uffici potremmo usare tutte le tecniche moderne, fino al raggio laser; potremmo fare disegni che coincidano con la moda del tempo ma questo non sarebbe l'aspetto sostanziale, sarebbe la "personalità" dell'Ufficio. Per noi l'importante sarà sempre la metrica interna. Per noi non esiste un vero Ufficio se non possiede un centro di gravità, quel centro di gravità è dato dalla metrica. Quindi quando parliamo di Uffici che permangono nel tempo ci riferiamo a quegli Uffici che hanno mantenuto un centro di gravità invariabile. Così diciamo che esistono Uffici Oggettivi. Questi sono gli Uffici con cui siamo interessati a lavorare.

La metrica interna è qualcosa che può essere misurata con esattezza, che risponde alla struttura dell'essere umano. Questa metrica ha a che fare con un numero e una macchina.

Se la natura è costituita secondo quella metrica, se anche l'uomo come oggetto naturale è costruito secondo quella metrica, possiamo dire che questa metrica è sovrumana, trascende l'uomo, è oggettiva, poiché questa metrica si trova sia nella chiocciola che nella spirale di una galassia

L'uomo, a differenza degli altri esseri, ha la capacità di riprodurre questa metrica al di fuori di sé. Vediamo allora l'uomo come intermediario, tra quelle leggi che non dipendono da lui e il mondo. Se l'uomo può riprodurre quella metrica fuori di sé, potremmo inferire che quella metrica sia anche dentro di lui. L'uomo, possedendo e riproducendo quella metrica, entra in risonanza con la Natura. L'approccio ad un'arte oggettiva è dato dall'utilizzo di quella metrica da parte dell'operatore.

C'è dominio di un Ufficio quando qualsiasi oggetto può essere prodotto secondo quella metrica e secondo una formula precisa.

Altro punto di interesse dell'Ufficio è quello di ponte, passaggio alle Discipline. Negli Uffici c'è un lavoro statico perché statica è anche la sua base, la metrica con cui lavora. Nelle Discipline, al contrario, si parla di trasformazione nella metrica stessa, si parla di processo, di dinamica.

Padroneggiare un Ufficio richiede molto tempo, anni di dedizione, richiede l'accumulo di lavoro ed esperienza. Questa situazione ci pone di fronte alla necessità di scegliere il modo in cui lavoreremo, in linea di principio, con gli Uffici. Ci sono due possibilità: o dedichiamo tutta la vita ad un Ufficio oppure abbiamo una visione d'insieme, li percorriamo velocemente tutti, comprendendo le leggi che regolano ogni Ufficio ma senza specializzarsi. Quest'ultima forma ci consentirebbe un'estensione sufficiente, ma non così tanta profondità. Non ci interessa produrre specialisti, ma piuttosto comprendere le leggi generali. Comprendendo questo, spetta a ciascun individuo decidere se specializzarsi o meno in un Ufficio.

Gli Uffici che abbiamo scelto per lavorare sono:

- Iconografia, che ha a che fare con la simbolica in generale e che ci porta alla Disciplina Morfologica.

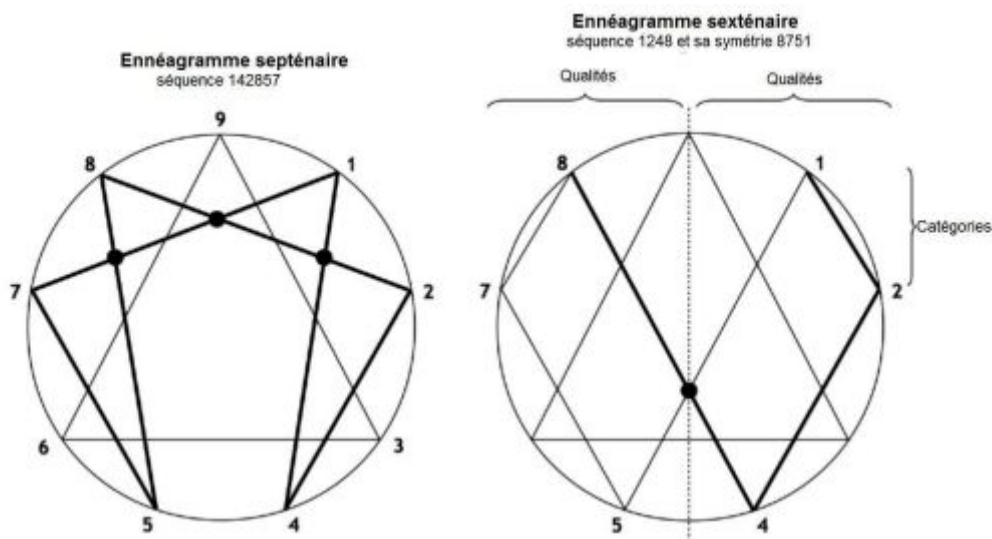
- Il Ludismo e in generale gli Uffici di Rappresentazione, che ci mettono in contatto con gli atti interni e ci indirizzano verso la Meditazione Trascendentale.
- Gli Uffici Rituali, ci mettono in condizione di liberare in noi una certa energia interna e ci conducono alla Disciplina Nostro Yoga.
- Gli Uffici Spagirici, nei quali ci occupiamo di lavorare con la materia, che ci porta al tema dell'Alchimia. Negli Uffici Spagirici ci preoccupiamo del problema della stabilità della materia e della sua instabilità, della sua manipolazione e in generale, quando si lavora con essa, non ci preoccupiamo della sua trasformazione che è già argomento della Disciplina Alchemica.

Abbiamo visto che gli Uffici hanno a che fare con un lavoro con le cose, con la produzione di un oggetto, ma soprattutto abbiamo visto che l'Ufficio è lo studio e il lavoro con una metrica che non ritroviamo solo negli oggetti prodotti dall'uomo, ma anche nella Natura.

Da dove otteniamo quella metrica? Abbiamo detto prima che questa metrica ha a che fare con un determinato numero e una determinata macchina. Questo numero è il numero aureo, che da un punto di vista matematico nasce dalla progressione $3/2, 5/3, 8/5, 13/8, 21/13, 34/21, 55/34, \dots$, dove compare la costante Phi Φ che è pari a $34/21, 1.618$. Tuttavia, per lavorare negli Uffici utilizziamo la proporzione 3-5-8 che chiamiamo "proporzione aurea".

Parliamo anche di una macchina. Questa macchina è una struttura di relazione che risponde a quella metrica, è l'enneagramma sestenario.

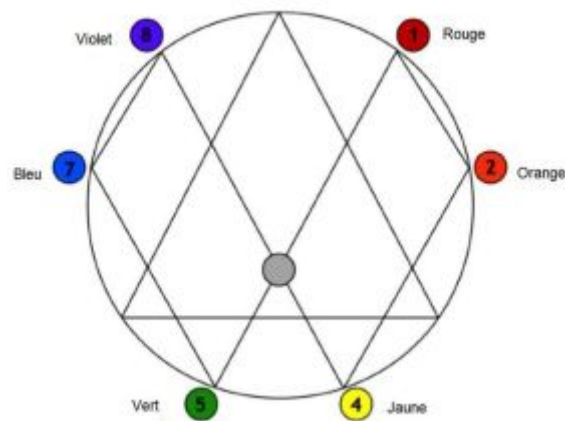
Stabiliamo differenze tra l'enneagramma sestenario e l'enneagramma settenario. L'enneagramma settenario è espositivo e risponde alla forma 142857. L'enneagramma sestenario è invece operativo, poiché in esso appare una struttura di relazione che spiega la relazione compensatoria degli elementi.



Vediamo nell'enneagramma sestenario un unico centro di gravità, a differenza dell'enneagramma settenario, dove ne compaiono tre. Un'altra differenza fondamentale è data dalla sequenza. Nel sestenario si vede la progressione e il cambiamento di qualità, mentre nel settenario ci sono progressioni, regressioni e nessun cambiamento di qualità.

Sviluppando un po' più l'enneagramma sestenenario, che è ciò che spiegherà la gestione della proporzione armonica, vediamo il numero 1428 e il suo simmetrico, che stabilisce la divisione in due qualità. Anche lì appare la proporzione 3-5-8, dove il segmento $12=3$, $24=5$ e $48=8$.

Se prendiamo come appoggio l'enneagramma caricato con i colori, vediamo che la divisione in zone o qualità è quella del caldo e del freddo, la sequenza 12345... va dal rosso, che è il colore con maggior volume e minore vibrazione, a viola, che è il colore dal volume più basso e dalla vibrazione più alta. La sequenza interna ci mostra la meccanica compensatoria e le proporzioni interne. Possiamo vedere le proporzioni nelle miscele, ad esempio 3 di rosso e 5 di giallo danno l'arancione. Per quanto riguarda la compensazione degli elementi che si oppongono tra loro, la proporzione compensatoria è data dalla linea interna che li unisce. Qui appare il punto medio o "grigio", che è il punto da cui si controlla tutta la struttura.



Tornando al nostro tema vediamo che la gestione di questo enneagramma è legata al lavoro con le proporzioni, con una proporzione ben precisa; che questa proporzione ha a che fare con un rapporto costante che ritroviamo anche in Natura; e che l'operatore, quando lavora con queste misure e proporzioni, si proporziona internamente, si mette in risonanza con i principi universali.

Ci chiediamo perché la Medicina Naturale e la Fitoterapia in particolare, siano considerate Offizi di Scuola. Se ricordiamo che per noi gli Uffici sono tutte le attività umane che non appartengono ad un tempo particolare, quelle cioè che possiamo rintracciare in tutti i momenti dell'uomo, è chiaro che la Medicina Naturale resta inquadrata in questa categoria. È noto il fatto che l'uomo ha dovuto ricorrere, in tutti i tempi, alla Natura, e specificatamente ai suoi regni, per ottenere le sostanze che avrebbero agito come rimedio alle sue malattie. Questi regni, animale, vegetale o minerale, compongono, a seconda di come si lavora con le sostanze di alcuni di essi, le diverse linee che ha assunto la Medicina Naturale.

A noi interessa qui la Fitoterapia, cioè l'ottenimento di preparati a partire da sostanze del regno vegetale, con tutta l'ampiezza che ciò comporta, dai batteri e licheni fino ai grandi rappresentanti della specie.

Per operare su questa linea dobbiamo ricorrere alla tradizione, che ci dà la possibilità di ripercorrere i diversi usi che a ciascuna sostanza furono dati, attenti alle distorsioni che subirono nel tempo. Ad esempio la belladonna, un tempo utilizzata dalle donne per abbellirsi (ingrandimento della pupilla dovuto all'azione dell'atropina), venne successivamente utilizzata per le sue proprietà vasodilatatrici e asteniche. Aggiungiamo a quanto sopra che, **come in altri uffici, qui ci interessa quella metrica interna** che l'operatore ottiene, senza proporselo, con la semplice sperimentazione e manipolazione di sostanze.

Potremmo vedere, nel processo generale dell'Ufficio, tre momenti definiti. Un primo momento in cui l'officiante prepara il suo ambito, entra in contatto e conosce le possibilità dei suoi strumenti e acquisisce conoscenza delle sostanze con cui si appresta ad operare. Un secondo momento dove inizia il lavoro di insieme, cioè struttura tutta quella conoscenza differenziata e un terzo momento che si riferisce specificatamente alla produzione. Ma dobbiamo ricordare che questi passi costituiscono il processo generale e che l'officiante si muove con elementi di tutti, non importa in che momento si trova. Non si tratta cioè di un processo lineare (prima una cosa e poi un'altra). A poco a poco si avrà maneggio ed esperienza in tutto lo spettro.

I) CARATTERISTICHE GENERALI COMUNI A TUTTI GLI OFFIZI: PULCRITUDINE, PERMANENZA E TONO

- A. PULCRITUDINE: Diciamo che c'è pulcritudine quando l'officiante e l'ambiente sono asettici, per cui si usa acqua e sapone come elemento più adatto, a cui si può aggiungere anche l'uso di alcol etilico puro. Un altro elemento moderno che fornisce buoni risultati è il detergente (Ultrapon)¹.

Lo strumentario deve essere sterilizzato per cui utilizziamo l'autoclave, che per ragioni di economia si può sostituire con una pentola a pressione, oppure semplicemente trattandoli con acqua bollente a più di 100 gradi per circa 5 minuti. Dopo ogni lavoro, la prova effettuata deve essere isolata in un luogo adeguato. Ci deve essere ordine sul posto di lavoro, qualunque esso sia. È evidente anche la necessità di un'etichettatura per classificare ciascuna sostanza.

- B. PERMANENZA: Questo punto non si riferisce ai "supporti" che si possono dare nel lavoro. Si presta invece attenzione all'elaborazione di un piano di lavoro che non deve essere

¹ NDT: Si tratta della una marca di un detergente locale e dell'epoca

alterato dai suggerimenti che emergono (tali suggerimenti potrebbero essere annotati e sviluppati in un nuovo piano). Ad esempio: all'interno del progetto del giorno contemplo il decotto di una sostanza e quando affronto il compito penso all'utilità di fare altri decotti giacché sto utilizzando gli strumenti adeguati. Questa è mancanza di permanenza e deviazione dal piano.

Quanto sopra mi chiarisce la possibilità di contemplare diverse operazioni nel piano giornaliero, ricordando che non si può passare ad un'altra produzione prima di aver completato quelle iniziate.

- C. TONO: C'è tono quando si lavora secondo misura e proporzione. Diciamo che lavoriamo con la misura quando si osserva sempre la stessa unità di misura, ad esempio nei liquidi il centimetro cubo (c.c.) o il millilitro (ml) e nei solidi il grammo (g); non è necessario ricorrere a queste convenzioni, in quanto l'operatore può averne di proprie purché, ovviamente, non le cambi.

C'è proporzione quando si lavora con l'enneagramma (il nostro appoggio per proporzionare). Dobbiamo tenere presente che la misura e la proporzione non riguardano solo la sostanza, ma si estendono all'attività dell'operatore nell'Offizio. Così leggiamo, nel libretto numero 8, che la ricerca e la sperimentazione sono possibili solo entro misura e proporzione. Avevamo parlato, ad esempio, della raccolta di dati sulle sostanze nel tempo come di un elemento valido, ma qui aggiungiamo che se questa ricerca fosse esagerata impedirebbe la sperimentazione, che non inizierebbe in attesa del "dato definitivo".

II) PADRONANZA DELL'OFFIZIO:

Padroneggiamo l'Offizio quando riusciamo a ottenere, secondo la formula richiesta e il genere specifico, un effetto preciso. Ricordiamo che non bisogna confondere la padronanza dell'Offizio con la prescrizione di sostanze, il che sarebbe una deviazione dallo scopo della Fitoterapia.

III) RICORDIAMO CHE GLI OFFIZI EDUCANO E PREPARANO ALLE DISCIPLINE

E che ogni Disciplina ha offizi ad essa correlati.

Avevamo già visto che la Fitoterapia è una branca della Medicina Naturale e che, quindi, è relazionata con l'Alchimia. Ora, questa Disciplina processa la materia e la domanda è come vedere la relazione della Fitoterapia con la materia. Leggiamo nel libretto n°8 che si tratta di un Offizio di modificazione vegetativa e per osservare quanto detto faremo riferimento ad un enneagramma dei centri. Lì vengono disposti ponderando il vegetativo come il più importante (da questo punto di vista) al punto 1, poi in ordine crescente di vibrazione gli altri. Si potrebbe valutare tutta la struttura come vegetativa e poi, per esempio, collocare il sesso al punto 1, ma il primo ordinamento ci è più utile, poiché vediamo il vegetativo come soma, cioè come materia. In esso non c'è una sequenza esterna, ma piuttosto delle linee interne che sono alchemiche (di trasformazione).

Per valutare l'azione delle sostanze si fa riferimento ad un enneagramma di sistemi, ma chiarendo da un punto di vista molto generale. Le particolarità o la specializzazione richiederanno ricerca in base alle esigenze dell'operatore.

In ogni caso e considerando le differenze di piani, l'enneagramma dei sistemi può essere visto riferito al centro vegetativo. Qui c'è un ampio campo di investigazione.

IV) AZIONE E REAZIONE VEGETATIVA

La ponderazione dell'azione della sostanza nell'enneagramma del sistema, riferita alla reazione ponderata nell'enneagramma dei centri, ci permette di valutare la sostanza in questione.

- A. Primario, secondario e terziario: le sostanze non hanno un'unica azione e possono attivare diversi punti di un sistema. In questo modo si può valutare in esse un'azione primaria, secondaria o terziaria, secondo i loro effetti. Ad esempio il boldo ha un'azione tonica sullo stomaco, ma come secondaria un'azione tonica sul duodeno.
- B. Chiamiamo complessa qualsiasi sostanza che agisce in più di un sistema o in più punti di uno di essi.

E' di spostamento ogni sostanza in cui, innalzandone una qualità, se ne sposta l'azione; ad esempio l'equiseto, che ha principalmente azione sul sistema digestivo (diuretico), agisce secondariamente sul sistema muscolare per la sua azione squilibrante del calcio e del sodio.

Se volessimo cambiare la sua azione secondaria in primaria, dovremmo neutralizzare la sua azione digestiva con un'altra sostanza che agisca primariamente sul sistema nervoso, proporzionando in base all'enneagramma, al ciclo diurno, alla sensibilità, all'esteso, ecc. Lo diciamo in linea di principio, comprendendo che tutto ciò deve essere sviluppato in modo appropriato. Le sostanze paradossali sono sostanze complesse e mutevoli, ad esempio il boldo non agisce allo stesso modo al mattino come alla sera, poiché questa azione paradossale ha a che fare con i cicli diurni. Un altro esempio è il tabacco, uno dei più paradossali.

La nostra paletta

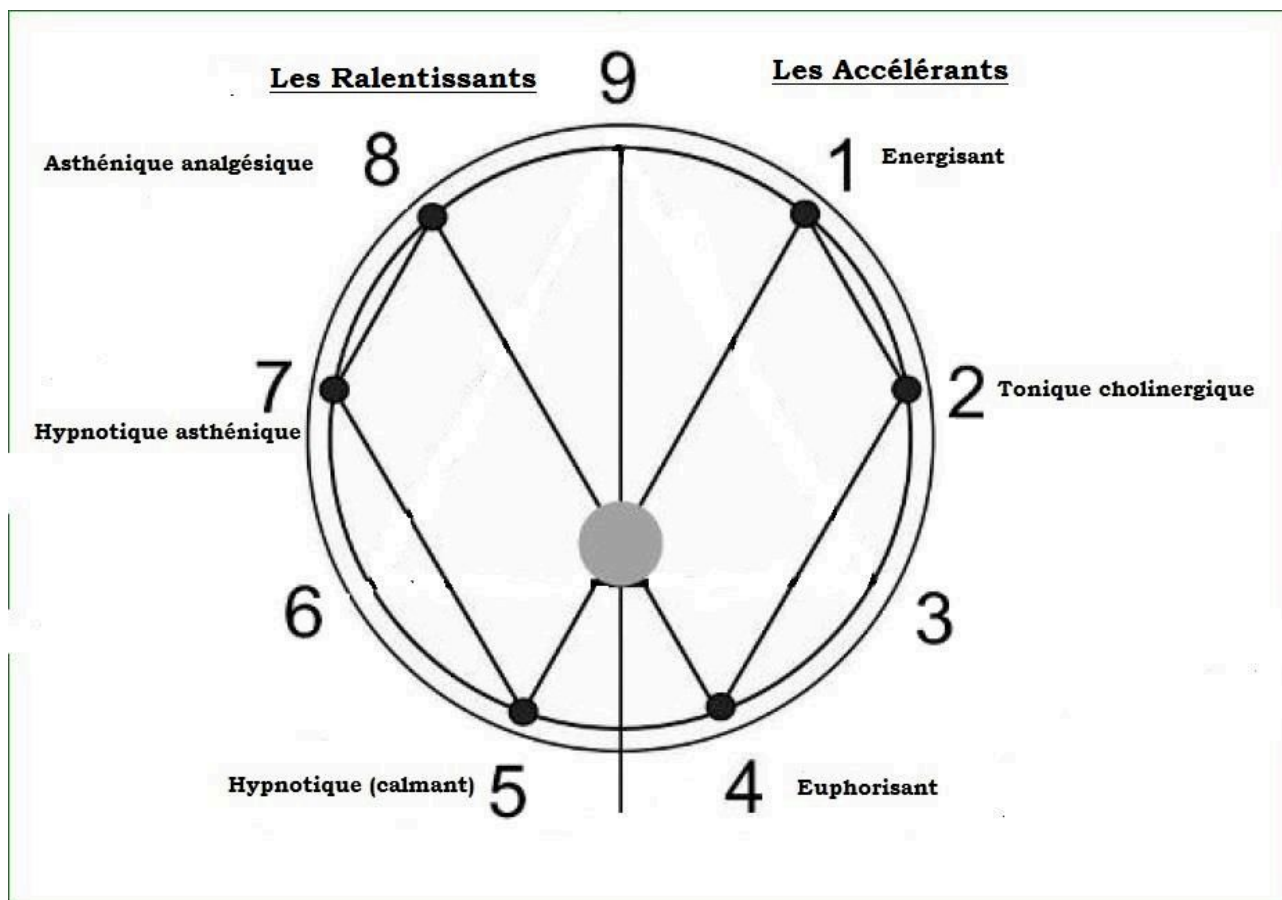
Per concretizzare la nostra paletta, si sono cercate sostanze molto generali e conosciute, cercando di garantire che abbiano una chiara azione primaria, senza azione secondaria o terziaria.

