

Indice

Prefazione	pag. 17
Prologo	pag. 19

Erboristeria tradizionale e moderna pag. 21

L'erborista e le piante medicinali	pag. 23
Gesti di erboristeria.	pag. 24
Il primo gesto: l'osservazione ritmica delle piante nel loro paesaggio	pag. 25
Il secondo gesto: raccogliere e trasformare come arte e pratica	pag. 27
Il terzo gesto: l'uso di droghe e preparazioni nei vari ambiti dell'erboristeria. . .	pag. 28
Piante medicinali, officinali e aromatiche.	pag. 29
Droga e fitocomplesso	pag. 29
"Studiare la singola molecola o il complesso naturale?"	pag. 31

La connessione tra uomo e pianta. pag. 35

Corrispondenza tra uomo e pianta	pag. 37
L'UOMO TRIPARTITO	pag. 38
L'attività dei tre sistemi funzionali	pag. 38
LA PIANTA TRIPARTITA	pag. 40
Radice.	pag. 40
Fusto e foglia.	pag. 42
Fiore, frutto e seme	pag. 43

La relazione terapeutica tra pianta e uomo pag. 47

Nessi terapeutici tra pianta e uomo.	pag. 49
Curarsi naturalmente oggi.	pag. 50
Rimanere in contatto con la vita	pag. 52

Piante medicinali, uomo e paesaggio in dialogo pag. 55

Verso una percezione del vivente	pag. 57
Cosa intendiamo per "paesaggio"	pag. 58
Paesaggio esteriore e interiore.	pag. 59
Ampliare la percezione	pag. 61
Porsi delle domande... ed essere curiosi.	pag. 61
Sperimentare la pianta nei ritmi dell'anno	pag. 62
Indagare l'insieme di un paesaggio: <i>genius loci</i>	pag. 62
Osservare i fenomeni	pag. 64
Ampliare la percezione	pag. 64
I dodici sensi dell'uomo.	pag. 67

Ritmi dell'anno, ritmi della terra pag. 69

Esercizio: CENTRO E PERIFERIA	pag. 71
--	---------

La terra, un organismo vivente	pag. 71
Il respiro della terra nell'anno: stagioni e feste	pag. 72
Stagioni astronomiche e biologiche	pag. 72
Feste, tradizioni ed erbe.	pag. 74

Primavera pag. 79

Esercizio: LA VITA SU UN FAZZOLETTO DI TERRA	pag. 81
---	---------

Andar per erbe.	pag. 82
Depurarsi con le erbe selvatiche	pag. 84
Cosa contengono e come agiscono	pag. 85
Dove raccogliere le erbe selvatiche	pag. 87
Raccolta e preparazione in cucina.	pag. 88

L'Albero

Mandorlo <i>Prunus dulcis</i> Mill. D. A. Webb	pag. 91
Le mandorle come alimento	pag. 92

L'Arbusto

Sambuco <i>Sambucus nigra</i> L.	pag. 95
La pianta nel suo sviluppo	pag. 95
Il sambuco come pianta medicinale.	pag. 96

La Pianta da profumo

Violetta odorosa <i>Viola odorata</i> L.	pag. 99
La violetta odorosa nel corso dell'anno	pag. 99
Proprietà salutari e curative	pag. 100

Le Medicinali

Tarassaco <i>Taraxacum officinale</i> Weber	pag. 105
Il tarassaco nel corso dell'anno	pag. 105
Il tarassaco come pianta dell'eliminazione.	pag. 106
Uso del tarassaco in cucina.	pag. 110
Il tarassaco nell'agricoltura biodinamica.	pag. 110
Camomilla <i>Matricaria recutita</i> L.	pag. 113
La camomilla nel corso dell'anno	pag. 113
Pianta amica degli agricoltori biodinamici.	pag. 115
La camomilla come pianta medicinale	pag. 116

L'Aromatica

Erba cipollina <i>Allium schoenoprasum</i> L.	pag. 119
---	----------

Estate	pag. 123
------------------	----------

Le tre qualità del calore in estate	pag. 127
Le tre fasi dell'estate e le attività erboristiche	pag. 129
Veicola il calore: la famiglia delle Lamiaceae	pag. 130
Il mondo dei profumi e degli oli essenziali	pag. 132
Profumi e olfatto.	pag. 132

Qual è il compito degli oli essenziali nella natura?	pag. 132
Che cos'è un olio essenziale?	pag. 133
Oli essenziali e psiche	pag. 136
“Restare presenti in estate”	pag. 137

