

Introduzione	p. 13
Nella gemma riposa il futuro di ogni pianta	p. 15
Tre passi per una Verde resilienza	p. 17
Erboristeria e resilienza: erbe e piante medicinali	p. 18

I. Rafforza il tuo involucro di protezione.....p. 21

Il calore

La percezione del calore	p. 23
Calore nelle piante e nel paesaggio	p. 24
Esempi di piante connesse all'elemento del calore	p. 24
Custodire il calore	p. 25

ALIMENTAZIONE

PER CUSTODIRE IL CALORE	p. 26
Alimenti che sostengono il calore	p. 26
Alimenti che regolano il calore	p. 27

APPLICAZIONI ESTERNE

PER RAFFORZARE L'INVOLUCRO	p. 28
Excursus: IL RITMO	p. 29
Igiene quotidiana	p. 30
Lavaggio dolce del corpo: Soluzione purificante il calore.....	p. 30
Pulizia di gengive e lingua: Polvere dentifricia alle erbe	p. 31
Suffumigi balsamici di prevenzione: Miscela balsamica per suffumigi e Emulsione con oli essenziali balsamici e antisettici	p. 32
Cura del respiro: Balsamo nasale antisettico agli oli essenziali	p. 33

Applicazioni che "ricuciono" l'involucro	p. 34
Massaggio aromatico del plesso solare: Oleolito composto per l'addome	p. 34
Impacco sul fegato: Impacco all'elicriso	p. 35
Maniluvio: Infuso al biancospino composto	p. 36
Massaggio dolce del corpo: Miscela di oleoliti e oli essenziali	p. 37

PIANTE MEDICINALI

PER RAFFORZARE LE DIFESE	p. 38
Piantaggine	p. 39
Timo	p. 41
Rosa selvatica comune	p. 42
Eucalipto	p. 44
Olivello spinoso	p. 45
Sambuco	p. 46

Bagno di erbe e di foresta	p. 49
"Herbal bathing"	p. 49

II. Pratica la depurazione erboristica

per essenzialità e leggerezza	p. 53
--------------------------------------	-------

Quando hai bisogno di un periodo di depurazione?	p. 55
Quando praticare la depurazione erboristica e per quanto tempo?	p. 56

LE 7 CHIAVI DELLA DEPURAZIONE ERBORISTICA	p. 57
Pratica n. 1 – Le tisane depurative	p. 57
Nel ritmo delle stagioni.	p. 58
Pratica n. 2 – Estratti erboristici per la depurazione	p. 59
Elisir di primavera	p. 60
Pratica n. 3 – L'alimentazione	p. 62
Aggiungi del <i>verde</i>	p. 62
Mangia cibi freschi e stagionali	p. 62
Segui un'alimentazione basica	p. 63
Pratica il semidigiuno	p. 63
Pratica n. 4 – Le applicazioni esterne	p. 64
Igiene quotidiana	p. 64
Pulizia del naso	p. 64
Pulizia del cavo orale: Soluzione disinfettante concentrata benefica per le mucose.	p. 64
Protezione delle orecchie	p. 65
Purificazione "secca" dell'intestino	p. 65
Frizioni	p. 66
Frizioni con rimedi erboristici: Lozione tonificante per la depurazione esterna	p. 66
Spugnature	p. 67
Spugnature aromatiche: Soluzione profumata	p. 67
Pediluvi	p. 68
Pediluvio aromatico	p. 68
Pratica n. 5 – Movimento	p. 69
Pratica n. 6 – Rilassamento e sonno	p. 70
Pratica n. 7 – Meditazione	p. 72
"Desiderata"	p. 73

III. Apriti al mondo in modo nuovo	p. 77
Il dentro e il fuori	p. 79
Excursus: FORZA DI RESISTENZA DELLO SPIRITO E RESILIENZA, a cura di Marco Ceppi.....	p. 80
In dialogo con il paesaggio	p. 83
La verde "medicina dei luoghi"	p. 84
 Le tue note per una Verde resilienza.....	 p. 87
Elenco delle piante citate nel testo.....	p. 90
Riferimenti e spunti bibliografici.....	p. 93