- Punto 1, come energizzante esemplifica la cannella, di cui usiamo le foglie, è di origine asiatica, pianta annuale², bassa, con foglie grandi e smussate, queste sono quelle vendute per uso culinario, ha proprietà secondarie e terziarie conosciute, ma soavi e che passano inosservate ed è un energizzante di tutti i sistemi. Agisce molto delicatamente sul sistema endocrino e molto bene su quello nervoso, muscolare e sanguigno.
- Punto 2, tonici colinergici, ad esempio usiamo boldo e celidonia. Utilizziamo il decotto per estrarre la sostanza. Utilizziamo solo le foglie del boldo (fresco è meglio), è un arbusto annuale americano. La celidonia è un piccolo arbusto di cui si utilizzano foglie e steli freschi. Non usiamo il giusquiamo, che sarebbe nello stesso posto enneagrammatico, a causa della sua azione paradossale. Usiamo l'infuso. Se si desiderano azioni più blande verrà preparato in lisciviazione.
- Punto 4, euforizzanti. Qui è esemplificato con il mate (Ilex) di cui si utilizzano foglie e steli giovani. Usiamo la lisciviazione, la cottura. Ha effetti lassativi. Troviamo che a questo punto appartengono anche caffè e tè ma il primo ha un'azione secondaria e terziaria a seconda della sua preparazione. A seconda di quando viene ingerito, il tè ha un'azione sedativa paradossale e previene la formazione di calcio nelle arterie del sistema circolatorio.
- Punto 5, Ipnogeni: utilizziamo la passiflora o fiore della passione, di cui viene utilizzata la pianta intera, foglie, fusto, frutti, radici (i frutti però hanno un effetto migliore). Si prepara in infusione e decotto. Bisogna distinguere questa passiflora, che ha fiori di colore verde-viola-giallo, con le foglie più grandi rivolte verso l'interno da quella rossa, che non è molto diffusa ma velenosa.
- Punto 7, Ipnogeni astenici: ad esempio viene utilizzato il tiglio, un albero frondoso e annuale³, di cui utilizziamo i fiori. Si prepara mediante lisciviazione.

² NDT: "Annuale" sembra essere utilizzato in questo testo per "perenne". Una pianta annuale è una pianta il cui ciclo vitale dura solo un anno, cosa che non accade con la cannella o il boldo menzionati qui.

³ NDT: In Italia, nessun tipo di tiglio ha foglie sempreverdi.

- Punto 8, astenici analgesici. Si utilizzano i chiodi di garofano, di origine asiatica, che sono i più utilizzabili. Ce n'è uno dubbiosamente americano con un'azione diversa. Si prepara in un decotto (non più di 5 minuti) dei fiori.



Tutte le sostanze presenti in questa paletta possono essere preparate mediante macinazione e macerazione, Ciò dipenderà dal veicolo su cui verrà esteso.

Deve essere chiaro che l'azione delle suddette sostanze servirà a testare quelle nuove su cui l'operatore sta lavorando.

La risposta vegetativa dipenderà dal grado di concentrazione o estensione della sostanza, dalla specificità, cioè dall'azione in un punto determinato, dall'opportunità, la quale è determinata dal ciclo quotidiano (macchina punto, bioritmo, cicli vitali, ecc.), dove si comprende lo stato vegetativo predominante e il rigetto o meno che si verifica nel ricevente.

Opportunità e sensibilità vengono soppesate dal taumaturgo (da tau, vita in greco, colui che si dedica a infondere la vita) con enneagrammi di valutazione.

V. SPAGIRIA DELLA FITOTERAPIA⁴

Misura e proporzione

Sappiamo che chiamiamo 1,618 il numero aureo (phi), risultante dalla divisione di due termini consecutivi della serie di Fibonacci. Da questa serie la proporzione 3-5-8 ci dà i valori delle linee

⁴ La spagiria è l'arte di separare e riunire/raccogliere i costituenti principali dei corpi.

interne dell'enneagramma, dividendole simmetricamente quando si intersecano (1-2-4-8 e 8-7-5-1).

Un altro punto non sviluppato lo troviamo quando si fa riferimento alla divisione in tre zone, poiché da un lato osserviamo similitudini tra energizzanti e tonici colinergici e dall'altro tra anestetici-analgescici e astenici-ipnogeni. Non vediamo alcuna somiglianza tra sedativi ed euforizzanti.

Dividendo l'enneagramma in due parti, chiamiamo acceleranti le azioni che rimangono a destra, e ritardanti le altre, nel punto in cui si intersecano ubiciamo quelle stabilizzanti.

Abbiamo trovato chiare equivalenze tra energizzanti e sedativi, tra euforizzanti e analgesici-anestetici, ma non sono state dimostrate le equivalenze tra tonici colinergici e astenici ipnogeni.

Per quanto riguarda la complementazione non c'è esperienza e bisognerà indagarla, invece le opposizioni sono chiare, e proporzionando secondo linee enneagrammatiche si ottiene il neutro.

Potremmo ponderare una nuova sostanza e scoprire che non è chiaramente localizzata in un punto dell'enneagramma, ad esempio una energetica derivata dalla tonica. In tal caso andrebbe inserita al punto 2 e tutti gli altri andrebbero spostati per operare sulla valutazione. In ogni caso, e tenendo conto di quanto detto a proposito dei complementi, questo punto andrebbe approfondito.

Ogni sostanza in Natura ha tre livelli che consideriamo primario, secondario e terziario. Il primario ha un'azione più definita, il secondario ha un'azione media e il terziario ha un'azione minore.

Resta inteso che quando le si combina con altre, è necessario tener conto dell'interazione di questi tre livelli.

Sostanze, tinture e triturazioni madre

Chiamiamo Sostanza Madre la sostanza ottenuta dalla materia prima con qualsiasi metodo estrattivo, in soluzioni sature di acqua pura. La tintura madre è una qualsiasi soluzione satura in alcool etilico a 96 gradi. Per ottenere la tintura madre, si mette la sostanza nell'alcool, dopo 30 giorni se non è satura, si ripete l'operazione con nuova sostanza, fino a saturazione. I testimoni permetteranno di misurare questi processi, con la pratica (i colori).

Si ottiene da una triturazione madre, una polvere impalpabile. Questa macinazione può essere semplice o composta a seconda di come vengono triturate una o più sostanze. Quindi viene passata al mortaio. Il prodotto formatosi nel mortaio viene setacciato attraverso un setaccio da 400 mesh (e sostituito con nylon a trama molto fine).

Sia le sostanze madri, sia le tinture madri, sia le macinazioni madri, estese in un veicolo, danno come risultato il prodotto.

Veicoli

- Liquidi
Come veicolo liquido utilizziamo acqua pura pentadistillata.

Sciroppi: acqua e zucchero in proporzione da 200 a 400 grammi/litro più acido borico come conservante in proporzione variabile dall'1 al 10%, colorati con caramello e migliorati nel gusto con mentolo-anetolo o eucaliptolo.

Elisir: è uno sciroppo a cui viene aggiunto dal 20 al 40% di alcol a 96 gradi.

- Solidi

Amido, talco e glucosio e tutte le basi per creme, unguenti, impiastri, pomate, polveri, supposte, ecc.

Amido: Si ottiene grattugiando la patata o tagliandola a pezzi molto piccoli. Si colloca in un colino e la si irrorà con acqua fredda. Le patate vengono schiacciate e il processo viene ripetuto. Il liquido ottenuto si fa decantare e il precipitato viene essiccato per evaporazione a temperatura ambiente. La polvere ottenuta, passata al mortaio, è il nostro amido. Come veicolo ha un'azione antidiarrea che non ne inibisce l'utilizzo.

Glucosio: ha una blanda azione energizzante.

Diciamo che una sostanza è sufficientemente concentrata quando il veicolo non ammette una concentrazione maggiore.

In generale le sostanze madri si possono diluire e una buona concentrazione ci permette di testare la loro azione in estesi di 1/10.000.

I liquidi vengono estesi nel modo seguente. Si preleva un millilitro di sostanza madre e lo si diluisce in 9 ml. di veicolo, ora abbiamo una soluzione 1/10. Si preleva un ml di tale soluzione e lo si diluisce in 9 ml. di veicolo. Ora abbiamo una soluzione 1/100. Continuiamo così finché non raggiungiamo la soluzione desiderata. Lo stesso vale per i solidi, utilizzando come misura il milligrammo (mg). L'estensione permette di studiare la capacità d'azione di 2 o più sostanze studiandone le azioni di intensità simile. Se il lavoro è stato fatto bene, potremmo ottenere un neutro fornendo due opposti secondo l'enneagramma.

Dinamizzazioni

Le diluizioni vengono dinamizzate agitandole manualmente o con il dinamizzatore. Qui sarà conveniente sperimentare l'effetto delle luci rosso-blu-gialle come Acceleranti, Rallentanti e Stabilizzanti durante la dinamizzazione. Allo stesso modo, è interessante indagare l'azione dei campi magnetici sul comportamento delle diluizioni.

Intendiamo per sperimentazione pura, tutto ciò che non ha una finalità operativa e che punta alla comprensione dell'interazione io-mondo, dovendo osservare proporzioni e misurazioni.

Nell'azione di qualsiasi sostanza bisogna considerare i cicli di sensibilità e/o antagonismo nell'operatore e gli effetti paradossali che da essi potrebbero derivare. Inoltre, come già accennato, in questo processo sono importanti i cicli vitali, circadiani e le disfunzioni. Dall'osservazione di questi cicli e dall'azione delle sostanze, determiniamo come Policresti quelle che agiscono sulle creste positive o negative. Resta inteso che un'azione intrapresa su un sistema dal suo centro di gravità (punto di incrocio enneagrammatico) risulterà più rapida e semplice che agire da uno dei suoi punti. Allo stesso modo, un centro di gravità di base (generale) semplificherebbe l'azione sulla macchina. Punti questi da sviluppare con la ricerca e la sperimentazione.

Consideriamo sostanza Unica quella che agisce sul centro di gravità fondamentale e quindi su tutti i centri di gravità. Le foglie del Vero Cactus e i suoi segmenti gialli, che schiacciamo e pressiamo,

hanno virtù sostanziali uniche. La spremitura viene estesa in acqua tri o penta distillata alla diluizione 1/10.000. Se si desidera un'azione ritardante, si energizza con la luce blu, se si cerca un accelerante, con la luce rossa, e se si vuole ottenere uno stabilizzante, con la gialla.

Materiali

Lavoriamo con l'intero regno vegetale, utilizzando radici, steli, foglie, frutti, semi, corteccia, fiori.

Quando possibile si utilizza sostanza fresca, ma nelle piante non annuali bisogna ricorrere all'essiccazione per averle durante tutto l'anno. L'essiccazione e la conservazione sono problemi che meritano l'attenzione dell'officiante. Si raccoglie sempre verso la prima metà della primavera o nel momento di maggiore attività della pianta. Le radici, gli steli, le foglie, i fiori, seccano al sole, coprendoli di notte. In generale la temperatura di essiccazione non deve superare i 50 gradi, con una buona ventilazione. Anche i frutti vengono essiccati al sole, ma quelli con la buccia spessa vengono spaccati (4 kg di fresco da più o meno un kg di secco). Quelli essiccati vengono conservati in un'area che è stata debatterizzata con anidride solforosa (bruciando uno stoppino di zolfo). Se si vogliono conservare a lungo gli agrumi freschi, si lavano con acqua tiepida e si immergono nel grasso fuso (anche le banane si possono conservare in questo modo). I frutti devono essere esenti da ammaccature, urti, elementi estranei e selezionati.

Strumentario

Setacci (fino al numero 400), vaso fiorentino, distillatore, tubi, provette, barattoli, lampada a raggi ultravioletti, dinamizzatore, ecc.

Metodi di estrazione

- Pressatura: la pressa deve essere di materiale inalterabile agli acidi e agli alcali (inox). Si opera stringendo il più possibile, quindi lasciandolo riposare prima di serrare nuovamente. La sostanza viene posta in piccoli pezzi.
- Triturazione: si utilizzano mortai di porcellana, ma anche di vetro o di legno. Si tritura girando sempre nello stesso senso, in senso orario (ci si può aiutare nella triturazione con palline di cristallo).
- Macerazione: si copre la sostanza con il veicolo; si controllano i gradi progressivi di concentrazione: la sostanza viene sostituita, con altra nuova, quando necessario (una volta separata la precedente dal veicolo). Quando il veicolo è saturo, viene filtrato.
- Distillazione: poco utilizzata a causa delle alte temperature. Si può collocare la sostanza sospesa al di sopra del veicolo, in palline o meno. Le rettifiche sono reiterazioni con il veicolo recuperato dal distillato precedente.
- Lisciviazione: si usa l'imbuto Buchner o un contenitore conico con sabbia. La sostanza viene posta nell'imbuto e la irroro con acqua calda (non bollente). Si ripete con una nuova sostanza tante volte fino a saturare (è il sistema del caffè).
- Decozione: porre la sostanza in acqua fredda (1 parte su 10 di acqua) e cuocere da 5 a 15 minuti dopo l'ebollizione. Si raffredda e si filtra.
- Infusione: (si pone una parte di sostanza in 10 di acqua) si scalda l'acqua fino a poco prima del bollore, quindi si aggiunge la sostanza, si mescola, si lascia riposare e poi si filtra.
- Essiccazione: è l'essiccazione della Sostanza Madre per ottenere la resina, che può essere conservata a lungo. Questa concentrazione di sostanza in resina si traduce in un aumento di potenza e di stabilità, rendendola adatta allo spostamento nel tempo e nello spazio. Ciò che si ottiene viene chiamato "estratto".

Conservazione e spostamento nel tempo e nello spazio

Le sostanze ottenute con questi metodi o dalla combinazione di due o più di essi devono essere conservate per non più di 1 anno (escluse le resine), ciclo pari a quello della pianta da cui provengono. La conservazione è favorita dall'aggiunta di acido borico dall'1 al 10%. I macerati in acqua vanno isolati dall'aria con una trappola d'olio. In genere i vasetti sono color caramello con il coperchio smerigliato, che li protegge dalla luce ma potrebbe essere necessario utilizzare vasetti di colori diversi. I vasetti riempiti si conservano in un luogo fresco e asciutto, etichettati con le indicazioni del processo da cui proviene la sostanza e la data di confezionamento.

Trattamenti

- **Pillole:** si utilizza una base solida (talco, amido o glucosio) che viene caricata, si aggiunge la gomma arabica e gli si dà forma con una pastigliera o mediante impasto. Si utilizzano anche francobolli (ostie) e/o capsule di gelatina.
- **Polveri:** si carica una base di glucosio che viene divisa tante volte quante sono le dosi da somministrare, si conserva in foglietti di carta piegati. Polveri, pillole o gocce vengono dosate in ragione di 1/10.000 per kg. del peso del ricevente al giorno.
- **Pomate:** si utilizza una base composta da 5 parti di vaselina, 3 parti di cera e arrotondando con glicerina. Questa base si carica con la sostanza.
- **Creme:** Hanno una consistenza più morbida rispetto alle pomate e per tanto la base si realizza con meno cera e più vaselina.
- **Unguento:** molto più morbido al tatto della crema e con un contenuto di vaselina più elevato.
- **Balsami:** sono oleosi, con grande penetrazione. Sono generalmente oli (di oliva) caricati.
- **Impiastri:** Si carica una base di bentonite. Si applica come i fanghi solforosi.
- **Inalatori:** sono vapori d'acqua caricata, più eucaliptolo, mentolo o anetolo che aiutano l'apertura delle vie respiratorie.
- **Supposte:** possono essere utilizzate le seguenti basi, da sole o in combinazione: burro di cacao, vaselina solida, glicerina solida, sapone neutro.

Tali trattamenti verranno utilizzati

- per via orale: ingestione del veicolo carico;
- per via respiratoria: inalazione di vapori o fumi;
- per via cutanea: assorbimento attraverso la pelle (generalmente le zone di maggiore irrigazione, es.: ascelle, avambracci, torace, zone erogene, ecc.).

Presentazione

la densità dovrebbe variare a seconda della specificità, ad esempio per una diversa penetrazione nella pelle, è necessario specificare un prodotto più duro o più morbido (uno sciroppo più denso aiuterà meglio l'espettorazione). Il contenitore sarà appropriato per forma, colore e volume, cioè sarà correlato al contenuto. Conterrà le istruzioni che ne definiscono l'utilizzo.

Arrotondamento

La sostanza in generale viene arrotondata con l'aggiunta di glicerina. Il "Tocco Magistrale" si riferisce a quell'aggiunta finale al prodotto che gli fa ottenere un'azione più definita. Per "Segreto d'Offizio" si intendono trucchi tecnici che facilitano un'operazione.

VI - RAPPORTO TRA FITOTERAPIA E AZIONI TERAPEUTICHE

L'attività degli stregoni e degli sciamani come medici tribali è conosciuta fin dai tempi più remoti. A noi interessa studiare questa linea ininterrotta attraverso la storia dei popoli, fino ad arrivare, passando attraverso il magnetismo di Messmer, alla cura per imposizione delle mani dei nostri giorni. Tutti questi tipi di cure, ci riferiamo a quelle vere e non a rozzi inganni, possiamo relazionarle con manifestazioni della Forza in soggetti che non controllavano, salvo alcune eccezioni, il fenomeno. Però si è sempre trattato dell'uomo come intermediario tra la Forza e il ricettore.

Questi Taumaturghi, che utilizzano la Forza con un rituale, prescrivono al ricevente alcune sostanze che aiutano l'azione energetica ed è compito della Fitoterapia preparare questi preparati secondo l'offizio.

Questo e nessun altro è il compito della Fitoterapia. Qualsiasi interpretazione deve essere considerata una deviazione grave.

FASE 1

Entrata nell'Offizio

RISONANZA CON LA NATURA E IL PROPRIO CORPO

Possiamo immaginare un mondo senza piante, un mondo senza verde, fiori, alberi...? Ovviamente no. Sembra che l'uomo e le piante abbiano uno stretto legame sin dalla comparsa degli ominidi.

Nel corso della sua evoluzione è cambiato il suo rapporto con la natura; oggi ha l'impressione di dominarla totalmente ma, paradossalmente, la dimentica e la trascura. A poco a poco, questo legame profondo con la natura si è dilatato, così come il rapporto con se stessi e con gli altri. Ma a volte questo legame che è nel profondo di ognuno di noi si risveglia mentre lo si sperimenta durante le passeggiate nel bosco, questo richiamo del verde...

Durante una passeggiata, infatti, non viviamo le piante come un dono che delizia i sensi esterni ed interni? Innanzitutto la vista: la visione d'insieme del paesaggio, la forma dell'albero, le sue foglie, il colore del fiore, il numero dei petali, ecc. Poi, avvicinandosi alla pianta, entra in azione il tatto: la corteccia dura o morbida, la sensazione lanuginosa o pungente di una foglia... Ancora più vicino alla pianta: l'olfatto si anima. Poi se conosciamo bene la pianta, possiamo assaporarla, masticarla, mangiarla e deliziare il nostro palato: amaro, piccante, gusto leggero... Anche il nostro udito si risveglia quando il vento scivola tra le chiome degli alberi in un bosco, l'acqua di un ruscello ad esempio senza dimenticare il silenzio.

Infatti è tutto il corpo che vibra ed entra in una sorta di risonanza con la natura.

Sentiamo il bisogno di essere in armonia con la natura perché siamo intimamente connessi al regno vegetale e al suo processo di sviluppo che può essere sintetizzato in: vita-morte-rinascita che è all'origine di molti miti.

Entrando in risonanza con la natura, l'essere umano si è connesso a questo processo e ha intuito che la natura, che già gli forniva cibo, fuoco, vestiti e riparo... poteva anche guarirlo. Di generazione in generazione, dal successo al fallimento, gli esseri umani sono riusciti a comprendere il regno vegetale e a saperlo utilizzare per curarsi.

Esercizio di camminata botanica: per circa un'ora, cammina cercando di entrare in risonanza con la natura circostante e raccogliendo materiale vegetale.

Prendere appunti, discutere l'esperienza vissuta durante questa passeggiata.

Sintesi.

LABORATORIO E STRUMENTI

Per allestire il laboratorio abbiamo bisogno di un luogo pulito e ventilato, tavoli di lavoro, accesso all'acqua e una fonte di calore (gas, lampada ad alcool, piastre elettriche, ecc.).

Per le materie prime (piante) e i preparati è necessario lo stoccaggio al riparo dalla luce. Altri per gli strumenti e tutto ben ordinato. Un frigorifero sarà utile per conservare alcune preparazioni.

Il laboratorio può essere una semplice cucina, ma in questo caso è importante prevedere buone condizioni: uno spazio dedicato, libero dai consueti usi domestici.

Per gli impianti di essiccazione è necessario uno spazio riparato dalla luce e ben ventilato dove vengono conservati gli essiccatoi.

L'attrezzatura utilizzata corrisponde principalmente alle convenzionali attrezzature di laboratorio. Sono preferibili strumenti in vetro e acciaio inossidabile.