Esercizio: IL CAMMINARE LENTO	pag. 138
---	----------

L'Arbusto

Ginestra odorosa <i>Spartium junceum</i> L.	pag. 141
---	----------

Le Medicinali

Calendula <i>Calendula officinalis</i> L.	pag. 145
Sponsa solis.	pag. 145
La calendula selvatica nell'ecologia del paesaggio.	pag. 145
Virtù e proprietà.	pag. 146
Elicriso d'Italia <i>Helichrysum italicum</i> (Roth) G. Don	pag. 151
La trasformazione alchemica dell'argento in oro	pag. 151
Droga e raccolta	pag. 153
Il fitocomplesso	pag. 153
L'elicriso nelle preparazioni erboristiche moderne e tradizionali	pag. 154
L'uso dell'elicriso tra rimedio e magia	pag. 157
L'elicriso e la pelle	pag. 158
Una pianta tradizionale nella depurazione dell'organismo	pag. 160
Sostegno al sistema immunitario e all'apparato respiratorio	pag. 160
Il sole d'oro e la psiche	pag. 161

L'Aromatica

Timo <i>Thymus vulgaris</i> L..	pag. 163
--	----------

Autunno	pag. 167
--------------------------	----------

La stagione autunnale e le attività erboristiche	pag. 172
I frutti degli arbusti spinosi	pag. 173

Gli Arbusti

Olivello spinoso <i>Hippophae rhamnoides</i> Soest	pag. 175
Rosa canina <i>Rosa canina</i> L.	pag. 179

I semi delle piante	pag. 182
--------------------------------------	----------

Gli Alberi

Quercia <i>Quercus robur</i> L.	pag. 187
L'uso della quercia in fitoterapia	pag. 192
Il preparato biodinamico a base di corteccia di quercia	pag. 193
Olivo <i>Olea europaea</i> L.	pag. 197
L'olivo nel corso dell'anno	pag. 197
L'olivo come pianta officinale	pag. 199
Olio d'oliva	pag. 200

Le Medicinali

Ortica <i>Urtica dioica</i> L.	pag. 203
Un tessuto come la seta	pag. 203
L'ortica nel corso dell'anno	pag. 203
Raccolta	pag. 205
L'ortica in agricoltura	pag. 206
L'ortica come pianta medicinale	pag. 207
Consolida maggiore <i>Symphytum officinale</i> L.	pag. 209
Una pianta delle zone umide e fresche	pag. 209
"Ripara" ossa e cartilagini	pag. 210
Il comfrey, nutrimento per il terreno	pag. 211
Valeriana <i>Valeriana officinalis</i> L.	pag. 213
La valeriana come pianta medicinale oggi	pag. 214
Preparazioni erboristiche e dosi	pag. 216
Raccolta, coltivazione e il preparato biodinamico da cumulo	pag. 217

Esercizio: GUARDARE ALLA PIANTA NEL SUO INSIEME	pag. 219
--	----------

L'Aromatica

Zafferano <i>Crocus sativus</i> L.	pag. 221
Un aroma prezioso come l'oro	pag. 221

Inverno	pag. 225
-------------------	----------

Gli Alberi

Ginepro <i>Juniperus communis</i> L.	pag. 231
Il ginepro in erboristeria	pag. 233
Pino <i>Pinus sylvestris</i> L.	pag. 235

Le Medicinali

Angelica <i>Angelica archangelica</i> L.	pag. 239
L'angelica nel corso dell'anno	pag. 239
L'angelica avvolge l'uomo in un manto di luce.	pag. 241
Elleboro <i>Helleborus spp.</i>	pag. 245
L'elleboro nella storia	pag. 247
Pianta velenosa e medicinale.	pag. 247
Nota generale sulle piante velenose	pag. 249
Vischio <i>Viscum album</i> L..	pag. 251
Un arbusto sospeso tra i rami degli alberi	pag. 251
Una pianta medicinale antica e moderna.	pag. 252
Una fiaba. Le bacche di vischio nella notte di Natale	pag. 256

L'Aromatica

Rafano <i>Armoracia rusticana</i> G. Gaertn. B. Mey. & Scherb..	pag. 259
Applicazioni esterne in inverno.	pag. 263
Impacchi, cataplasmi, cerotti.	pag. 265
Spugnature	pag. 270
Il maniluvio	pag. 271
Il pediluvio	pag. 272
Il bagno completo	pag. 273

Cenni di raccolta e conservazione	pag. 277
---	----------

Raccoglitori ed erboristi	pag. 279
Raccogliere sapientemente le droghe.	pag. 280

Tabella indicativa per la raccolta delle droghe	pag. 281
Consigli per un buon raccolto	pag. 281
Mondatura, essiccazione e conservazione	pag. 284
 Epilogo	 pag. 291
L'erborista.	pag. 291
Ars herbaria: il libro.	pag. 292
Ringraziamenti	pag. 293
 Indice analitico delle piante trattate nel testo.	 pag. 297
Riferimenti bibliografici	pag. 300