Strumenti essenziali

Per la raccolta

- ☐ Cesoie
- ☐ Forbici
- ☐ Guanti
- ☐ Sacchetti di carta

Per asciugare

- ☐ Espositori sospesi
- ☐ Locali o luoghi idonei

Per le operazioni

- ☐ Spugne
- ☐ Stracci/asciugamani di carta
- ☐ Detergente/sapone inodore
- ☐ Panni
- ☐ Coltelli
- ☐ Forbici

- ☐ Fruste
- ☐ Grattugie
- ☐ Insalatiere/Bacinelle/Ciotole di diverse dimensioni
- ☐ Pentole di diverse dimensioni
- ☐ Scolapiatti
- ☐ Cucchiari, cucchiaini
- ☐ Spatole
- ☐ Guanti
- ☐ Maschere
- ☐ Collant/calze per setacciare
- ☐ Filtri per caffè

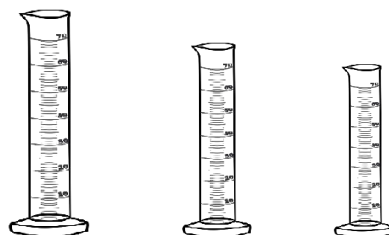
Per la presentazione

- ☐ Scatole
- ☐ Pentole
- ☐ Etichette

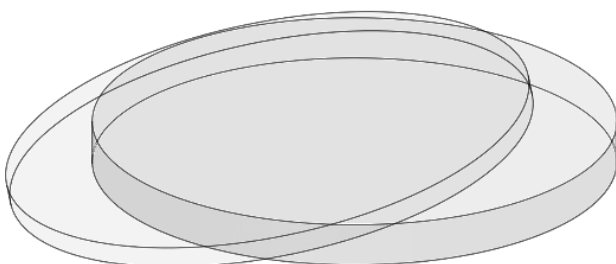
Becher - Diverse dimensioni



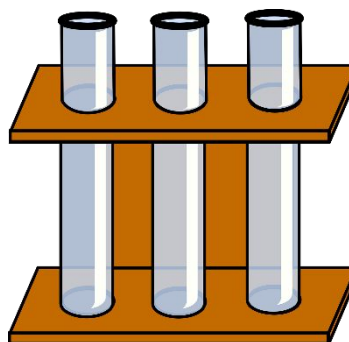
Provette cilindriche graduate per la misurazione



Piastre di Petri - Diverse dimensioni



Porta provette e provette



**Bottiglie/flaconi/barattoli
Trasparenti e opachi (ambra)**



Teiere per infusi



Mortai



Setacci di maglie diverse



Filtro caffè in plastica per setacciare



Pipette



Alcolometro⁵



Bacchette di vetro per mescolare, agitare



Morsetto per provetta⁶



Pinze in legno



⁵ Creative Commons Zero, Public Domain Dedication Photo de Jacek Halicki

⁶ Creative Commons Zero, Public Domain Dedication Photo Jü

Spazzole / scovolini per la pulizia



Imbuti



Bilancia al milligrammo⁷



Pentola, pentola a pressione



Frullatore



Lampada a spirito



⁷ Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0, photo de KJM

Termometro da cucina



Distillatore



Imbuto Büchner



RACCOLTA

La raccolta è un processo di lavoro che richiede la definizione di un piano preparato con giorni o addirittura settimane di anticipo:

- cosa voglio fare
- attrezzature e materiali
- il momento e la durata appropriati
- il luogo individuato
- definire la quantità

A seconda di cosa voglio collezionare:

1. Mi attrezzerò con:

- a. contenitori: sacchi di carta, tessuti, gabbie. Se raccolgo diversi tipi di piante, mi procuro tanti contenitori quante sono le piante scelte. Evitare i sacchetti di plastica che danneggiano molto rapidamente la pianta o rimuovere il raccolto da questi sacchetti non appena terminata la raccolta,
- b. forbici, coltelli, cesoie, cesoie secondo necessità
- c. vanghe/acqua per facilitare lo sradicamento
- d. guanti da giardinaggio puliti per proteggersi dalle piante spinose
- e. abbigliamento adeguato: stivali, pantaloni a seconda del luogo in cui raccolgo.

2. Scelgo il “momento giusto” - La stagione, il giorno e gli orari di raccolta ottimali per sfruttare al massimo la qualità della pianta.

- a. Le foglie ed i fiori (appena prima della loro piena fioritura) verranno raccolti in primavera al mattino dopo che la rugiada sarà evaporata. I fiori delle piante molto ricche di essenze (timo, lavanda, ecc.) si raccolgono meglio quando il sole è più alto.
- b. I germogli alla fine dell'inverno.
- c. Radici all'inizio della primavera o in autunno
- d. Frutti e semi in estate a piena maturazione

3. Individuo il luogo del raccolto - il luogo in cui raccogliere le piante dipenderà da ciò che voglio raccogliere: piante selvatiche o coltivate

4. Stimo la quantità

- a. a seconda dell'utilizzo delle piante secche o fresche, prendo le quantità necessarie
- b. Prendo da più posti per non prendere tutte le piante della stessa specie dallo stesso posto. (Non prelevare più del 10% delle piante dallo stesso luogo). Non sradicare le piante se ti servono solo le parti aeree.

5. Apprezzo la qualità

Le più belle per vitalità, colori, forma, fioritura. Non scelgo quelli danneggiati, con insetti, parassiti, che mi sembrano malati o quelli che sono troppo vicini a strade trafficate e campi curati.

CONSERVAZIONE DELLE MATERIE PRIME

Procedura di conservazione (modus operandi)

Prima di qualsiasi operazione di conservazione è necessario ricorrere alla materia prima se ciò non è stato fatto al momento della raccolta e rimuovere quante più impurità possibili (insetti, terra e piante non facenti parte del piano, ecc.). Affinché gli ultimi insetti se ne vadano, stendere la materia prima e lasciarla per qualche ora all'ombra, in luogo ventilato, e su supporti puliti: lino, carta, cartone neutro, ecc. evitare supporti metallici e plastici.

In generale, le foglie e i fiori non vengono lavati.

Di alcuni fiori terremo solo i petali (rose, papaveri...).

Per altri, come la malva o la calendula, si può conservare il fiore intero.

Timo, rosmarino, salvia possono seccarsi con i gambi che verranno rimossi durante la conservazione o l'utilizzo.

Le radici vengono immerse in acqua e poi pulite. Li tagliamo, li asciugiamo con un panno pulito prima di riporli per l'asciugatura.

Attenzione quotidiana e monitoraggio del processo di essiccazione

- Consistenza - Le piante devono conservare un minimo di flessibilità dopo l'essiccazione, non devono essere fragili.
- Colore - Se la pianta cambia colore, ad esempio, le foglie potrebbero diventare bianche a causa di troppa luce diretta o diventare nere se non adeguatamente ventilate. Esempio di essiccazione dei fiori di malva a 1, 3 e 5 giorni: il colore diventa più scuro.
- Peso - Il peso della pianta diminuisce con l'essiccazione. È importante pesare la pianta prima e dopo l'essiccazione per conoscere la velocità di evaporazione e anticipare la quantità necessaria per le operazioni successive.



1. CONSERVAZIONE MEDIANTE ESSICCAZIONE

Il processo di essiccazione avviene appena terminato il raccolto.

Posto

In un luogo pulito, ventilato, asciutto e riparato dal sole, evitando luoghi in cui si accumula polvere.

Supporto

- biancheria pulita (tessuti non troppo spessi)
- oppure su griglie, cassetti a rete in un armadio di asciugatura o
- su casse accatastate (evitare l'essiccazione su un termosifone).
- sospesi per mazzi di fiori per sommità fiorite (tanaceto, lavanda...)

o piante aromatiche (salvia, rosmarino, timo, ecc.).

Per piante ad alto contenuto di acqua (radici, frutti, ecc.) o perché si vuole accelerare l'essiccazione, è possibile utilizzare un essiccatore elettrico o un forno a temperatura molto bassa (max 40°).

Tempo di asciugatura

Dipenderà fortemente dal contenuto di acqua della pianta e dalla posizione scelta. Le foglie di ortica possono essiccare tra 3 e 5 giorni. Per le radici potrebbero essere necessarie 1-2 settimane a seconda dello spessore della radice.

Una pianta essiccata in condizioni ideali perde poco del suo colore e della sua piccantezza (ortica).

Manipolazioni

Se possibile, distanziarli il più possibile. Se l'essiccazione avviene in piccoli mucchi, assicurarsi di mescolarli periodicamente per aerarli.

Immagazzinamento

- Di breve durata: in sacchi di cotone e sacchetti di carta non molto spessi
- Di lunga durata: in barattoli o scatole ermetiche per arrestare il processo di essiccazione

In un luogo chiuso e al riparo dalla luce.

Etichettare con il nome della pianta, la data o il mese e l'anno di conservazione.

Le piante essiccate vengono consumate entro l'anno successivo alla raccolta.

2. CONSERVAZIONE MEDIANTE CONGELAMENTO

La surgelazione può essere un metodo per conservare bucce di agrumi, radici ed erbe aromatiche che verranno utilizzate durante tutto l'anno.

FASE 2

Acquisire familiarità
con le diverse operazioni

Questo passaggio permette di acquisire una visione dell'intero processo produttivo. Qui occorre essere attenti al buon clima, alle condizioni di lavoro, al significato di tale processo, a proporzionare i momenti di scambio, lavoro e sintesi.

Il nostro interesse è soprattutto l'incorporazione delle metriche interne consentite dalla pratica dell'Offizio. Questa metrica è legata alla pulcritudine, al tono e alla permanenza da un lato e all'uso degli enneagrammi dall'altro. Ciò che ci interessa è:

- “risuonare” con le manipolazioni e trasformazioni dei materiali,
- comprendere meglio il corpo umano e la natura,
- la scoperta dei significati,
- manipolazione degli strumenti.

Inizieremo con produzioni semplici per poi spostarci verso produzioni più complesse.

Per conoscere gli effetti delle piante ci ispiriamo alla tradizione e alle diverse bibliografie che servono da riferimento.

Dobbiamo insistere sul fatto che **nell'offizio non facciamo alcuna prescrizione** medica, non curiamo nessuno.

Ci occupiamo dei preparativi.

La precisione degli effetti si acquisisce con l'esperienza. La maggior parte delle piante produce molteplici effetti e su più sistemi. Per cominciare, determiniamo il loro effetto primario primario, accelerano o rallentano un sistema. Questa è una prima classifica. Solo allora proviamo a classificare le piante in un enneagramma.

Tutto deve iniziare determinando l'effetto che vogliamo produrre, almeno un effetto su un sistema: ad esempio rallentando il sistema nervoso, come il taglio o accelerando il sistema digestivo, come la menta piperita.

Quindi facciamo un primo piano che comprende:

- un elenco di strumenti
- i materiali necessari
- le diverse manipolazioni e l'ordine delle operazioni.

Questo è l'ordine delle operazioni (raccolta dalla natura, veicolo, estrazione e concentrazione, diluizione, composizione, trattamento, presentazione) che costituisce il processo. Ogni operazione, ogni manipolazione (con le sue difficoltà) è un processo di trasformazione della materia con cui risuoniamo. È la sequenza di tutte queste operazioni e il loro significato che ci interessa acquisire.

L'approccio con cui faccio le cose è fondamentale perché non si tratta di fare le cose “a modo mio” o “come al solito”. Ho bisogno di incorporare un “più”, più cura, più misura, più anticipazione, più attenzione, significato, pazienza ecc.

TECNICHE DI ESTRAZIONE

L'obiettivo dell'estrazione è ottenere la massima concentrazione del principio attivo. Nel campo della fitoterapia, l'uomo ha esplorato e perfezionato i processi, cercando più precisamente di estrarre l'essenza della pianta, i suoi principi attivi. Intuitivamente, senza dubbio cercò di appropriarsi delle caratteristiche e delle potenziali virtù delle piante per la propria evoluzione/trasformazione/guarigione. I principi attivi potrebbero essere legati all'anima della pianta. La scelta dei metodi di estrazione corrisponde da un lato alle caratteristiche della pianta stessa e dall'altro alla stagione. Questa "anima" è concentrata nelle radici in autunno/inverno (...sonno), nei fiori, foglie e linfa in primavera (risveglio), nei frutti in estate....

La scelta della tecnica di estrazione sarà determinata da:

- cosa voglio ottenere in termini di trattamenti futuri (impiastrici, capsule, ecc.)
- quello che voglio estrarre come principi attivi. Alcuni principi attivi della stessa pianta verranno estratti o meno a seconda della tecnica scelta
- quello che voglio ottenere come effetto

Esempio tratto dall'esperienza personale con la calendula (*calendula officinalis*).

- Per lenire i dolori di stomaco, preferisco un infuso di fiori di calendula.
- Per togliere l'herpes labiale, più efficace sarà la tintura madre di calendula.
- Per eliminare piccole macchie di eczema o lenire una scottatura solare, il macerato di olio di calendula sarà il più indicato.

Le tecniche di estrazione scelte fanno parte di un piano preparato con giorni o addirittura settimane di anticipo. Fanno parte di un piano di esecuzione dei trattamenti (forme galeniche).

L'elenco seguente elenca le modalità di estrazione senza entrare nel dettaglio e specifica il metodo di preparazione (quantità, durate, modalità di conservazione, ecc.). Si consiglia di fare riferimento alle diverse schede tecniche per ogni metodo.

Questa descrizione è scritta in base ad esperienze personali, esperienze comuni con riferimento al materiale "Medicina naturale (estratto da Carpetta Naranja 1974)".

1. TECNICHE A CALDO

- a. L'infuso

Da non confondere con la preparazione di una tisana (vedi scheda tecnica)

Veicolo liquido neutro utilizzato: acqua

Proporzione: 10 vol di acqua e 1 vol di materiale

Preparazione: portare ad ebollizione l'acqua. Spegnerne il fuoco. Immergere la quantità desiderata di piante fresche o secche, polverizzate o frantumate. Mescolare. Coprire. Lasciare in infusione dai 5 ai 10 minuti. Filtrare.

Nota: lo scopo dell'infuso è quello di non danneggiare il principio attivo di alcune parti della pianta.

- b. Il decotto

Da non confondere con la preparazione di una tisana

Veicolo liquido neutro: acqua

Proporzione: 10 vol di acqua e 1 vol di materiale

Preparazione: Immergere la quantità di piante polverizzate o tritate in acqua fredda.

Cuocere dai 5 ai 15/20 minuti dopo l'ebollizione, lasciare raffreddare e filtrare.

Nota: il tempo di cottura dipenderà dalla parte della pianta utilizzata : radici, foglie, ecc. Le radici dovranno restare in infusione più a lungo delle foglie ad esempio.

- c. Distillazione: (vedi scheda tecnica: distillazione)

Veicolo liquido neutro: acqua

Preparazione: Polverizzare, immergere o sospendere le sostanze in acqua fredda nel distillatore. Riscaldare il distillatore e raffreddare il tubo utilizzato per raccogliere il distillato.

Nota: per ottenere idrolati (acque floreali) e oli essenziali.

La conservazione del preparato avverrà in contenitori di colore scuro.

La durata di conservazione di un idrolato è di circa un anno.

La distillazione permette di ottenere:

- idrolato in grandi quantità a bassa concentrazione di principi attivi
- olio essenziale in piccolissime quantità con la massima concentrazione di principi attivi.

- d. Lisciviazione: (vedi scheda tecnica)

Veicolo liquido neutro: acqua

Preparazione: polverizzare la sostanza, setacciarla fino ad ottenere la polvere più fine, metterla in un imbuto Büchner o in un vaso conico (tipo filtro da caffè). Inumidire il filtro, versare molto gradualmente sulla sostanza acqua calda non bollente, regolare la portata del rubinetto (nell' imbuto Buchner c'è un rubinetto che si può regolare a seconda che si voglia aumentare o diminuire la velocità del gocciolo a gocciolo). Raccogliere il preparato in un recipiente.

Nota: potete ripetere la prima "raccolta di liquido" quante volte volete per aumentare la concentrazione dei principi attivi della pianta.

- e. Macerazione oleosa: (vedi scheda tecnica macerazione oleosa a caldo)

Veicolo liquido neutro: olio

Preparazione: Macerare le piante sott'olio in contenitori ermetici senza aria.

Sostituire con la nuova sostanza tante volte quanto necessario fino a saturazione. Filtrare.

Nota: La sostanza deve essere completamente sommersa dal veicolo prescelto. La massima saturazione si ottiene quando il colore del macerato non cambia più (es. olio di iperico che diventerà "rosso" dopo circa 6 settimane).

La conservazione di un macerato oleoso dura circa un anno.

2. TECNICHE A FREDDO

- a. Macerazione oleosa, alcolica (vedi scheda tecnica)

Veicolo liquido neutro: olio, alcool (da 40° a 90°)

Preparazione: macerare le piante in olio o alcool in contenitori ermetici. Mescolare ogni giorno in modo che la sostanza sia ben immersa. Sostituire con la nuova sostanza tante volte quanto necessario fino a saturazione.

Note: La sostanza deve essere completamente sommersa dal veicolo prescelto. La saturazione si può giudicare dal fatto che il colore del macerato rimane stabile (es. olio di iperico che diventerà "rosso" dopo circa 6 settimane).

La conservazione di un macerato oleoso o alcolico dura circa un anno.

- b. Lisciviazione (vedi scheda tecnica lisciviazione)

Veicolo liquido neutro utilizzato: alcool (da 40° a 90°)

Preparazione: polverizzare la sostanza, setacciarla fino ad ottenere la polvere più fine, metterla in un imbuto Büchner o in un vaso conico (tipo filtro da caffè). Inumidire il filtro, versare molto gradualmente l'alcol sulla sostanza, regolare la portata del rubinetto. Raccogliere il preparato in un recipiente.

Note: è possibile ripetere la prima "raccolta" tante volte in modo da aumentare la concentrazione dei principi attivi della pianta.

- c. Essiccazione

Preparazione: tecnica non sperimentata da approfondire.

Nota: tecnica per ottenere la resina essiccando una sostanza madre. Questa tecnica di estrazione permette di conservare il preparato ottenuto per più di un anno.

3. TECNICHE MECCANICHE

- a. Pressatura (vedi scheda tecnica pressatura)

Preparazione: Tagliamo la sostanza fresca in piccoli pezzi (frutta, noci, mandorle.) e la estraiamo con l'aiuto di:

- una pressa
- di un tessuto che viene attorcigliato
- una centrifuga.

- B. La frantumazione:

Preparazione: macinare ruotando in senso orario fino ad ottenere una polvere utilizzando:

- un mortaio (porcellana, pietra, legno),
- un mixer o un frullatore.

Note: per la preparazione al mortaio, una pianta secca può essere setacciata utilizzando un setaccio o un colino molto fine.

VEICOLI NEUTRI

Per il trasporto delle sostanze attive vengono utilizzati veicoli neutri.

I veicoli vengono scelti in base ai trattamenti (solido, cremoso, liquido, gassoso) e in base alla loro efficacia nell'assorbire la carica della pianta o di una parte della pianta.

Cerchiamo di saturare il veicolo caricandolo il più possibile con la sostanza attiva.

Solidi

Amido di riso o di patate, zucchero, glucosio, gomma, glicerina, cera d'api.

Alcuni veicoli solidi si ottengono per evaporazione: amido di riso, patate (vedi scheda tecnica estrazione dell'amido). I solidi vengono utilizzati per la produzione di pillole (vedi scheda tecnica Pillole), supposte (vedi scheda tecnica Supposte).

Cremosi

Vaselina, burro vegetale: utilizzati per la produzione di creme, balsami (vedi scheda tecnica balsami) ecc.

Liquidi

L'acqua distillata viene utilizzata per infusi, decotti, lisciviazioni e idrodistillazioni (Vedi scheda tecnica Idrodistillazione).

L'alcol viene utilizzato per preparare tinture madri ed elisir. Gli oli di macerazione vengono utilizzati per i massaggi e l'applicazione sulla pelle.

1. Concentrazione

Dipende da:

- la quantità di principi attivi,
- tempo
- il processo di assemblaggio. Ad esempio, l'incorporazione dell'aloe vera nella vaselina deve essere effettuata gradualmente.

A volte è difficile giudicare la saturazione di un veicolo ed è necessario effettuare prove e confronti di campioni per conoscere il livello di saturazione.

2. Diluizione con un veicolo

Diluiamo secondo una metrica appropriata.

Può essere diluito con il veicolo utilizzato durante l'estrazione o con altro veicolo.

Per esempio :

- una tintura madre alcolica si diluisce molto bene con acqua distillata;
- un decotto di acqua distillata con alcool e zucchero;
- olio di chiodi di garofano (analgesico anestetico) con burro vegetale per attenuarne l'effetto oltre ad addensarlo.

3. Significato

Il veicolo neutro è senza carica, ha il significato di silenzio, calma, vuoto, non compensa nulla. Potremmo considerare il nostro corpo o la nostra stessa vita come un veicolo neutrale capace di caricarsi a piacimento per produrre gli effetti di cui abbiamo bisogno.

DILUIZIONE E DINAMIZZAZIONE

Poca sperimentazione, in appendice è disponibile solo una scheda tecnica sulla diluizione di una tintura madre di calendula.

TRATTAMENTI

Il trattamento viene effettuato a seconda del metodo di somministrazione. Parliamo anche di forma galenica.

Troviamo trattamenti in diversi stati: più o meno solidi, più o meno liquidi o gassosi. Per esempi di preparazioni e presentazioni: fare riferimento alle relative schede tecniche.

Esempi di trattamenti

Solidi	Cremosi	Liquidi	Gassosi
Pillole/Capsule Pastiglie Polveri Supposte	Pomate Creme Unguenti Balsami Impiastri	Sciroppi Infusi Decotti	Inalazioni

Adattiamo il trattamento in base all'effetto desiderato:

- dalla scelta della sua consistenza (ad esempio uno sciroppo più o meno spesso/denso)
- tenendo conto della modalità di assorbimento (via cutanea - esterna, via orale o via respiratoria - interna).

Solidi

Pillole/capsule: (vedi scheda tecnica pillola)

- veicolo: amido, talco, ecc.
- legante: gomma arabica
- estrazione: polvere della pianta prescelta
- forma: pillole

Pastiglie

- veicolo: glucosio
- estrazione: polvere della pianta prescelta
- forma: caramella

Polveri:

- veicolo: glucosio
- estrazione: irrorazione e setacciatura della pianta
- contenente: scatole varie, sacchetti, ecc.

Supposte: (vedi scheda tecnica Supposte)

- veicolo: glicerina, burro di cocco, vaselina, ecc.
- estrazione: polvere impalpabile di piante
- contenitore: stampo
- conservazione: in frigorifero

Cremosi

Pomate:

- veicolo: vaselina, cera, glicerina
- estrazione: oli essenziali
- contenitore: provette, vasetti

Creme, unguenti, balsami (Vedi scheda tecnica Balsamo):

- veicolo: cera, vaselina, glicerina
- estrazione: macerato oleoso
- contenitore: tubi, vasi, ecc.

Nota: per pomate, creme, unguenti e balsami la texture varia giocando sulle proporzioni tra i diversi veicoli.

Cerotti/impiastri: (Vedi scheda tecnica Cerotti)

- veicolo: argilla verde, farina di lino....
- estrazione: polvere/piante fresche frantumate

Liquidi

Sciroppi (Vedi schede tecniche Sciroppi-Gelatine)

- veicolo: zucchero, acqua
- estrazione: piante infuse o decotto
- contenitore: bottiglie
- conservazione: in frigorifero

Gassosi

Inalazioni:

- veicolo: vapore acqueo
- estrazione: oli essenziali, piante infuse.

PRESENTAZIONE

La presentazione tiene conto della consistenza (un macerato oleoso in una bottiglia, un balsamo in un vasetto), del colore del contenitore (generalmente in bottiglie scure per uno sciroppo), del volume e/o della quantità del preparato.

I recipienti sono preferibilmente di colore ambra o blu scuro per preservare il più possibile le proprietà della pianta. Proprio come durante l'essiccazione, la luce diretta ne altera le proprietà.

Il preparato finale viene etichettato, specificando la data di creazione, eventualmente la data di scadenza e la caratteristica dell'effetto desiderato. È possibile aggiungere un avviso che indichi la composizione e il dosaggio raccomandato.

La presentazione permette di trasportare il trattamento nello spazio e nel tempo.

FASE 3

Verso la padronanza dell'Offizio

Padroneggiare il mestiere, l'offizio, significa validare insieme (tra più persone) i processi e ottenere indicatori in ogni fase del processo di produzione. Non c'è limite a questa maestria. Quando il processo è più chiaro, approfondiamo ogni passaggio.

Non è facile definire cosa sia la padronanza dell'Offizio. A volte è più semplice il contrario: riconoscere i propri fallimenti, riconoscere cosa si è padroneggiato e cosa no e fare nuovi tentativi.

Livellare il vocabolario utilizzato nella nostro Offizio

Padroneggiare l'Offizio significa anche padroneggiare il suo linguaggio. Sebbene alcuni termini siano specifici della fitoterapia, della chimica, della botanica e dell'anatomia, altri termini sono specifici di tutti i nostri Uffici (medicina naturale, iconografia, profumeria, ludismo). Il linguaggio dell'Offizio si acquisisce poco a poco.

Formazione e familiarizzazione con il materiale e gli strumenti utilizzati

Padroneggiare il mestiere significa anche imparare a maneggiare gli strumenti e conoscere il limite di trasformazione della materia. Abbiamo quindi bisogno di criteri di realtà ma anche di indicatori di limite: fino a che punto possiamo portare i nostri strumenti e il nostro materiale?

È meglio contare su più tentativi valorizzando i fallimenti: ora sappiamo cosa non fare e cerchiamo di non ripetere i nostri errori.

Modalità operativa (modus operandi)

La modalità operativa richiede la conoscenza: dei tempi, degli spazi di lavoro, della cronologia, delle energie impiegate e degli strumenti necessari alla trasformazione della materia che utilizziamo. Il processo di trasformazione della materia è strutturato in un ordine di operazioni, in diversi passaggi e in diverse fasi. Sono le nozioni di trasformazione mediante processo spagirico che ci interessano particolarmente evidenziando tre momenti del processo:

1. differenziare (separare il puro dall'impuro),
2. complemento (assemblare),
3. sintetizzare (portare alla luce nuove sostanze e nuovi effetti).

Composizione, proporzione, enneagramma, formula

La composizione è una ricerca di equilibrio, semplicità, persino efficienza. Cerchiamo la proporzione aurea in tutto ciò che produciamo per incorporare questa metrica. L'enneagramma è una tavolozza che serve per classificare la materia secondo i suoi effetti (primari, secondari e terziari). È uno strumento utilizzato per comporre, proporzionare, equilibrare, neutralizzare. Per le proporzioni rispetto al numero aureo utilizziamo l'enneagramma.

Indicatore di pulcritudine, tono e permanenza e incorporazione della metrica

Queste tre qualità possono essere acquisite solo poco a poco. L'obiettivo è essere ordinato, pulito e organizzato (pulcritudine), misurare e proporzionare tutto (tono) e non deviare dal piano (permanenza).

L'incorporazione di questa metrica interna è vissuta dall'operatore come unitiva. Nessuno può dire di possedere queste tre qualità combinate senza averci lavorato sopra. L'Offizio ci immerge in un universo lontano dalla quotidianità e ci permette di vivere, sperimentare, situazioni che incoraggiano l'osservazione e il cambiamento della forma mentale.

Capacità di estrarre significati

Cercare significati è cercare un senso; con il nostro Offizio entriamo in un altro mondo, quello della trasformazione vegetale. Tutti i nostri Offizi e il lavoro di Scuola sono guidati dalla ricerca di significato. Estrarre significati significa estrarre l'essenza dell'esperienza.

È anche e soprattutto scoperta delle leggi, dei principi dell'Offizio e della materia, scoperta di come funzionano le cose.

Influenza dell'Offizio nella vita

L'influenza dell'Offizio sulla propria vita modifica il rapporto con il proprio corpo e con la natura.

L'interesse a fare le cose con più pulcritudine, tono e permanenza avrà ripercussioni nella vita quotidiana e nelle relazioni con gli altri.

Padroneggiare il mestiere significa anche trasmetterlo.

Si tratta di un minimo di reciprocità. Fin dalla notte dei tempi gli offizi si sono tramandati, questo è ciò che conferisce loro il carattere universale, la loro appartenenza a tutte le civiltà e a tutte le epoche. Il nostro compito è trasmetterlo a chi segue.

Interesse per l'Alchimia

La medicina naturale e l'alchimia sono strettamente legate da millenni. Dirigersi verso l'alchimia è totalmente facoltativo nel nostro ufficio, ma dobbiamo tenere presente che l'ufficio porta alla Disciplina della Materia e ad altri lavori di Scuola, questa è la sua direzione, non è quindi opportuno diventare "assistente di laboratorio di farmacologia e medicina alternativa". Imparare a vedere le deviazioni e mantenere la direzione è la maestria dell'Offizio.

ALLEGATI

PROCESSO DEL PROGETTO

REDAZIONE DEL MANUALE DELL' OFFIZIO DI MEDICINA NATURALE

Nel febbraio 2020, si è creato un gruppo di dodici maestri che lavorano in tre parchi, Parco La Belle Idée, Parco Toledo e Parco Ódena per produrre un Manuale per l'Offizio di Medicina Naturale, con l'intenzione di portare un contributo su questo tema tra diversi parchi. Questo manuale, una volta completato, sarà reso disponibile ad altri Parchi e diffuso nel medio, incoraggiando così la partecipazione ai nostri Uffici nel nostro ambiente immediato.

Il 6 marzo 2020 ci siamo riuniti al Parco La Belle Idée per il nostro primo ritiro di tre giorni. Abbiamo fissato la scadenza di un anno per lo sviluppo del manuale. Abbiamo iniziato leggendo vecchi documenti già scritti su questo argomento e presenti nel manuale per discuterne il contenuto, per entrare nella frequenza di questo Offizio, per immergerci nel suo linguaggio specifico e nei molteplici processi elencati. Era chiaro che lo sviluppo del manuale dovesse implicare una sperimentazione concreta di questi processi.

Abbiamo iniziato sperimentando con la cannella e i chiodi di garofano. Abbiamo preso contatto con la natura, abbiamo iniziato a concordare un interesse comune e a preparare un primo progetto. Abbiamo programmato i ritiri successivi a maggio, a luglio e a settembre del 2020. Abbiamo deciso una giornata tramite Zoom per la presentazione dei diversi sistemi del corpo umano, (vedi appendici), avevamo anche pensato di andare a visitare un ospedale di naturopatia in Belgio ma non è stato possibile farlo. L'entusiasmo e la voglia di intraprendere questo progetto comune erano forti.

Poco dopo, un evento inaspettato (il confinamento dovuto al COVID-19 con tutte le sue conseguenze) ha reso difficile il mantenimento dei piani proposti e abbiamo dovuto adattarci per superare questo ostacolo grazie agli incontri virtuali tramite Zoom. Da allora abbiamo svolto diverse attività: presentazione dei sistemi del corpo umano, incontri preparatori, studio del ritmo circadiano durante un mese lunare, incontri di scambio, ritiri fisici al Parco La Belle Idée, ritiri virtuali, ritiri misti (virtuali e fisici), lavoro a distanza in piccoli gruppi o individualmente, studio dell'enneagramma sestenario applicato al sistema digestivo e alla funzionalità epatica, elaborazione di schede tecniche, riassunti e valutazioni personali, lettura di documenti, raccolta di piante, ecc.

Durante questo periodo siamo riusciti anche a reperire gli strumenti, le attrezzature, i mobili, ecc. necessari per l'allestimento del laboratorio di Medicina Naturale al Parco La Belle Idée, nonché la fabbricazione di un distillatore e di un imbuto filtrante Büchner.

A marzo 2021 abbiamo deciso di estendere il progetto di 6 mesi, fino a settembre 2021. Poi si è resa necessaria una nuova scadenza per completare lo sviluppo del manuale mantenendo la stessa dinamica, questo ci ha portato a marzo 2022.

Abbiamo visto che il nostro interesse non era quello di fornire conoscenze sulla fitoterapia e sulla medicina naturale, il nostro contributo si è concentrato sull'auto-osservazione dell'operatore durante processi e manipolazioni, sulla risonanza con la natura, sulla preparazione del recinto mentale ponendosi in una frequenza adeguata, sull'apprendimento delle metriche interne con la proporzione adeguata, sull'aumento del tono, della permanenza e della pulcritudine per equilibrarle e poi incorporarle nella vita quotidiana.

Alla fine di tutto il processo, rimanevano sette maestri dei Parchi La Belle Idée e Odéna.

Calendario dei ritiri e degli incontri organizzati

2020:

2 Ritiri Fisici al Parco La Belle Idée

1 Studio e presentazione virtuale dei sistemi del corpo umano

2 riunioni virtuali

2 riunioni virtuali

1 ritiro misto (fisico e virtuale)

2021

1 Ritiro fisico

1 Ritiro virtuale

3 riunioni virtuali

2 Ritiri misti (fisici e virtuali)

3 Incontri virtuali per studiare e praticare l'Enneagramma

Dal 16 novembre 2021 al 21 marzo 2022 incontri Zoom settimanali per la preparazione e revisione del manuale

Si tratta di definire nel modo più chiaro possibile cosa vogliamo produrre e sperimentare.

Abbiamo bisogno di:

- l'elenco e la fornitura degli strumenti necessari
- l'elenco dei partecipanti e un sistema per lo scambio di informazioni tra i partecipanti
- una base per la raccolta di dati
- cronologia, tempi

Dobbiamo anticipare e prepararci ai diversi momenti di lavoro in laboratorio: definire i tempi di lavoro attivi a disposizione per la produzione, prendere appunti, foto, discussioni, studio, pause. Dobbiamo anche tenere presente che lavoriamo con calendari che non sono necessariamente stabiliti da noi stessi ma dall'Ufficio stesso. Dovremo tenere conto anche delle stagioni per i campioni provenienti dalla natura, dei tempi di "attesa" necessari per le preparazioni: (ad esempio tempi di asciugatura e macerazione).

Spazio di lavoro

Dove lavoreremo e per quante persone? Le condizioni dello spazio di lavoro sono decisive:

- uno spazio ben illuminato, tavoli di lavoro, luoghi di stoccaggio (per strumenti e materiali), facile accesso all'acqua e al fuoco.
- partecipanti: quanti, quanto spesso? (attenzione ai tempi troppo lunghi tra due laboratori! (diluizione e scomparsa degli interessi), distribuzione delle funzioni, ruolo di coordinamento.

Come in tutti i lavori di squadra, ci sono punti di vista divergenti e questo è molto positivo!

Abbiamo bisogno di un interesse comune per mettere insieme gli interessi individuali.

- particolare attenzione ai rapporti tra i partecipanti è necessaria per la continuità, soprattutto nei momenti di divergenza di punti di vista, si cerca di rilassarsi. Le tensioni tra le persone e le differenze eccessive sono uno dei motivi della chiusura dei processi degli Uffici.

In tutti i nostri Uffici ci sono rischi di deviazione, da qui l'importanza di fare un piano. Tuttavia, osservare le deviazioni è di grande interesse per il nostro Ufficio e il nostro lavoro di Scuola. Ecco alcuni esempi:

- dare più valore a ciò che produciamo che ai processi delle persone che ci circondano e a noi stessi.
- mancanza di risonanza, o risonanza forzata. Per risonanza intendiamo una sorta di eco di significato in tutta l'opera. Una piccola voce interiore, segni, comprensione delle leggi, dei principi dell'Ufficio. In sintesi, quello che imparo su me stesso e sugli altri, sulla materia e sugli strumenti.
- l'ingenuità di credere che il piano verrà eseguito senza difficoltà o che le cose andranno esattamente come pensavo.
- sbagliarsi o mentire a se stessi riguardo al proprio interesse, oppure non rinnovarlo. Se gli interessi non vengono discussi regolarmente, può verificarsi disillusione, frustrazione, delusione in se stessi, negli altri o nell'Ufficio stesso.

Partecipare per curiosità è molto diverso dal "dedicarsi" all'Ufficio

- non vedere o non eseguire una sequenza e un ordine nelle operazioni.
- iniziare una nuova produzione senza aver completato quella precedente.
- pensare di aver finito perché non si può immaginare cosa succederà dopo.
- alterazione eccessiva dell'operatore che rende impossibile seguire il piano.

Il piano "tattico".

Dura un giorno, scritto e discusso prima delle manipolazioni e con una valutazione complessiva dopo la giornata lavorativa, per migliorare il giorno successivo.

È meglio se il progetto contiene elementi di trasformazione, di miglioramento personale, di ciò che vogliamo imparare (il nostro lavoro è minimamente un lavoro di attenzione). Se siamo in tanti, è meglio lavorare in un piccolo gruppo (tre persone) perché favorisce scambi rapidi e approfonditi, l'aiuto reciproco, la dinamica generale e la molteplicità delle esperienze.

Il piano tattico è quotidiano e si concentra sui dettagli della modalità operativa (modus operandi), sulla flessibilità e sul miglioramento della forma mentale (forma mentis). La forma mentale equivale a una meccanica, un modo di fare le cose sempre "a modo tuo" con cui ti connetti fin dall'inizio del lavoro. Cerchiamo l'equilibrio e la proporzione divina nella forma mentale.

Il piano strategico permette di sviluppare le grandi linee del progetto senza i dettagli; va dal più semplice al più complesso. Questo è un piano più flessibile del piano tattico, ma più rigido nella direzione. È rispetto e anticipazione dei passaggi produttivi. È una visione a lungo termine di ciò che voglio produrre come risultato ma anche in me stesso.

Il piano strategico è nelle mani di chi si dedica all'Offizio.

CENTRO VEGETATIVO

Come abbiamo spiegato all'inizio della trattazione sulla medicina naturale, qui ci interessa la fitoterapia, cioè ottenere preparati a base di sostanze del regno vegetale, con tutta l'ampiezza che ciò comporta, utilizzando tutte le parti delle piante: foglie, fusti, radici, frutti, semi, ecc.

Nel corso della storia umana, gli esseri umani hanno conosciuto e applicato i benefici delle piante per prevenire, mantenere e ripristinare gli squilibri nel proprio corpo, rafforzando così la propria salute e proteggendosi dalle malattie.

“Ogni essere vivente, sulla base del “progetto” (piano) del suo corpo, dei suoi codici genetici, assimila sostanze provenienti dall'ambiente esterno e genera l'energia fisica necessaria alla conservazione e allo sviluppo della vita. Negli esseri umani, il centro vegetativo distribuisce l'energia dando istruzioni dalle sue numerose sedi nervose e ghiandolari. È quindi il centro fondamentale della psiche. È da esso che agiscono gli istinti fondamentali di conservazione dell'individuo e della specie, regolando la fame, il sonno e il sesso. Fondamentalmente, i segnali che danno istruzioni (informazioni) a questo centro vengono registrati cenestesicamente, ma anche i segnali provenienti dai sensi esterni hanno la capacità di mobilitarlo o inibirlo.”⁸

Dal punto di vista della sua attività si possono distinguere: regolazione della temperatura, riflesso della sete e della fame; reazioni di difesa e rigenerazione; la regolazione dell'apparato digerente, respiratorio e circolatorio e l'attività metabolica della locomozione e della funzione riproduttiva.

L'organo principale è l'ipotalamo. È costituito da diversi nuclei e si trova nel tronco encefalico, sotto il talamo. Nelle vicinanze, e sotto, c'è la ghiandola pituitaria, con la quale è direttamente collegata.

È costituito da percorsi correlati. Trasformazione. Vie efferenti

Non entreremo nel merito di tutta la sua complessità, ma possiamo dire che “consideriamo il centro vegetativo essenzialmente come un regolatore delle funzioni vitali, funzionante con meccanismi di equilibrio e servoregolazione”.⁹

Il centro vegetativo regola l'attività interna del corpo ed è il più veloce di tutti i centri.

Se dovessimo studiarlo più in dettaglio, diremmo che il centro vegetativo o vegetativo-sessuale è quello che regola gli istinti, i riflessi incondizionati e il centro energetico. È composto da tre parti: motoria, emotiva e intellettuale, e ciascuna delle sue parti è composta da sottoparti che sarebbero gli elevatori, gli adesori e i selettori.

- **m) Parte motoria:** riflessi della fame, riflessi del dolore, ecc.

Sotto-parti:

- elevatori (el) intensità dei riflessi (fame, sete, sonno, ecc.).
- adesori (a) conservazione o interruzione dei riflessi (fame, sete, ecc.).
- selettori (s) selezione o confusione della risposta riflessa allo stimolo (esempio di confusione: muoversi in avanti invece che indietro in risposta al suono di un clacson).

⁸ Silo, Appunti di Psicologia. Ed. Multimage, pag. 31

⁹ Silo, Appunti di Psicologia. Ed. Multimage, pag. 54

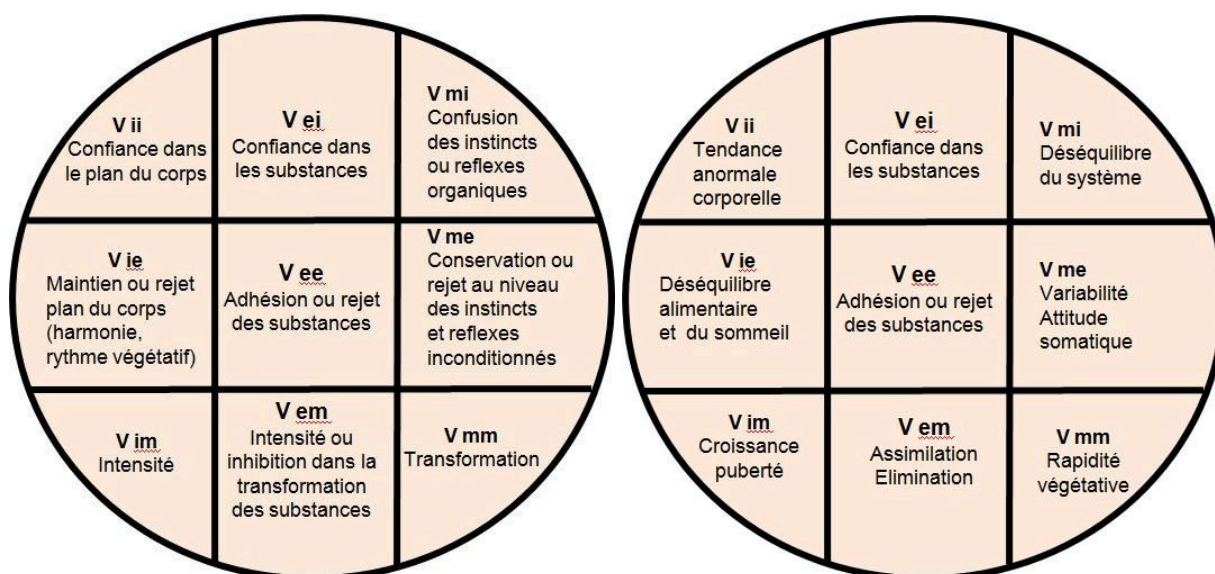
- **e) Parte emotiva:** affinità o rifiuto del corpo verso le sostanze.
Sotto-parti:
 - elevatori (el) velocità di assimilazione.
 - adesori (a) mantenimento o rifiuto delle sostanze (rigetto o intossicazione, vomito, allergie, sudorazione, eliminazione in genere e adesione a sostanze assimilate).
 - selettori (s) selezione o confusione di sostanze (mangiare cibi che intossicano o producono squilibri vegetativi in generale).
- **i) Parte intellettuale: piano corporale**
Sotto-parti:
 - elevatori (el) crescita, pubertà, recupero, guarigione, il ristabilirsi lento o rapido dalla malattia.
 - adesori (a) mantenimento dello schema corporale o squilibrio (squilibri ormonali e squilibri dei sistemi in generale).
 - selettori (s) selezione o confusione del piano corporale (una gamba più corta dell'altra; sei dita, ecc.; la teratologia ha qui il suo dominio).

In quest'ottica è necessario includere in questo centro le funzioni organiche meno differenziate e autonome. Tuttavia, il sesso sembra essere il punto più importante del posizionamento energetico. Il suo funzionamento e i suoi difetti si riflettono molto chiaramente in tutti gli altri centri. Sia i livelli più bassi di coscienza, come il sonno profondo, sia i livelli più alti di coscienza, come la coscienza di sé, dipendono dall'energia e dal funzionamento del sesso.

In sintesi, il centro vegetativo sessuale genera gli istinti di autoconservazione dell'individuo, di conservazione della specie e di adattamento. Tutti gli altri centri rappresentano passi evolutivi sempre più complessi rispetto a questo. Dalle prime forme di vita, è il centro vegetativo che diventa sempre più complesso fino a raggiungere il livello di coscienza che l'uomo possiede oggi. Nei mammiferi superiori, come la scimmia, compaiono già un centro intellettuale rudimentale e uno stato di coscienza crepuscolare simile a quello di un bambino o di un uomo in stato di dormiveglia.

Parti e sottoparti del centro vegetativo

I Piano corporale - **E** Affinità o rifiuto alle sostanze - **M** Istinti e riflessi non condizionati



RITMI CIRCADIANI

Cosa sono i ritmi circadiani?

I ritmi circadiani sono cambiamenti fisici, mentali e comportamentali che seguono un ciclo quotidiano, rispondendo principalmente alla luce e all'oscurità nell'ambiente di un organismo. Dormire di notte ed essere sveglio durante il giorno è un esempio di ritmo circadiano legato alla luce. I ritmi circadiani sono presenti nella maggior parte degli esseri viventi, inclusi animali, piante e molti minuscoli microbi. Lo studio dei ritmi circadiani si chiama cronobiologia.

Cos'è l'orologio principale?

L'orologio principale del cervello coordina tutti gli orologi biologici di un essere vivente, mantenendoli sincronizzati. Nei vertebrati, compreso l'uomo, l'orologio principale è un gruppo di circa 20.000 neuroni che formano una struttura chiamata nucleo soprachiasmatico, o SCN. L'SCN si trova in una parte del cervello chiamata ipotalamo e riceve input diretti dagli occhi.

I ritmi circadiani influenzano le funzioni corporee e la salute?

Sì, i ritmi circadiani possono influenzare i cicli sonno-veglia, la secrezione ormonale, le abitudini alimentari e la digestione, la temperatura corporea e altre importanti funzioni corporee. Gli orologi biologici che funzionano velocemente o lentamente possono produrre ritmi circadiani alterati o anormali. I ritmi irregolari sono stati collegati a una serie di malattie croniche, tra cui disturbi del sonno, obesità, diabete, depressione, disturbo bipolare e disturbo affettivo stagionale. (www.nigms.nih.gov National Institute of General Medical Sciences)

Ritmi biologici:

- Dipendenti dall'età, dal sesso, dal periodo dell'anno e dalla posizione geografica.
- Giorno e notte/luce e buio.
- Regolare la fame, il sonno e il sesso.
- Assunzione del cibo, tolleranza alimentare, digestione.
- Drenaggio dei liquidi

MODELLO DI SCHEDA TECNICA

1. Interesse e obiettivo
2. Materia prima con indicazione della sua collocazione nell'enneagramma e in quale sistema
3. Strumenti utilizzati e quale ambiente di lavoro
4. Tecnica di estrazione
5. Veicolo
6. Trattamento - stiamo parlando della forma galenica, cioè della forma di presentazione:
pillole, sciroppo, supposta, ecc.
7. Test del prodotto - campionamento - fasi del processo
8. Tono - Permanenza - Pulcritudine
9. Luogo e tempi (tempistica)
10. Testimonianze e significati
11. Messa in relazione con materiale di riferimento
12. Fare fotografie

15 SCHEDE TECNICHE

- ❖ Scheda 1: INFUSIONE - pag 52
- ❖ Scheda 2: DECOTTO - pag 54
- ❖ Scheda 3: DISTILLAZIONE - pag. 56
- ❖ Scheda 4: LISCIVIAZIONE/PERCOLAZIONE - pag 58
- ❖ Scheda 5: MACERAZIONE IN OLIO A CALDO (Limone) - pag. 61
- ❖ Scheda 6: PRESSATURA (Olio di Mandorle) - pag 63
- ❖ Scheda 7: MACERAZIONE OLEOSA (Olio di nocciolo di Avocado) - pag 66
- ❖ Scheda 8: MACERAZIONE ALCOLICA (Tintura madre di Rosmarino) - pag 68
- ❖ Scheda 9: FECOLA DI PATATE - pag 70
- ❖ Scheda 10: PILLOLE (Timo in polvere) - pag 72
- ❖ Scheda 11: SUPPOSTE - pag 75
- ❖ Scheda 12: BALSAMO (Calendula - Consolida - Primula) - pag 80
- ❖ Scheda 13: IMPIASTRO (Radice di Consolida maggiore e Argilla) - pag 83
- ❖ Scheda 14: SCIROPPO E GELATINA - pag 85
- ❖ Scheda 15: DILUIZIONE - pag 88

1. Effetto desiderato

Abbiamo cercato di reperire piante (secondo quanto avevamo a disposizione) per cercare di soddisfare le aspettative espresse da tutti.

2. Bisogni

- Trattare la tosse (espettorante polmonare)
- Rilassante
- Antidolorifico
- Rigenerante (azione sull'organismo vegetativo nel suo insieme)
- Trattare l'orticaria

3. Piano

- Raccolta
- Cernita foglie e fiori (rimuovere foglie e fiori non conformi ed eliminare le impurità: polvere, terra, ecc.)
- Non lavare foglie e fiori
- Pesatura degli ingredienti
- Preparazione

4. Utensili

- Raccolta: guanti, sacchetti di carta o tessuto di cotone (evitare la plastica), forbici o cesoie,
- Infusione: bilancia di precisione, pentolino, coperchio, colino

5. Ingredienti

Infusione

- 80 g di foglie di Ortica (foglie per infuso)
- 50 g di fiori di Achillea (fiori)
- 30 g di fiori di Malva
- 1,6 l di acqua

6. Preparazione dell'infuso

- Mettere in una pentola 1,6 l di acqua
- Immergere foglie di ortica, fiori di malva e di achillea
- Calore
- Quando l'acqua bolle, spegnere il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti
- Lasciare raffreddare e filtrare

7. Raccomandazioni

- Coprire bene l'infuso e il decotto per evitare il più possibile l'evaporazione dei principi attivi - Per l'infusione, se si vuole rispettare la proporzione 1 a 10, bisogna tagliare, schiacciare o polverizzare le piante per ridurre il volume e aumentare la superficie di contatto.
- Tenere conto dell'evaporazione.

8. Virtù delle piante utilizzate (fonte: "The wild Treat" François Couplan)

Foglie di ortica:

- Sono depurative, toniche, astringenti, vasocostrittrici, emostatiche, diuretiche, galattagoghe, antianemiche
- Contengono proteine, lipidi, vitamine A e C, sali minerali (Ca, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu...), molta clorofilla, tannino, mucillagini e acidi organici (gallico, formico)

Fiori di Achillea:

- Sono un amaro tonico, antispasmodico, astringente, emostatico, emmenagogo e colagogo.
- Contengono un OE amaro, tannino, mucillagini e potassio.

Fiori di Malva :

- Hanno proprietà emollienti delle vie respiratorie, emollienti, espettoranti e lassative
- Contengono mucillagini, vitamine A, B1, B2 e C e sali minerali.

9. Utilizzo (fonte “La Cuisine Sauvage” François Couplan)

Infusione

Si utilizza quando si vuole preservare la maggior parte delle sostanze volatili contenute nelle foglie e nei fiori in particolare, senza estrarre tanti sali minerali e principi amari come con il decotto.

10. Foto

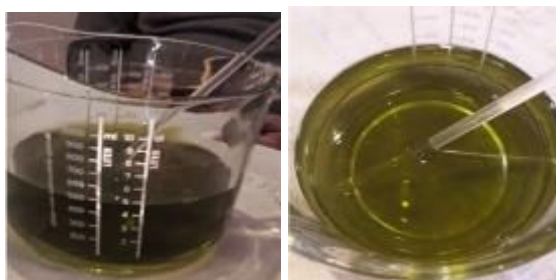
Raccolta e cernita



Pesatura



Risultato



1. Contesto

Non abbiamo veramente cercato un effetto per questa manipolazione. Volevamo lavorare con il tema delle radici.

2. Il piano

- Raccolta
- Lavare e raschiare le radici
- Pesatura degli ingredienti
- Preparazione

3. Utensili

- Raccolta: guanti, sacchi (di carta o tessuto di cotone, evitare la plastica), vanga o zappa per lo sradicamento
- Preparazione: pentola, coperchio, colino, termometro.

4. Ingredienti

- 26 g di radici di ortica
- 260 cl di acqua

5. Preparazione del decotto

- Tagliare le radici in piccoli pezzi
- Mettere in un pentolino 260 cl di acqua
- Immergere le radici di ortica nell'acqua
- Appena l'acqua bolle, coprire, abbassare la fiamma e cuocere per 20 minuti
- Lasciare raffreddare e filtrare

6. Raccomandazione

Per rispettare il rapporto 1 parte di sostanza per 10 parti di acqua, è importante regolare adeguatamente la potenza della fonte di calore e misurare la temperatura con un termometro.

7. Virtù della radice di ortica (fonte: “The wild Treat” François Couplan)

- Sono depurative, toniche, astringenti, vasocostrittrici, emostatiche, diuretiche, galattogoghe, antianemiche
- Contengono proteine, lipidi, vitamine A e C, sali minerali (Ca, K, Na, S, Fe, Si, Mn, Cu...), tanta clorofilla, tannino, mucillagini e acidi organici (gallico, formico)

-

8. Utilizzo (fonte “La Cuisine Sauvage” François Couplan)

Decotto

Utilizzato per estrarre sali minerali, principi amari e sostanze attive contenute nelle radici, nella corteccia, nei fusti, talvolta nelle foglie, e che non possono essere ottenute mediante infusione.

9. Foto

Raccolta e cernita



Pesatura e preparazione



1. Interesse e obiettivo

- Obiettivo primario imparare ad utilizzare il distillatore
- Produzione di idrolato come interesse minore

2. Materia prima, collocazione nell'enneagramma, sistema

- Rosmarino
- Accelerare, energizzare
- Sistema vascolare

3. Strumenti utilizzati

- Distillatore, vaso Büchner, bilancia, forbici, fiaschetta

4. Tecnica di estrazione

- Distillazione

5. Veicolo

- Acqua

6. Trattamento - forma galenica: (pillole, sciroppo, supposta, ecc.)

- Idrolato

7. Test del prodotto - campionatura - fase del processo

- nessuno

8. Tono - Permanenza - Pulcritudine

Pulcritudine: luogo ben disinfettato, strumenti sterilizzati, conservazione e pulizia finale, etichettatura del prodotto finale

Permanenza: Volendo scoprire la distillazione, mi sono concentrato interamente sull'assemblaggio e sul funzionamento del distillatore.

Tono: scarso interesse per il rosmarino, le sue proprietà e proporzioni. È stata la dimensione del contenitore finale (bottiglia da 300 ml) che ha determinato la quantità di acqua, mentre la proporzione acqua/rosmarino è stata aleatoria.

- Risultato: 300 ml di idrolato, 900ml di acqua, 150 g di rosmarino
- Risultato: 300 ml di idrolato molto forte, la proporzione rosmarino/acqua non è buona.

9. Luogo e tempistica

- Cucina e retrobottega del CE
- Tempo :
 - 1h30 preparazione dell'ambito di lavoro, distillatore e materiale
 - 1 ora di distillazione
 - 30 minuti sistemazione dell'attrezzatura e pulizia
 - Totale circa 3 ore

10. Testimonianza e significati

Registro unitivo dell'aver seguito fino in fondo un progetto chiedendo aiuto e allo stesso tempo prestando attenzione agli altri. Grande fatica dopo la distillazione.

11. Foto



LISCIVIAZIONE
(O PERCOLAZIONE) - VEICOLO ALCOOL 66%.

Interesse

Utilizzare, sperimentare lo strumento.

Scelta della pianta: a seconda di cosa si ha a disposizione> Salvia essiccata.

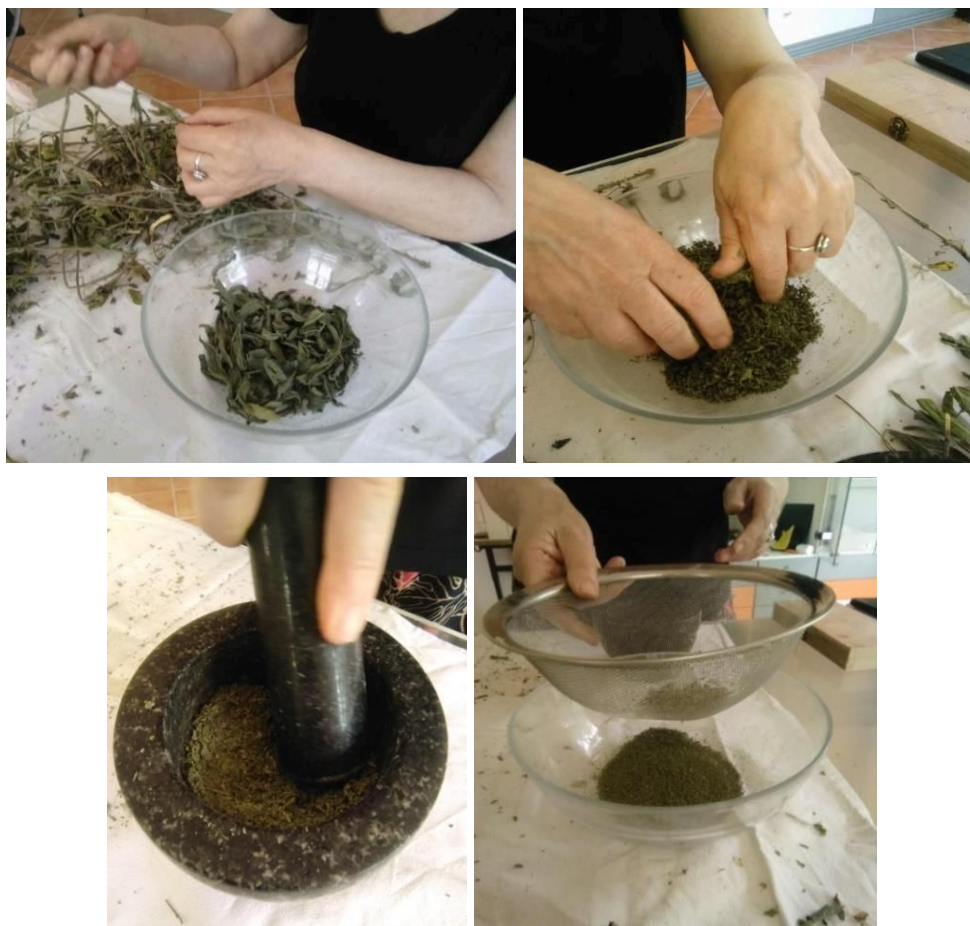
Sviluppo del piano di lavoro

- scegliere il posto di lavoro fisico (tavoli)
- raccogliere i materiali
- sterilizzare l'ambito e gli strumenti
- preparare la pianta: pigiatura (mortaio/filtro/frullatore)
- pesare le piante/calcolare la proporzione dell'alcol
- installare il Büchner
- estrazione: lisciviazione
- imbottigliamento
- etichettatura
- pulizia delle attrezzature e degli spazi utilizzati

Proponiamo di annotare gli orari di ogni tappa e scattare foto.

Preparazione della materia prima:

Defogliazione, pigiatura a mano, poi con mortaio. Filtraggio nel setaccio.



Proporzione tra piante e veicolo:

Per 100 g di piante essiccate otterremo 500 ml di prodotto finito (alcol contenente l'estratto vegetale)

Aggiungere alcol al volume della pianta secca. (Bisogna riferirsi al calcolo qui sotto pur sapendo che sono tentativi e che ci possono essere delle imprecisioni, bisognerà sperimentare)

Al termine della lisciviazione non pressare i fondi (questo viene compensato dall'aggiunta dell'alcol prescritto)

Per prima cosa abbiamo controllato il livello alcolico utilizzando l'alcolometro.

Lisciviazione:

1. In un contenitore, inumidire la pianta tritata con 2/3 del suo volume in alcool.
2. Coprire e lasciare riposare per 24 ore. (noi abbiamo lasciato riposare per 1 ora)
Per il nostro esperimento:
 $75 \text{ g di pianta} \rightarrow 375 \text{ ml di alcol} + 50 \text{ (volume della pianta)} = 425 \text{ ml}$
 $50 \text{ ml (volume della pianta)} \div 3 \times 2 = 33 \text{ ml da umidificare (resto } 425 - 33 \text{ ml)}$
3. Installazione del Büchner e del contenitore sottostante
4. Posizionare con cura 2 filtri di carta aperti e ritagliati uno dentro l'altro in modo che aderiscano bene alle pareti
5. Posizionare il preparato delle piante all'interno e pressare delicatamente verso il basso
6. Ritaglia e posiziona una carta da filtro sulla superficie della pianta (in modo che l'alcol versato non formi un buco al centro)
7. Versare poco a poco l'alcol e regolare la valvola di uscita per produrre una goccia a goccia (da 1 a 2 gocce al secondo).



Durata di tutto il processo di lisciviazione:

La lisciviazione vera e propria è durata circa 4 ore.

2 ore per organizzazione, installazione e sterilizzazione

1 ora per la defogliazione, la pigiatura nel mortaio (alla fine non abbiamo usato il frullatore), nonché il filtraggio nel colino.

30' per pesare e calcolare le proporzioni.

Di fronte alle nostre esitazioni decidiamo di guardare un video per avere maggiori informazioni sulla proporzione > 30'



Pensieri e sentimenti durante le operazioni:

La pianta essiccata è come morta, disidratata, senza vita apparente.
Con l'alcol lo r viviamo, lo riportiamo in vita per estrarne i principi attivi
e lei muore definitivamente.

Il processo

L'estrazione, il goccia a goccia, lento che ipnotizza

Il colore, i colori, all'inizio molto forti, poi poco a poco più leggeri (4 contenitori riempiti)

Rimaniamo affascinati dalla densità del colore (verde incredibile!) e dalla capacità estrattiva dell'alcol.

Osservazioni:

La fatica, la tensione, legate alla concentrazione tesa di voler fare bene...
I vapori di alcol contribuiscono all'affaticamento ambientale.
La stanchezza porta a un calo della cura.

MACERAZIONE IN OLIO CALDO LIMONE

1. Effetto desiderato

- Estrazione dell'essenza di limone mediante veicolo liquido di olio d'oliva

2. Luogo di produzione

- Cucina di casa

3. Materiali necessari

- Limone
- Olio d'oliva
- Barattoli di vetro sterilizzati
- Pelapatate
- Contenitore per mettere le bucce di limone
- Barattolo per il bagnomaria
- Casseruola

4. Preparazione dell'ambito

- Gli utensili e l'area di lavoro vengono puliti accuratamente.

5. Processo

- a. Scegliete un barattolo di vetro, sterilizzarlo in acqua bollente per 10 minuti e asciugarlo.
- b. Ingredienti: utilizzare la buccia di un limone molto grande. Lavatelo bene e sbucciatelo con un pelapatate per eliminare la corteccia, evitando la parte bianca. Una volta tagliato, mettetelo nel barattolo prescelto e riempitelo con olio extravergine di oliva (1/3 di limone e 2/3 di olio). Le quantità non sono state pesate.



6. Tecnica utilizzata. Macerazione a caldo.

Coprire la bottiglia con il coperchio senza chiuderla completamente. Mettetele in un pentolino con l'acqua che dovrà arrivare fino al collo del barattolo, lasciatelo a bagnomaria per 2 ore a fuoco basso. Lascia raffreddare l'acqua, rimuovi il barattolo e lasciala raffreddare per tutta la notte.

Asciugare il barattolo ed etichettare. Potete lasciare l'olio nel barattolo con il limone oppure filtrarlo e trasferirlo in altri contenitori.



1. Effetto desiderato

- Estrazione dell'olio di mandorle mediante spremitura

2. Luogo di produzione:

Cucina domestica

3. Materiali necessari

- Mandorle crude o fresche
- Acqua tiepida
- Contenitore per mettere le mandorle
- Contenitore per la raccolta dell'olio estratto
- Bilancia
- Tessuti bianchi e puliti per la pressione
- 2 cucchiaini o coltelli
- Setaccio o colino

4. Preparazione dell'ambito

- Pulire strumenti e area di lavoro

5. Processi

Preparare il materiale da utilizzare

Pesare le mandorle, due tazze = 221 g



Preparare l'acqua tiepida.

Mettete nel frullatore le mandorle non lavate e molto secche, aggiungete 3 cucchiaini di acqua tiepida per facilitare la macinazione delle mandorle. Mescolare per 10-15 minuti fino ad ottenere una massa compatta ed oleosa, senza grumi o pezzetti di mandorle.



Trasferire il composto in un contenitore e lasciare riposare per 10 minuti.



Per estrarre l'olio è necessario utilizzare un colino o un panno.



Preparazione: posizionare il tessuto sul contenitore destinato a ricevere gli oli. Disporre piccole porzioni di mandorle tritate. Quindi fai un nodo e usa le mani per esercitare pressione per estrarre l'olio. Riponete i residui di polpa in un altro contenitore, devono essere completamente asciutti.

La pressione con le mani è lenta e richiede forza. Avvolgendo il panno sui manici di due coltelli o due cucchiaini (come mostrato nella foto) e ruotandolo da un lato, la pressatura risulta più semplice e l'olio si estrae con meno sforzo.





Una volta estratto l'olio, filtratelo con un colino di metallo e mettetelo in una fiala o bottiglia.
Infine, etichetta.

6. Quantità di olio ottenuta: 16 ml

MACERAZIONE OLEOSA
OLIO DI SEMI DI AVOCADO

1. Effetto desiderato

- Estrazione dell'essenza di avocado mediante veicolo liquido con olio d'oliva.

2. Luogo di produzione

- Cucina di casa

3. Materiali necessari

- 3 noccioli di avocado
- Olio d'oliva
- Barattoli di vetro sterilizzati
- Grattugia
- Contenitore per posizionare i noccioli di avocado
- Contenitore per contenere noccioli di avocado grattugiati
- Filtro o colino (il colino o filtro sono utilizzati 3 settimane dopo)
- Bilancia

4. Preparazione dell'ambito

Gli utensili e l'area di lavoro vengono puliti accuratamente.

5. Processo

Pulite una pentola e sterilizzatela in acqua bollente

Grattugiare i noccioli di avocado e mescolarli con l'olio d'oliva.



Totale ottenuto: 75 g di noccioli di avocado grattugiati



Mettete gli avocado grattugiati in un barattolo precedentemente sterilizzato.

Aggiungere la quantità necessaria di olio d'oliva (circa 200g a seconda delle dimensioni del barattolo) per coprire tutti gli avocado grattugiati.



Chiudete il barattolo e conservatelo in un luogo protetto dalla luce. Lasciare macerare per 3 settimane. Dopo 3 settimane filtrare il macerato utilizzando un filtro o un colino e conservare il liquido estratto in un contenitore etichettato.

MACERAZIONE ALCOLICA
TINTURA MADRE DI ROSMARINO

1. Effetto desiderato

- Estrazione dell'essenza di rosmarino attraverso il veicolo liquido della vodka a 40° per ottenere una tintura madre.

2. Luogo di produzione

- Cucina domestica

3. Materiali necessari

- Rosmarino
- Vodka 40°.
- Barattoli di vetro sterilizzati
- Contenitore per mettere il rosmarino
- Panno bianco pulito per il filtraggio
- Bilancia
- Carta d'alluminio

4. Preparazione dell'ambito

- Gli utensili e l'area di lavoro vengono puliti accuratamente.

5. Processo

- a. Pulisci un barattolo di vetro e sterilizzalo in acqua bollente.
- b. Ingredienti: Rosmarino quasi secco e come veicolo alcolico 40% Vodka (40% alcool e 60% acqua). Il rosmarino viene macinato in un mortaio in modo che il materiale possa essere meglio diluito nel veicolo liquido.



- c. La tecnica utilizzata è la macerazione. Idealmente la proporzione è applicare il rapporto peso-volume 1/4 ma avendo poco rosmarino ho aggiunto più vodka. Io ho

usato una bottiglia più piccola e ho messo 10g di rosmarino e il resto della bottiglia con vodka al 40% (circa 90ml).

- d. Il barattolo è sigillato ed etichettato con la data di creazione. viene quindi conservato al riparo dalla luce.
- e. Lasciare macerare per 8 settimane dato che la temperatura alcolica è a 40° e la pianta è secca.
- f. Filtrare con un panno pulito.
- g. Metti l'estratto liquido in un flacone contagocce



6. INDICAZIONI

- Questa tintura madre possiede tutte le proprietà del rosmarino, e grazie alle sue proprietà concentrate permette di beneficiare di tutti i benefici della pianta.
- Può essere utilizzato anche per realizzare saponi, da solo o miscelato con tinture madri di altre piante.



1. Effetto desiderato

- Creazione di un veicolo solido e neutrale

2. Strumenti

- Pelapatate
- grattugia
- 1 contenitore per mettere le patate grattugiate
- scolapiatti
- pipetta
- 1 contenitore per raccogliere il succo estratto dalla spremitura delle patate bagnate
- bilancia

3. Preparazione

- a. Sbucciare le patate
- b. Grattugiarle
- c. Pesarle
- d. Aggiungere acqua in modo che le patate assorbano l'acqua
- e. Premere le patate a mano
- f. Raccogliere il succo estratto, rinnovando ogni volta l'acqua (ripetere 3 volte)
- g. Ad ogni estrazione attendere che il materiale (amido) si depositi,
- h. Svuotare l'acqua in superficie e rifinire il resto con una pipetta per evitare perdite di materiale
- i. Lasciare poi evaporare l'acqua per circa un giorno, ciò dipenderà dalla temperatura e dalla quantità di materiale
- j. Una volta che l'amido si sarà asciugato, allentatelo con una spatola
- k. Pesarlo
- l. Metterlo in un contenitore per conservarlo
- m. Etichettare con la data



Osservazioni

Il colore dell'acqua estratta cambia man mano nei lavaggi (3 in totale) dal giallo molto intenso al beige

Tempo di asciugatura/evaporazione

24 ore all'aria, temperatura intorno ai 27°, (può variare a seconda della temperatura esterna e della quantità di materiale) Ottenendo una piastra solida come il sale.





Una volta frantumato, la consistenza è vicina al gesso, un po' grassa e granulosa al tatto, aderendo alle pareti del contenitore finale.

Colore: molto bianco - **Odore:** simile alla candeggina

Risultato ottenuto

Per 312 g di patate sbucciate abbiamo ottenuto **15 g** di amido

**PILLOLE
A BASE DI POLVERE DI TIMO**

1. Effetto desiderato

Produzione di pillole a base di polvere di timo su veicolo neutro di fecola di patate.
Proprietà del timo: antisettico, antibiotico, antinfettivo e antibatterico

2. Materiali necessari

- recipienti, contenitori
- forbici
- guanti
- setacci di maglie diverse
- mortaio
- guanti
- tagliere
- tovaglioli di carta
- alcol
- bilancia
- cucchiaini
- pinze per rimuovere oggetti dallo sterilizzatore
- casseruole
- portapillole



3. Sostanze

- timo in rami (materia prima)
- fecola di patate già preparata (veicolo neutro)
- pezzi di gomma arabica (emulsionante)

4. Piano

a. Preparazione dell'ambito (30 minuti)

Disinfettare e sterilizzare gli strumenti da utilizzare

b. Preparazione delle sostanze

Timo (1h30 min)

- togliere le foglie dai rami del timo

- frantumazione con mortaio
 - setacciatura: in due setacci di maglie diverse, ripetere l'operazione fino ad ottenere quanta più polvere di timo impalpabile possibile.
- *33 g di Timo prima della setacciatura 19 g dopo la setacciatura.



Gomma arabica

- grattugiare i pezzetti di gomma arabica per ottenere una polvere più fine possibile.

c. Produzione di pillole

d. Miscela 1

- mescolare 2 g di amido e 2 g di timo
- aggiungere un pizzico di gomma arabica in polvere
- 15 gocce d'acqua fino ad ottenere un impasto malleabile
- inserire nel portapillole



Risultato

Si ottengono 3 pillole da 1g ciascuna, di colore nerastro perché saturate di timo.

Miscela 2

- Mescolare 3 g di amido con un pizzico di timo in polvere
- aggiungere mezzo cucchiaino di gomma arabica
- 7 gocce d'acqua fino ad ottenere un impasto malleabile



**Risultato**

2 pillole da 1g ciascuna, colore chiaro dovuto alla bassa dose di timo

Raccomandazioni

Aggiungere poco a poco l'acqua, due gocce alla volta, quindi mescolare. Passare da un impasto sodo a troppo liquido può dipendere anche solo da una goccia d'acqua.

Durata dell'intera operazione

Circa 4 ore per due persone

Carenze

Il mortaio giusto che siamo riusciti a compensare con gli utensili da cucina

La bilancia millimetrica non ci ha permesso di effettuare la diluizione adeguata di 1/10.000.

1 - Interesse e obiettivo

- Produzione di supposte

2 - Materie prime

- Timo selvatico (espettorante)
- Tintura madre di rosmarino (stimola la digestione) tonificante

3 - Strumenti utilizzati

- frullatore
- setaccio
- bilancia
- taglierino
- stampini per supposte
- pentolini
- bécchers
- scaldino
- bacchetta di vetro.

Importante: munirsi di frigorifero

4 - Tecnica di estrazione

- per il principio attivo (timo selvatico): frantumazione

5 - Veicolo

- Burro di cacao
- glicerina (Melt & Pour base sapone neutro, glicerinato, trasparente, di origine naturale)

6. Trattamento forma galenica

Supposta

7 - Test prodotto - campionamento

Sì

8 - Tono - Permanenza - Pulcritudine

- Pulcritudine: luogo ben disinfettato, strumenti sterilizzati, conservazione e pulizia finale, etichettatura del prodotto finale.
- Permanenza: processo dall'inizio alla fine della preparazione.
- Tono: buon tono. Sperimentazione di un nuovo processo.

9 - Ubicazione

- Cucina e stanza sul retro del CdS

10. Tempistiche

- Calcoli delle proporzioni
- Piano di preparazione
- Scelta dei principi attivi
- Preparazione degli strumenti.

Tempo: 2h00

- Preparazione del timo selvatico, defogliazione, passaggio nel frullatore, setacciatura (3 maglie diverse)

Tempo 1h30

- Sviluppo dei tre tipi di supposte

Tempo 1h30

- Riordino

Tempo 30 minuti

Totale circa 5h30 per tutte le operazioni

Calcoli

Per realizzare 6 supposte da 2 g ciascuna (dimensione dello stampo).

$6 \times 2 = 12$ g, prevedere una preparazione per 8 supposte perché durante il riscaldamento e il versamento si verifica una perdita di materiale.

$8 \times 2 = 16$ g di veicolo di cui $\frac{1}{3}$ di principio attivo (timo selvatico)

Problemi con la quantità di timo selvatico che era troppa rispetto alla quantità del veicolo.

Per la miscelazione con la tintura madre:

8 g di glicerina, 8 g di burro di cacao + 16 gocce di tintura madre.

Reazione al riscaldamento dei veicoli

La glicerina indurisce troppo velocemente, il burro di cacao reagisce meglio al riscaldamento ma il materiale rimane troppo liscio al tatto una volta raffreddato.

Miscelando i 2 veicoli in parti uguali, risultato: la durezza della glicerina veniva compensata dal burro di cacao e la glicerina conferiva alle supposte un aspetto più solido e meno grasso.

Risultato:

4 supposte veicolanti neutre: burro di cacao, (test effettuato senza principio attivo per non sprecare materia prima).

3 supposte con burro di cacao e timo selvatico in polvere 2 supposte metà burro di cacao e metà glicerina + 16 gocce di tintura madre di rosmarino.

11 - Foto

1° passo - Riduzione del timo selvatico in polvere e setacciatura



2° passo - Prova con solo burro di cacao



3° passo: test con glicerina



4° passo - Miscela di burro di cacao e timo selvatico



5° passo - Miscela di burro di cacao e glicerina in parti uguali e 16 gocce di tintura madre di rosmarino + etichettatura e conservazione in frigo



12 - Testimonianze e significati

L'immagine era molto brillante, si trattava di sperimentare un nuovo processo.

Una chiacchierata preliminare ci ha permesso di chiarire l'immagine e capire di cosa avevamo bisogno in termini di materie prime e strumenti e come ottenerli.

Abbiamo voluto sperimentare due veicoli diversi (burro di cacao e glicerina) e due principi attivi diversi, uno solido e uno liquido. La scelta del principio attivo (timo selvatico) è stata fatta in base al materiale a nostra disposizione e per il suo effetto espettorante. Per quanto riguarda la tintura madre di rosmarino l'abbiamo scelto perché era quello che avevamo a disposizione.

Il metodo sembra semplice a giudicare dai video presenti in internet: un veicolo e un principio attivo, poi basta mescolarli e il gioco è fatto.

Ma volevamo applicare calcoli rigorosi presi da un sito di produzione di composti farmaceutici per imparare a lavorare con le proporzioni applicate a piccole quantità di materiale. Questo passaggio è stato piuttosto laborioso ma questi calcoli ci hanno permesso di misurare correttamente la quantità di materiale (veicoli) di cui avevamo bisogno, ma la proporzione del principio attivo (timo selvatico ridotto in polvere) si è rivelata sproporzionata rispetto al veicolo.

Dopo un primo tentativo andato a vuoto, abbiamo voluto testare la reazione dei due soli veicoli a contatto con il calore: il burro di cacao ha reagito molto bene liquefandosi mentre la glicerina inizialmente si è liquefatta ma durante il riscaldamento si è indurita rapidamente rendendone impossibile l'utilizzo.

Abbiamo preferito lavorare con il burro di cacao e modificare le proporzioni del principio attivo, quindi abbiamo voluto sperimentare la miscelazione dei due veicoli.

1. Effetto desiderato

Sperimenta preparando un balsamo.

2. Obiettivo

Ricavare dai macerati oleosi precedentemente preparati un balsamo dalle proprietà cicatrizzanti, antinfiammatorie, antiematomatoze e antidolorifiche.

3. Strumenti

- Contenitori/barattoli/beachers sterilizzati per conservare e miscelare sostanze
- Barattolo ambrato sterile per conservare il balsamo
- Bilancia per pesare
- Béchers e casseruola per bagnomaria
- Frusta, mixer
- Panno o tovagliolo di carta
- Alcol a 70° per disinfettare ciò che non è sterilizzabile con il calore
- Etichette

4. Materia prima

- Macerati oleosi di calendula, consolida maggiore e primula.
- Cera e glicerina.

5. Preparazione

1. Sterilizzare l'attrezzatura e disinfettare la superficie di lavoro

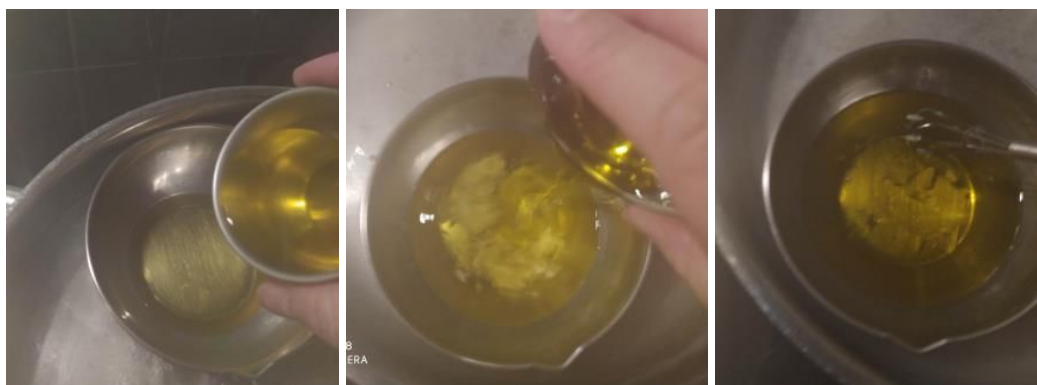


2. Pesare i diversi ingredienti in contenitori sterilizzati separati



3. Sciogliere la cera a bagnomaria

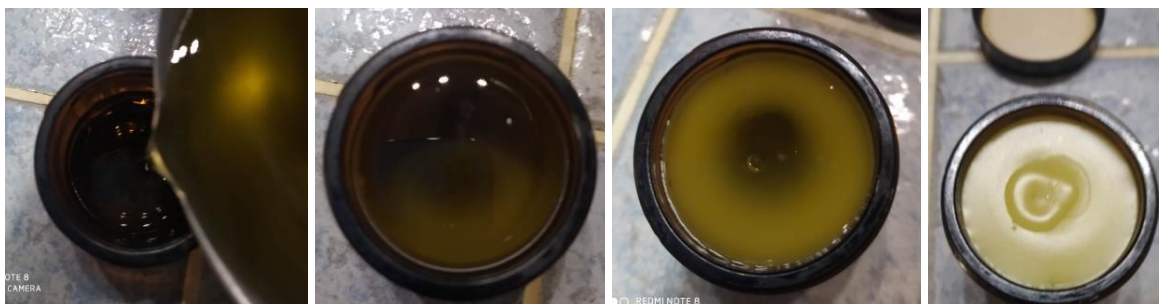
4. Quando la cera sarà sciolta, versare uno dopo l'altro i diversi macerati e la glicerina, mescolando con una piccola frusta o una piccola spatola.



5. Una volta aggiunti tutti gli ingredienti, togliere il contenitore dal bagnomaria e continuare a mescolare il composto con una piccola frusta o una spatola.



6. Versare il composto in un barattolo di vetro ambrato sterilizzato e lasciare raffreddare a temperatura ambiente.





7. Quando il balsamo sarà completamente freddo, mettete il coperchio. Non prima, altrimenti potrebbe formarsi della condensa sul coperchio quando lo si appoggia sul balsamo ancora caldo.
8. Etichettare il prodotto e conservarlo a temperatura ambiente.
9. Non resta che pulire e riordinare l'attrezzatura e l'ambito di lavoro!

Proporzioni cera/glicerina/materia prima:

Ingredienti	In %	Per 60 g
Cera d'api	20	12,0
Glicerina	5	3,0
Macerato di calendula	38	22,5
Macerato di primula	23	14,0
Macerato di consolida maggiore	14	8,5
	100	60,0

Osservazioni

Quando il balsamo si raffredda, al centro si forma una piccola depressione, dovuta al restringimento della cera. Qui ho colmato questa piccola lacuna ma questo è totalmente facoltativo e non proprio più estetico in effetti.

Pulisci il contenitore che conteneva la miscela di cera con un foglio di carta o un panno, in modo da non versare la cera nel lavandino, questo non va bene per le tubature e crea molto disordine. Se ciò accade, versare acqua bollente per sciogliere la cera.

Tempo impiegato: 1 ora inclusa la pulizia.

IMPIASTRO
RADICE DI CONSOLIDA MAGGIORE E ARGILLA

1. Effetto desiderato

Sperimentare creando una polvere impalpabile da una radice

2. Obiettivo

Procurarsi una miscela di piante e argilla che possano fungere efficacemente da impiastro/cataplasma

3. Strumenti

- Essiccatore o forno che consenta una bassa temperatura (meno di 60° C)
- Teglia da forno
- Coltello ben affilato
- Frullatore molto potente
- Macinacaffè
- Setaccio composto da più maglie, almeno 2
- Contenitori (insalatiere, barattoli, bicchieri) per raccogliere la polvere setacciata (tanti quanti i setacci)
- Bilancia di precisione
- Barattolo sterile in vetro ambra o blu con coperchio per conservare il preparato
- Alcool a 70° per disinfettare gli oggetti che non possono essere sterilizzati con il calore.
- Etichette

4. Materia prima

- Radice fresca di consolida maggiore (symphytum officinale)
- Veicolo neutro
- Argilla verde (montmorillonite o illite) o bentonite

5. Preparazione

1. Pulire e sterilizzare l'attrezzatura
2. Lavare e tagliare la radice di consolida in piccoli pezzi di circa 1 cm
3. Essiccare la consolida fino a quando i pezzi saranno molto asciutti e duri
4. Pesare la consolida essiccata
5. Frullare la consolida nel potente frullatore
6. Setacciare la polvere di consolida maggiore, procedendo dal setaccio meno fine a quello più fine.
7. Ciò che rimane ancora grossolano dopo le varie burattature (setacciate) può eventualmente essere nuovamente mescolato nel macinacaffè e setacciato nuovamente con lo stesso procedimento fino ad ottenere il massimo di polvere impalpabile.
8. Pesare la polvere impalpabile ottenuta e pesare l'argilla
9. Mescola accuratamente l'argilla e la consolida maggiore

10. Versare il composto in un barattolo di vetro ambra o blu ed etichettare. Conservare a temperatura ambiente.
11. Non resta che pulire e riordinare l'attrezzatura e l'ambito di lavoro!

Proporzioni materia prima/argilla:

- Per 134 g di consolida essiccata ho ottenuto 25 g di polvere impalpabile
- Ho mescolato questi 25 g di polvere di consolida maggiore con 35 g di argilla verde montmorillonite
- Oppure 60 g di preparato per gesso, conservati in un barattolo di vetro ambrato della capacità di 120 ml.

Osservazioni:

- L'essiccazione della radice di consolida richiede molto tempo in forno, occorre una notte e una mattina, i pezzi devono essere ben asciutti e molto duri per poter essere ridotti in polvere.
- La miscelazione e la manipolazione provocano la fuoriuscita di molta polvere. Consiglio di indossare una maschera per non inalare troppa sostanza e per proteggere l'area di lavoro perché ci sarà polvere dappertutto.
- Per ridurre in polvere fine la radice secca di consolida maggiore, che è molto dura, è necessario un frullatore molto potente e robusto.
- Il macinacaffè serve per macinare i residui che dopo la setacciatura risultano troppo grossi e la cui quantità non permette loro di passare attraverso il mixer troppo grande per macinare piccole quantità
- La setacciatura su più maglie consente di andare più veloci e di recuperare velocemente i residui troppo grossolani per essere rimacinati.
- Ho usato l'argilla montmorillonite perché è più comune qui, nel manuale è consigliata l'argilla bentonitica, hanno proprietà simili.
- La proporzione polvere/argilla è del tutto casuale, non ho trovato da nessuna parte alcuna indicazione su tale proporzione, quindi ho realizzato una miscela molto concentrata, ma non è una proporzione scientifica. Essendo l'effetto desiderato la creazione di una polvere impalpabile, la concentrazione della miscela per me era secondaria.

Tempo trascorso

- Raccolta ed essiccazione 18 ore, effettuata 2 giorni prima del ritiro.
- Realizzazione dell'impastro 2 ore compresa preparazione dei materiali e pulizia.

Conclusione

L'esperimento è stato conclusivo e si è svolto nei tempi previsti.

L'operazione in sé è stata veloce, un'ora, tuttavia è un lavoro molto disordinato, che genera molta polvere ovunque, ci è voluto tempo per pulire tutto, quanto per realizzare l'intonaco stesso.

La polvere impalpabile è molto riuscita, la trovo soddisfacente anche se l'operazione in sé è un po' noiosa.

Per fortuna abbiamo i frullatori, perché con il mortaio ci vorrebbero giorni per ottenere un risultato identico!!!

1. Effetto desiderato

Prepara uno sciroppo e una gelatina a base di un infuso “forte” per prevenire le infezioni invernali. Si preferì l'infusione rispetto al decotto perché con questo metodo si perdeva meno i principi attivi di queste due piante.

Nota: le 2 preparazioni sono state realizzate con lo stesso infuso come base.

2. Il piano

- Preparazione delle piante scelte: timo e rosmarino per le loro virtù espettoranti e pettorali
- Pesatura degli ingredienti
- Sterilizzazione di bottiglie e vasetti in vetro
- Infusione “forte”.
- Sciroppo
- Gelatina
- Imbottigliamento, invasatura
- Degustazione

3. Utensili

- *Infuso*: bilancia, pentolino, coperchio, misurino, cucchiari di legno
- vasetti di vetro per gelatina
- bottiglia di vetro o bottiglie per sciroppo.

4. Ingredienti

Infusione

- 13 g di rosmarino essiccato
- 21 g di timo secco
- 18 g (2 cl) di succo di limone
- 2 litri di acqua

Sciroppo

- 200 g di zucchero integrale

Gelatina

- 2 g di Agar-Agar (proporzione riportata sull'indicazione sulla confezione dell'agar-agar).

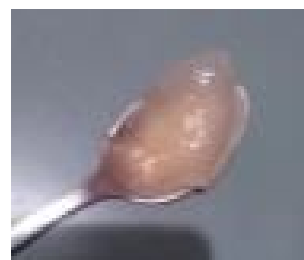
5. Preparazione dell'infuso

- Mettere in una pentola 2 litri d'acqua
- Immergere il timo e il rosmarino
- Riscaldare
- Quando l'acqua bolle, spegnere il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 15 minuti
- Filtra
- Aggiungere il limone

- Conservare ½ l per la preparazione dello sciroppo
- Conservare ½ l per la preparazione della gelatina.

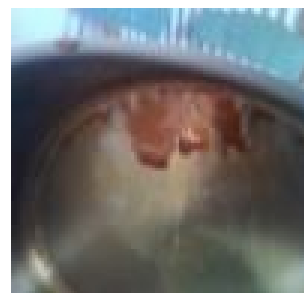
6. Preparazione della gelatina

- Sciogliere 2 g di agar-agar in poca acqua fredda
- Versare l'agar-agar nell'infuso caldo riservato alla gelatina.
Se necessario: scaldare nuovamente l'infuso ma a fuoco molto basso.
- Mescolare per circa 1 minuto con un cucchiaino di legno
- Versare il preparato nei vasetti dedicati alla gelatina



7. Preparazione dello sciroppo

- Mettere l'infuso sul fuoco
- Versare lo zucchero
- Mescolare con un cucchiaino di legno per 40 minuti per ridurre il composto. La preparazione dovrebbe iniziare ad aderire alle pareti
- Versare nell'apposita bottiglia



8. Raccomandazioni

Gelatina

A seconda della qualità dell'agar-agar, testare attentamente le proporzioni. Sulle istruzioni sulla confezione c'è scritto di metterne 4g per litro. Io quindi ne ho messi 2 g per ½ litro. Solo il fondo della pentola si è gelificato. Quindi ho ripetuto l'esperimento raddoppiando la quantità e mettendo il barattolo direttamente in frigorifero. 1 ora dopo, la gelatina si era solidificata bene in tutta la pentola. L'agar-agar va diluito nel preparato quando è ancora caldo.

Sciroppo

Lo sciroppo è denso e potrebbe non fuoriuscire dalla bottiglia quando lo si desidera utilizzare. Agitare bene la bottiglia per diluire il preparato.

9. Virtù delle piante utilizzate (fonte: "The wild Treat" François Couplan)

Timo

Il timo è stimolante, antisettico, battericida, gastrico, espettorante, antispasmodico e vermifugo

Rosmarino

Stimolante, gastrico, carminativo (aiuta l'espulsione dei gas intestinali), colagogo (attiva il flusso della bile), emmenagogo (regola o provoca il flusso mestruale), antisettico e antispasmodico.

10. Utilizzo (fonte “La Cuisine Sauvage” François Couplan)

Infusione

Utilizzata quando si vuole preservare la maggior parte delle sostanze volatili contenute nelle foglie e nei fiori in particolare, senza estrarre tanti sali minerali e principi amari come con il decotto.

Zucchero

Utilizzato per addensare e conservare la preparazione

L'agar-agar

Utilizzato per gelificare la preparazione

1 - Interessi e obiettivi

1. Preparare una diluizione da una tintura madre di calendula.
2. Manipolare calcoli e proporzioni i più piccoli possibile.

2 - Materia prima

Diluizione: Tintura madre di calendula preparata inizialmente.
La calendula ha un effetto calmante sul sistema nervoso e digestivo.

3. Strumenti utilizzati

Provette
Cilindri graduati per ml
Pipetta graduata a ml

4. Veicolo

Diluizione: Acqua distillata

5. Trattamento

Diluizione: liquido

6. Tempo stimato: 2 ore

7. Calcolo in base al materiale disponibile

Lavorare fino al 10° (e non al centesimo)
Rispettare la proporzione 3 ml per 27 ml di acqua distillata
9 manipolazioni alla 10a corrispondono ad una diluizione intermedia tra 4 e 5 CH (cioè 1/1.000.000.000). Ho aggiunto una manipolazione per arrivare a 5 CH.
Per avere una diluizione pari a 9 CH: avrei dovuto ripetere la manipolazione 18 volte.

8. Collegamento al materiale di riferimento

Diluizione

Ho voluto sperimentare questo punto dell'attrezzatura almeno per capire come funziona matematicamente e quali manipolazioni fare per poter "testare" l'azione di 1/10.000.
Per quanto riguarda l'effetto: so che questo principio (che mi ricorda il principio dell'omeopatia) della diluizione ha degli effetti sull'organismo.

In generale possiamo diluire queste sostanze madri e una buona concentrazione ci permette di testarne l'azione in un'estensione di 1/10.0000 Diluiamo i liquidi nel modo seguente: prendiamo un millilitro di sostanza madre e lo diluiamo con 9 ml di veicolo, ora abbiamo una soluzione 1/10. Preleviamo 1 ml di questa soluzione e diluiamola con 9 ml di veicolo. Ora abbiamo una soluzione

di 1/100. E continuiamo così finché non otteniamo la soluzione desiderata. Facciamo lo stesso con i solidi usando il milligrammo (mg). La diluizione permette di studiare la capacità d'azione di 2 o più sostanze studiandone le azioni simili in intensità. Se il lavoro fosse fatto bene, potremmo ottenere un neutro proporzionando due opposti secondo l'enneagramma.

*Dinamizzazione: le diluizioni vengono dinamizzate agitandole a mano o con il dinamizzatore. Qui sarà opportuno sperimentare l'effetto delle luci, rosso-blu-giallo come acceleranti, ritardanti e stabilizzanti durante la dinamizzazione. Interessante è anche ricercare l'azione dei campi magnetici sul comportamento delle diluizioni.*¹⁰

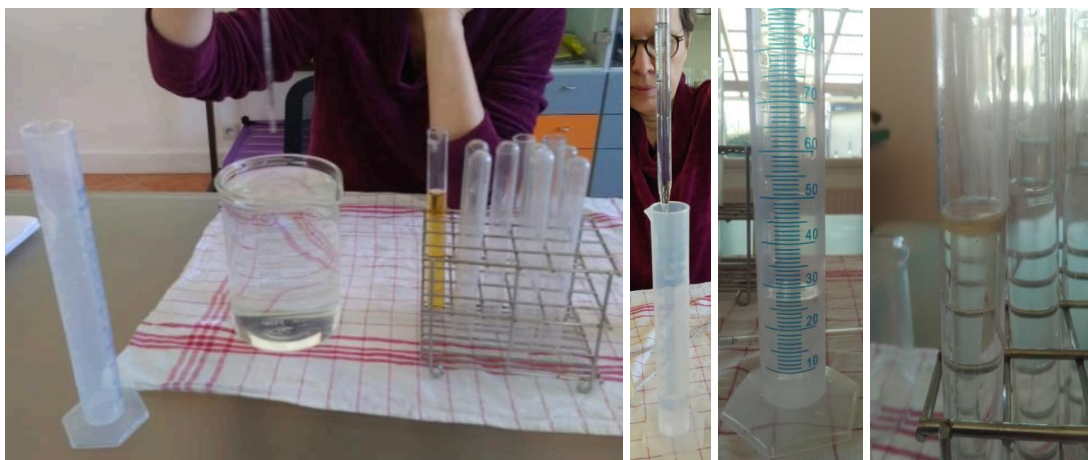
9 – Foto e tecniche

Manipolazione per diluizione in proporzione 3 ml in 27 ml (1/10)

La tintura madre di calendula in una prima provetta (nella foto liquido giallastro)
Avremo bisogno solo di 3 ml

Preparazione di 9 provette versandovi 27 ml di acqua distillata.

1. Con la pipetta prelevare acqua distillata e versarne 27 ml nel cilindro graduato
2. Versare il contenuto della provetta nella provetta graduata. Ripetere le operazioni 1 e 2 quante volte si desidera (qui 9 volte)

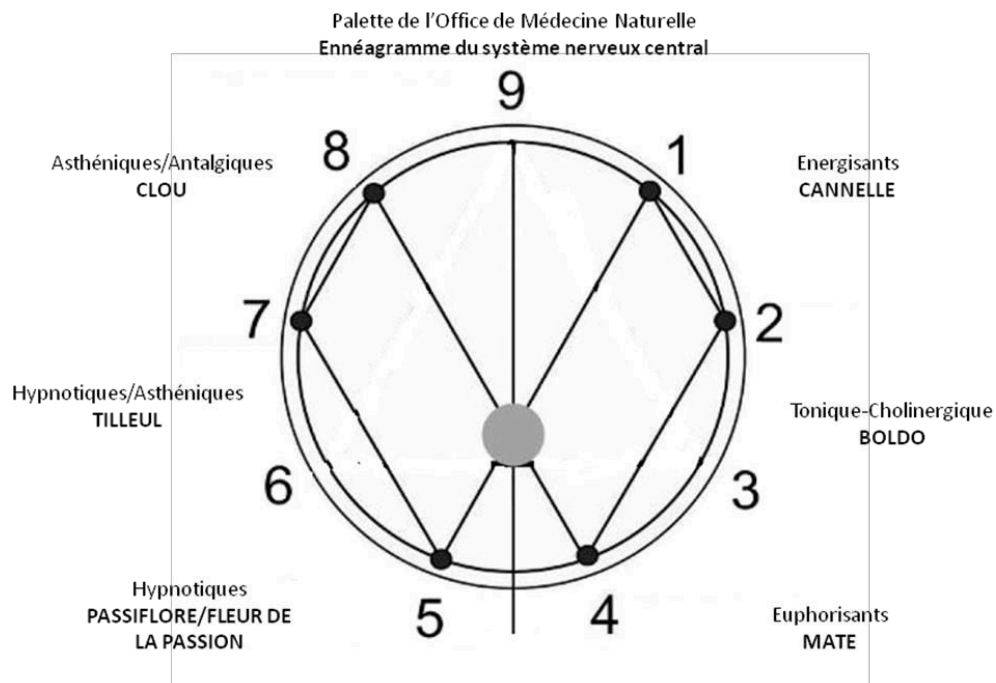
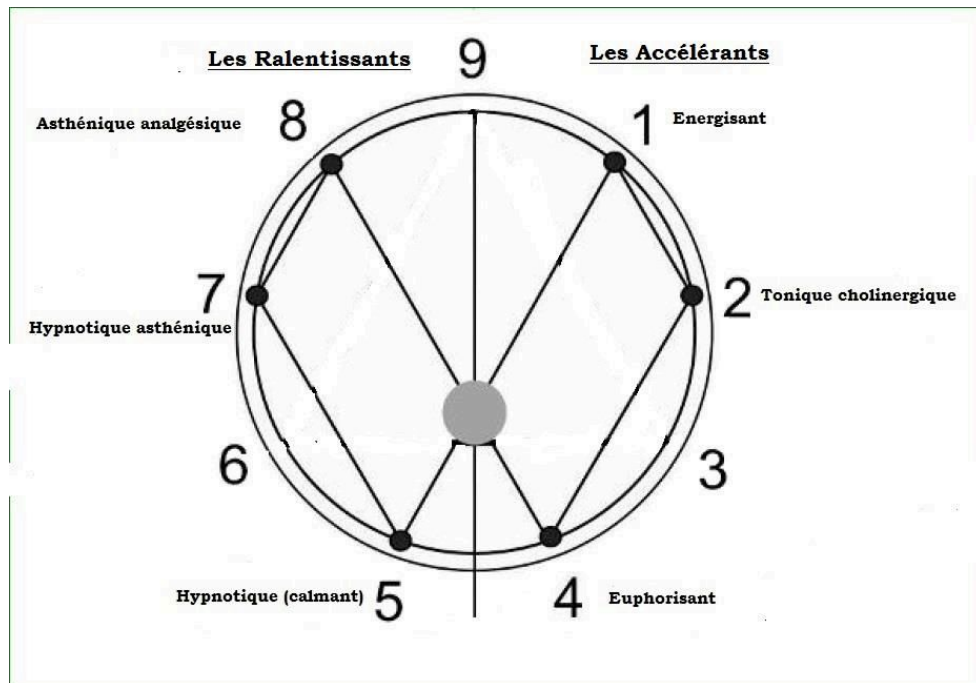


- 1.1 Con la pipetta prelevare 3 ml di tintura madre e versarli nella prima provetta: soluzione 1/10)
- 1.2 Tappare la provetta e dinamizzare la soluzione (agitare vigorosamente). Prelevare 3 ml da questa prima provetta e versarli nella seconda provetta successiva (soluzione 1/100)
Tappare la provetta ed energizzare la soluzione, ecc.
Ripetere l'operazione 1.1 e 1.2 fino all'ultimo tubo.
Rq: La diluizione 1/10.000 è nella 4a provetta.

¹⁰ Cfr. punto 4: Spagiria della fitoterapia, paragrafi Veicoli e Dinamizzazione

ENNEAGRAMMI UTILI PER L'OFFIZIO DI MEDICINA NATURALE

La paletta, nell'ambito dell'Offizio di medicina naturale, è divisa in due parti: acceleratori e ritardanti del sistema nervoso centrale. Vi abbiamo collocato alcune piante che producono gli effetti indicati.



Dopo aver ottenuto le materie prime dalle piante consigliate, abbiamo riscontrato la difficoltà di non poter verificare gli effetti prodotti (a differenza di quanto accade in altri Offizi, come la profumeria che dispone di una tavolozza di odori, colori, ecc.). Abbiamo provato così a studiare l'enneagramma sestenenario e abbiamo provato nuove palette utilizzando il sistema digestivo che

ci è sembrato più gestibile. All'interno di questo sistema, abbiamo scelto di lavorare sul fegato come organo. Abbiamo adottato la stessa distribuzione del sistema nervoso centrale; abbiamo quindi distinto tra piante che accelerano e che rallentano il suo funzionamento.



TENTATIVO DI COMPOSIZIONE CON L'ENNEAGRAMMA

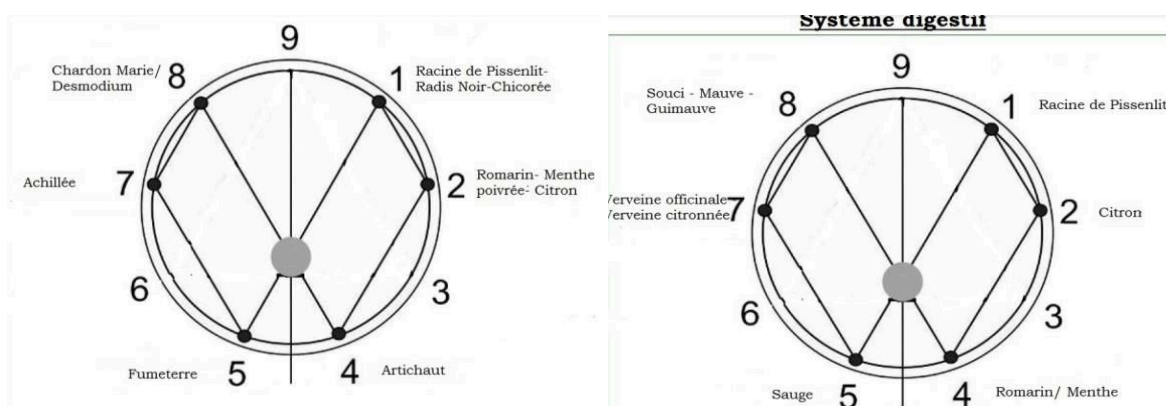
Composizione proporzioni auree

1 - Interessi e obiettivi

Lavoro di composizione in proporzione aurea in continuazione del lavoro di sviluppo di un enneagramma dell'apparato digerente e del fegato svolto in gruppo durante i workshop precedenti.

2 - Materia prima indicando la sua collocazione nell'enneagramma e quale sistema

Rosmarino, malva, fumaria, Achillea. Foglie/fiori secchi
Enneagramma del fegato e dell'apparato digerente.



3 - Strumenti utilizzati e quale ambiente di lavoro

Pentola, coperchio, bilancia, contenitore, colino

Centro studi e cucina Parco La Belle Idée.

4 - Tecnica di estrazione

Infusione

5 – Veicolo

Acqua calda

6 - Trattamento

- infusione: liquida

7 - Collaudo del prodotto – campionatura – fasi del processo

Il punto di equilibrio con la proporzione 3/5: enneagramma dell'apparato digerente

5 parti di Malva (effetto ritardante)

3 parti di rosmarino (effetto accelerante)

Il punto di equilibrio di due piante opposte con la stessa quantità: enneagramma del fegato

1 parte di rosmarino (effetto accelerante)

1 parte di achillea (effetto ritardante)

La proporzione aurea 3/5/8 per un effetto ritardante: enneagramma dell'apparato digerente

3 parti di rosmarino (accelerante)

5 parti fumaria (stabilizzatore)

8 parti di malva (ritardante)

la proporzione aurea 3/5/8 per un effetto accelerante: enneagramma del sistema digestivo

3 parti di malva (ritardante)

5 parti fumaria (stabilizzatore)

8 parti di rosmarino (accelerante)

Abbiamo bisogno di 16 parti di malva. Essendo la quantità complessiva di malva disponibile pari a 8 g, abbiamo preso come riferimento 0,5 g per ogni parte. La quantità di acqua era di 10 cl per 1 g di sostanza. La pesatura complessiva della malva si riferisce alla quantità individuale di ciascuna pianta in ciascuna composizione.

8 - Tono - Permanenza - Pulcritudine

- Pulcritudine: scelta di non sterilizzare gli strumenti: nessuna conservazione degli infusi preparati.
- Permanenza: lavoro di svolto
- Tono: pesare le piante, monitorare la durata dell'infusione

9 - Luogo e orari (timing)

CdS e cucina del Parco La Belle Idée

Sabato mattina: preparazione per gli infusi (pesatura delle piante)

Sabato pomeriggio: preparazione degli infusi

10 - Testimonianza e significato

Il progetto iniziale era quello di testare i punti di equilibrio proporzionando le diverse piante e confrontandole tra loro in base ai gusti e ai colori.

11 - Messa in relazione con il materiale di riferimento

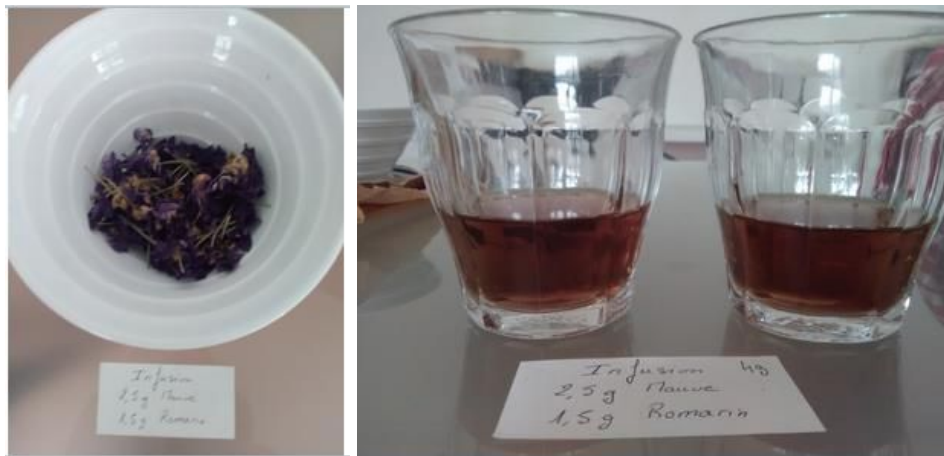
Testare e manipolare la nostra macchina: l'enneagramma

12 - Foto e tecniche

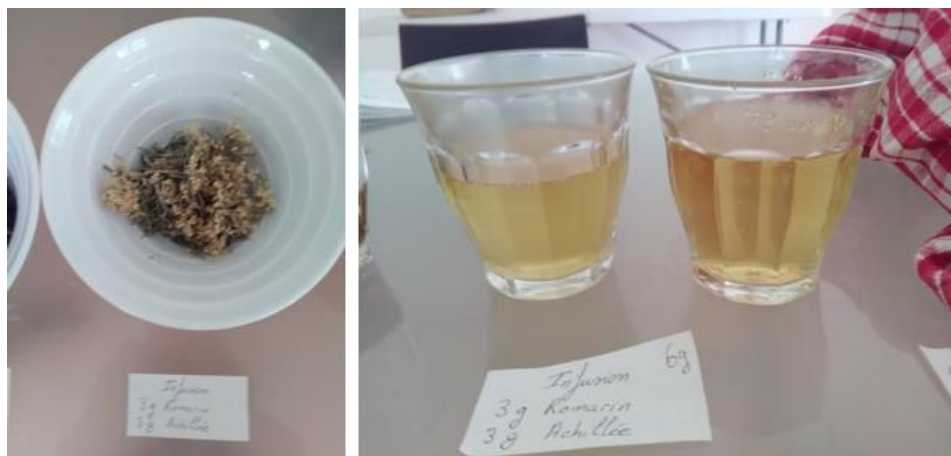
Gli infusi:

Tempo di infusione: 7 minuti

- Il punto di equilibrio con la proporzione 3/5
2,5 g Malva + 1,5 g Rosmarino in 20 cl di acqua



- Il punto di equilibrio di due piante opposte con la stessa quantità
3 g di rosmarino + 3 g di achillea in 20 cl di acqua



- La proporzione aurea 3/5/8 per un effetto ritardante
1,5 g rosmarino + 2,5 g affumicata + 4 g malva in 20 cl acqua



- La proporzione aurea 3/5/8 per un effetto accelerante
1,5 g malva + 2,5 g affumicata + 4 g rosmarino in 20 cl d'acqua



E la sintesi



Attenzione: se leggete la prima foto da sinistra a destra la seconda va letta da destra a sinistra per vedere le corrispondenze delle miscele.

Raccomandazione:

Etichetta le diverse preparazioni man mano che procedi.

Conclusioni

È difficile valutare l'effetto desiderato sul centro vegetativo semplicemente bevendo un infuso. Quindi abbiamo osservato i colori e la sensazione gustativa.

- Effetto neutro con proporzione 1/1: colore giallo – sapore amaro
- Effetto neutro con la proporzione 3/5: color caramello - sento prima il sapore della malva poi se aspettiamo un po': si sente il rosmarino
- Effetto ritardante con le 3 piante: il colore è più rosso di quello dell'effetto accelerante. Il gusto è dolce con effetto calmante. Possiamo davvero sentire il sapore delle 3 piante

- Effetto accelerante con 3 piante: Il colore è più marrone-rossastro. Sentiamo anche il sapore delle 3 piante. Sentiamo l'amarezza del rosmarino dominante e ha un effetto stimolante.

Fin dagli albori dell'umanità, l'osservazione e la sperimentazione empirica del regno vegetale sono state effettuate con l'obiettivo di alleviare ferite, infezioni e disturbi di ogni tipo. Sono attestate le interazioni tra i diversi processi applicativi delle piante con il funzionamento degli organi del corpo umano e/o animale. Le prime tracce scritte che ci giungono provengono quindi dall'antica Mesopotamia e dall'antico Egitto. Il papiro Ebers (dal nome dell'archeologo tedesco che lo scoprì) elenca diverse centinaia di malattie e soluzioni per porvi rimedio.

Oggi si presume che, all'interno delle tribù preistoriche, stregoni, sciamani e guaritori svolgessero il ruolo di riequilibrare corpi ed energie indeboliti. Questo officio lasciò tracce vaghe e strane perché questa conoscenza veniva trasmessa solo da maestro a discepolo. Questa conoscenza è rimasta segreta.

Ancora nell'antichità, in Grecia, troviamo tracce di antichi fornitori di piante, forse gli antenati dei primi farmacisti. Numerosi scritti infatti descrivono le varie piante circostanti classificandole in "famiglie". Descrivono inoltre i vari sintomi sperimentati dalla popolazione e raccomandano trattamenti adeguati. I riferimenti di questo periodo sono generalmente i chirurghi degli eserciti romani che approfittavano dei loro viaggi per osservare, disegnare e catalogare le piante. Tra i più famosi ci sono Diocle, Galeno e Dioscoride. Questi tre luminari fissarono uno standard in questo campo fino al Medioevo.

A poco a poco, gli sciamani e i guaritori stanno lasciando il posto agli specialisti della "materia medica". Così i primi medici cominciarono a praticare la loro arte. Stanno emergendo nuovi trattamenti (farmaci) e rimedi "buona fama"¹¹.

Più tardi, nel 1370, un primo rimedio ebbe grande successo in tutta Europa. "L'acqua della Regina d'Ungheria" che restituisce la giovinezza. Questo è dimostrato! La regina Elisabetta d'Ungheria, 72 anni, si lamenta e si preoccupa per il deterioramento del suo corpo con l'invecchiamento: lamenta dolori, reumatismi, rughe, stanchezza, lentezza.... Una sera, un eremita (che lei chiama il suo angelo) la ascolta e, con enorme compassione, le consiglia di bere un cucchiaino al giorno di acqua speciale (è una miscela di alcol e rosmarino). Dopo un po', la regina, piena di energia, riesce a sedurre il giovane re di Polonia (25 anni) che, innamorato, le chiede di sposarlo! Fino alla morte, la regina ringrazierà il suo angelo...

L'assistenza medica rimane ben custodita nelle mani dei monaci guaritori e nei giardini del monastero.

La malattia è allora vista come una prova inviata da Dio; ogni buon cristiano è in grado di attraversarla...

Il XV secolo fu quello delle grandi scoperte: la stampa (che rese possibile la diffusione su larga scala degli erbari stampati), di nuovi territori (permettendo l'importazione di prodotti esotici) e delle università (che resero il sapere accessibile a un maggior numero di persone). Questi grandi eventi portarono ad una netta divisione in ambito sociale e medico: i ricchi borghesi iniziarono a consumare bevande "tonificanti" ma costose (tè, caffè, china) e furono curati da una nuova classe

¹¹ Bona fama: in latino, "di buona fama, di buona reputazione". Per estensione, popolare. In fonetica e in francese si può intendere "bonne femme", buona donna. È così che i medicinali popolari e apprezzati sono stati discriminati perché provengono da "buone donne".

di studenti: medici pagati. Operai, contadini, servi continuarono le loro tradizioni di cure basate su piante rustiche e generalmente gratuite, a portata di mano e abbondanti.

Nel 1493 nacque in Svizzera lo “studioso errante”: Paracelso, medico, insegnante e alchimista. Giovannissimo decise di dedicarsi agli altri: dedicò 2 ore al giorno, tutta la sua vita, gratuitamente, alla cura dei malati. Mettendo in discussione la teoria classica degli umori e i principi cari ai medici del suo tempo, sosteneva che tutte le sostanze sono composte da tre elementi: Sale, Zolfo e Mercurio. Allo stesso modo, l'essere umano è composto da tre corpi: il corpo fisico, il corpo siderale e il corpo divino. La malattia è causata dallo squilibrio tra le tre componenti. Il trattamento consiste nell'agire su queste diverse proporzioni. Molto criticato, non riuscì mai a stabilirsi definitivamente e per tutta la vita vagò di città in città.

Dal 1628 al 1631 imperversò in Europa la grande epidemia della Peste Nera. In questo momento emerge un altro rimedio: si tratta dell’“aceto dei quattro ladri” la cui composizione, tenuta segreta, salva la vita e protegge dalle infezioni. Questa pozione è utile a diversi ladri di cadaveri che, per non contaminarsi durante la loro attività, se ne spruzzavano copiosamente il corpo, rimanendo così in buona salute. Il trattamento utilizzato è stato quindi l'isolamento delle persone infette e le misure di distanziamento (quarantene, ghetti, asili).

Il 19° secolo vede l'emergere dell'industria e della chimica. La possibilità di identificare e isolare le diverse molecole, componenti delle sostanze studiate, permette di estrarre i principi attivi da ciascuna pianta. In questo periodo si è scoperto, ad esempio, l'importanza, l'utilità e l'efficacia dell'aspirina, della colchicina e della digitale. Grazie all'isolamento di alcune molecole, emergono nuovi farmaci: sono efficaci, rapidi, prodotti in serie per molte popolazioni ma restano il più delle volte consumati dalla borghesia; Questi farmaci sintetici e chimici non sono accessibili a tutti.

Quest'epoca vede l'emergere di nuovi comportamenti di fronte alle principali malattie infettive (igiene, rinnovamento urbano, ecc.).

Intanto i detentori dell'antica tradizione cercano di sopravvivere di fronte a questo modello scientifico che presto diventa onnipotente. La medicina “moderna” si impone al punto da diventare un monopolio inevitabile. I legislatori intervengono per validare alcuni aspetti e arrivano persino a vietarne altri. In Francia, sotto il regime del maresciallo Pétain, la professione di erborista fu vietata (1941). Esercitare questa professione è illegale ma viene organizzata una resistenza e alcune erboristerie continuano ad esistere, nonostante i ripetuti processi di cui sono vittime i loro gestori. Nonostante tutto, oggi, circa 500 piante sono autorizzate alla vendita, il più delle volte sotto forma di integratori alimentari o non trasformate (ortica, menta, zenzero, ecc.).

Oggi la fitoterapia sta vivendo una nuova crescita a causa delle preoccupazioni ambientali, del controllo dei grandi laboratori sull'industria farmaceutica e dei ricorrenti scandali sanitari. Inoltre, le persone sono sempre meno capaci di accettare i numerosi effetti collaterali dannosi causati dai farmaci dell'industria chimica.

Tuttavia, la fitoterapia oggi rimane un vasto settore ancora sconosciuto. Ci sono circa 500.000 piante registrate sul pianeta. L'OMS, ad oggi, elenca solo 250.000 piante medicinali (con proprietà scientificamente validate e provate).

DISTILLAZIONE O IDRODISTILLAZIONE

La distillazione è un processo che permette di estrarre, mediante corrente di vapore acqueo, da una pianta o parte di pianta, l'olio essenziale (parte oleosa) e/o l'idrolato (parte acquosa).

Le piante, una volta nel distillatore, verranno passate attraverso il vapore acqueo per estrarre i principi volatili, che verranno poi trasformati in vapore. Quest'ultimo verrà raffreddato in una serpentina e si condenserà per dare sia idrolato che olio essenziale che, a causa della sua bassa densità, galleggerà in superficie.

Attraverso questo processo, cerchiamo di catturare lo spirito della pianta.

Le prime tracce di distillazione di piante aromatiche e medicinali risalgono a più di 6500 anni a.C. L'India e la Cina erano già dotate di primitivi alambicchi in terracotta per le estrazioni. Alcuni secoli dopo, gli egiziani usavano oli per imbalsamare i loro morti. La loro tecnica, tuttavia, non era molto sofisticata.

Strumenti e utilizzo:

Esistono diverse tipologie di alambicchi artigianali, semplici, a colonna, a bagnomaria...

Sono realizzati in rame, vetro o acciaio inossidabile. Con l'alambicco di rame avviene uno scambio tra il rame e la pianta distillata (non è neutro).

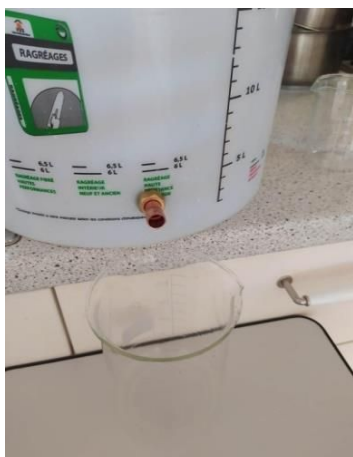
L'alambicco semplice comprende diversi elementi:

- Il serbatoio o caldaia (parte inferiore), in cui vengono riposte l'acqua e le piante.
- Il tappo o la calotta (la parte superiore) attraverso il quale sale il vapore, che si prolunga attraverso collo di cigno. Un termometro è attaccato al tappo.
- Il serbatoio di raffreddamento dotato di una serpentina. Questa è la parte in cui il vapore si raffredda e si condensa e che emergerà sotto forma di idrolato.

È anche possibile posizionare le piante sospese sopra l'acqua utilizzando una garza molto fine. Fare attenzione al rischio di infiammazione del tessuto.



L'alambicco può anche essere fatto da te...!



L'alambicco a colonna comprende un elemento intermedio tra la caldaia e il capitello: si tratta della colonna, terminante nella sua parte inferiore con un fondo traforato in cui sono disposte le piante. Queste ultime non sono quindi a diretto contatto con l'acqua. Le piante possono essere spremute per introdurre una quantità maggiore.

La vasca di raffreddamento presenta alla base un'uscita con rubinetto, che permette la graduale evacuazione dell'acqua di raffreddamento. Ciò comporta l'introduzione di una fornitura di acqua fredda nella parte superiore del serbatoio.

L'ingresso e l'uscita dell'acqua devono essere regolati alla stessa portata, per mantenere il contenitore sempre pieno.

Il vapore carico dei principi attivi della pianta che sale nell'alambicco si trasforma in acqua, in seguito al raffreddamento subito. L'acqua così condensata viene raccolta in un contenitore di vetro posto sotto il condotto di uscita della serpentina.

I diversi elementi dell'alambicco vengono uniti utilizzando un mastice (miscela di acqua e farina) per renderlo impermeabile.

Installazione

L'ideale è avere un lavandino e un rubinetto dell'acqua dotato di tubo vicino al fuoco che riscalda l'alambicco. In caso contrario è necessario prevedere una quantità di acqua fredda sufficiente ad alimentare gradualmente la vasca di raffreddamento e dotarla di un contenitore per lo scarico dell'acqua all'uscita del rubinetto.

Processi

L'alambicco deve essere pulito.

Tra 2 estrazioni di piante diverse, prevedere una distillazione dell'acqua per purificare l'alambicco.

Immergiamo le piante direttamente nell'acqua.

L'acqua dovrebbe coprire tutte le piante e non riempire l'intera caldaia (lasciarne vuota circa un terzo).

Assicurarsi della corretta installazione del distillatore in relazione all'ingresso dell'acqua e alla sua evacuazione.

Assemblare il capitello alla caldaia e sigillare.

Assemblare il collo di cigno alla bobina e sigillare.

Riempire il serbatoio con acqua fredda, con il rubinetto aperto, e cercare il giusto rapporto affinché il livello dell'acqua rimanga stabile con il serbatoio pieno.

Materie prime

Qualità dell'acqua: rubinetto, sorgente, distillata...

Qualità delle piante (vedi raccolta). Preparazione: sfogliatura...

È importante definire un rapporto, una quantità di acqua in funzione di quella delle piante (peso).

Tutte le parti della pianta possono essere distillate: frutto, fiore, foglia, corteccia, radice, seme.

Piante fresche, piante secche.

Le piante secche possono essere prima macerate in acqua (che verrà utilizzata per la distillazione).

Le piante più adatte alla distillazione sono le aromatiche.

Riscaldamento

Le temperature devono essere controllate.

Aumentare a fuoco molto basso e gradualmente. Il termometro consente di monitorare il riscaldamento.

Non dovrebbe esserci pressione nell'alambicco.

L'uscita del vapore condensato deve essere regolare.

Le temperature variano a seconda delle piante utilizzate e delle parti utilizzate.

Il monitoraggio dell'aumento delle temperature permette di confrontare diverse esperienze.

Il fuoco dovrebbe avere le dimensioni della caldaia.

È importante conoscere la quantità precisa di acqua contenuta nella caldaia, per poter controllare la quantità di idrolato recuperato. Questo è sempre leggermente inferiore.

Altrimenti c'è il rischio di bruciare il fondo dell'alambicco, senza che si avverta alcun odore dovuto alle giunture...

Idrolato e olio essenziale

Come valutare: conoscere la qualità dell'idrolato?

C'è una differenza di qualità tra l'inizio dell'estrazione (il prodotto di punta) e ciò che segue.

A seconda della pianta, durante la distillazione non tutte le molecole vengono estratte contemporaneamente.

Saturazione

Per ottenere un'estrazione più concentrata, l'idrolato ottenuto viene versato nella caldaia, che all'occorrenza viene rabboccata con acqua. In quest'acqua già carica vengono poi immerse le nuove piante.

Per fare ciò, l'alambicco deve essere smontato dopo un periodo di raffreddamento.

Ripetiamo le operazioni.

La saturazione si ottiene quando la concentrazione ha raggiunto il suo massimo (odore, sapore, colore, ecc.) dopo diverse iterazioni.

ALLORO O LAURO

Lat. : Laurus nobilis

Ing: Laurel tree

Spa: Laurel

Fra: Laurier

POSSIBILI ORIGINI MITOLOGICHE

Dafne, una ninfa molto bella, corre in preda al panico per proteggersi da Apollo che, ferito dalla freccia di Cupido, la desidera come un pazzo ubriaco. Rimane senza fiato per sfuggire al suo destino. Tuttavia, dopo un po', senza fiato, si ferma, si siede e implora suo padre, il dio del fiume, di proteggerla. Lui le dice di calmarsi, di non preoccuparsi, che andrà tutto bene... In questo momento, sente che i suoi piedi sono radicati nella terra, il suo corpo si trasforma in un tronco, che le sue membra diventano lunghi rami. I suoi capelli diventano verdi e si trasformano in un bellissimo fogliame.

Apollo, vedendo questo miraggio, non riesce a perdere tutto ciò per cui ha corso come un pazzo. Quindi afferra alcuni rami frondosi e li intreccia in corone sulla testa per, dice, conservare il ricordo di tanta bellezza.

ALLEGORIE

L'alloro da allora è stato il simbolo dell'immortalità acquisita, della vittoria ottenuta, della trasmutazione riuscita.

UTILIZZO

Strumento divinatorio pitico

PROPRIETÀ E TRATTAMENTI: Apparato digerente - Acceleratore

Infusi per ottenere energia.

Ridurre le infezioni (urinarie, dentali).

Aiuta il sistema digestivo.

MENTA

Lat: Mentha

Ing: Mint

Spa: Menta

Fra: Menthe

POSSIBILI ORIGINI MITOLOGICHE

Infatti, Menthé è, in origine, una ninfa (divinità acquatica) che viaggia con suo fratello negli inferi. Lì incontrano Ade, il dio sotterraneo degli inferi che viene ben presto sedotto dalla giovane ninfa. Tuttavia, dopo un po', Ade decide di stabilirsi in una vita matrimoniale "tradizionale". Per questo non esita a rapire Persefone per sposarla. Da questo momento in poi Persefone non smetterà mai di essere gelosa di Menthé che non esita ad approfittare del suo ruolo di "primo amore" di Ade, cosa che umilia profondamente Persefone.

Quest'ultimo si vendica trasformando Menthé in una pianta strisciante. Ade decide però, in ricordo del suo amore giovanile, di conservarne il dolce profumo....

Pertanto, la menta, con il suo profumo e gusto molto gradevoli, non dovrebbe farci dimenticare di meditare attivamente su ciò che costituisce i “possedimenti” del nostro ego.

ALLEGORIE

Rappresenta la gelosia, che si insinua ovunque, che ci fa vedere il mondo con occhi arrabbiati.

CARATTERISTICHE, PROPRIETÀ, TRATTAMENTI

Sistema nervoso: acceleratore

La menta può essere verde, dolce, pepata o ghiacciata. A seconda delle sue caratteristiche, le sue proprietà medicinali saranno diverse. Stimolare il sistema nervoso, proteggere l'apparato digerente, rinfrescare o confortare in infusi caldi o freddi...

Essendo una comune pianta da giardino, è molto resistente e facile da coltivare perché, senza alcuna difficoltà, si insinua e si moltiplica all'infinito. Né i muri di pietra, né il terreno sabbioso, e nemmeno il terreno umido gli resistono.

SALVIA, ROSMARINO, ecc.

Lat: Salvia Officinalis, rosmarinus, etc (colei che salva, rosa di Maria, ecc.)

Ing: Sage, rosemary

Spa: salvia, romero

Fra: sauge, romarin

La Salvia officinalis e il rosmarinus sono piante medicinali di origine mediterranea che crescono in luoghi soleggiati, caldi e asciutti. Anche se conosciuti e utilizzati fin dall'antichità per molteplici usi (in particolare in cucina) tra cui la conservazione dei corpi e la purificazione degli spazi chiusi, entrambi possiedono importanti proprietà medicinali.

POSSIBILI ORIGINI MITOLOGICHE

Dal punto di vista della mitologia e delle leggende popolari che le accompagnano, troviamo molti aneddoti che li riguardano che hanno origine in epoca medievale dove la visione deriva fondamentalmente dalle tradizioni cristiane.

Per quanto riguarda la salvia e il rosmarino, le tradizioni orali cristiane sono simili: la Vergine Maria incinta fuggì dall'Egitto per preservare la vita del suo futuro bambino. Fugge e raggiunge la Palestina. I soldati dell'Impero la stanno inseguendo. Terrorizzata e disperata, chiede riparo e protezione ai passanti. Molte piante rifiutano, a volte con indifferenza, a volte con grande vigliaccheria. Ma un mazzo di cespugli composto da diverse specie lo aiuta: il rosaio mette in avanti le sue numerose spine aguzze per scoraggiare i soldati, la salvia e il rosmarino lo riparano con la loro ombra. Si sostiene che sia in segno di gratitudine per questo atto che i fiori del rosmarino (Rosmarinus) siano blu, cioè dello stesso colore del mantello della Vergine Maria.

PROPRIETÀ

Salvia e rosmarino sono piante officinali dalle comprovate proprietà:

La salvia aiuta il sistema digestivo e agisce sul sistema ormonale femminile. Aiuta a regolare la sudorazione eccessiva.

Il rosmarino, da parte sua, è un tonico per tutti i sistemi.

VERBENA

Lat: Verbena officinalis

Ingl: Vervain

Spa: Verbena

Fra: Verveine

POSSIBILI ORIGINI MITOLOGICHE

Chiamata erba sacra o erba di Venere, un'antica usanza fin dall'antichità voleva che le foglie della verbena, calpestate sotto i piedi dei fedeli, fossero sparse sul terreno che conduceva all'altare della dea dell'Amore, Venere.

La dolce fragranza esalata dalle foglie tagliate doveva sorgere e conquistare il favore della dea. Questa pianta veniva utilizzata anche dagli imbalsamatori egiziani durante la preparazione delle mummie e viene utilizzata per il rilassamento profondo.

Secondo un'antica leggenda celtica, la dea Veleda la considerava un'erba magica. Una bacchetta di legno di verbena veniva usata per stabilire le profezie. Le sue foglie venivano utilizzate per preparare filtri d'amore, pot-pourri e mazzi profumati.

ALLEGORIE

Simbolo di pace e amore, facilita le relazioni tra le persone.

PROPRIETÀ, TRATTAMENTO

La verbena ha proprietà sedative, antidepressive e facilita il rilassamento profondo del corpo. Tutti i sistemi: rallentatore

BIBLIOGRAFIA

- Discorso introduttivo agli Offizi tenuto da Silo il 1 maggio 1974, Silo.
- Medicina naturale (Estratto da Carpeta Naranja 1974), H. Van Doren.
- Appunti di psicologia, Silo, Edizioni Léon Alado, Madrid, 2019.

Autori di approcci etnobotanici

- La plante compagne, Pierre Lieutaghi, Editions Acte sud, 1998.
- Le régal végétal, François Couplan, Editions Sang De La Terre-Medial, 2020.
- Ce que les plantes ont à nous dire, François Couplan, Editions Les Liens Qui Libèrent, 2020.
- L'Homme et les plantes médicinales, Wilhelm Pelikan, Editions Triades, 2002.
- Les plantes qui guérissent, Wilhelm Pelikan, Editions Larousse, 2019.
- L'évolution vue par un botaniste, Jean-Marie Pelt, Editions Fayard, 2011.
- La solidarité par les plantes, les animaux et les humains, Jean-Marie Pelt, Editions Lgf, 2006.

Autori di approcci filosofici

- La métamorphose des plantes, J. Wolfgang von Goethe, Editions Triades, 1999.
- Conférences de Rudolf Steiner, <https://www.editions-triades.com>

Autori della documentazione

- Phytothérapie. Traitement des maladies par les plantes, Dr Jean Valnet, Editions Lgf, 1986.
- La médecine familiale par les plantes, Maria Trebern, Editions Rocher, 1989.
- Secrets et vertus des plantes médicinales, Reader's Digest, 1985.
- Les plantes médicinales, Collection l'encyclopédie d'Utovie, 2003.
- Le Jardin des dieux, "une histoire des plantes à travers la mythologie". Editions Flammarion, 2015.
- Promenades mythologiques, Editions Dominique Lepage, 2006.

Foto

Tutte le foto, ad eccezione di quelle citate, sono di proprietà degli autori di questo manuale.

Traduzione all'italiano a cura di:

Elisabetta Raffo, Emanuela Cerveri e Massimo Solinas del Parco Casa Giorgi

Grazie a Claudia Salè del Parc La Belle Idée per la revisione finale