



Hubert Bösch e Lucilla Satanassi

STARE IN SALUTE CON FIORI ED ERBE

Manuale di autoproduzione erboristica
per la salute e la bellezza



humus

INDICE

Prefazione	6
Istruzioni d'uso	7

Prima Parte

INTRODUZIONE.....11

Introduzione	12
La raccolta.....	13
L'importanza della qualità	18

Seconda Parte

RIMEDI

ERBORISTICI..... 27

Tisane	28
Oleoliti e oli	34
Oleoliti singoli	36
Miscele di oleoliti	39
Oli curativi.....	41
Estratti idroalcolici	42
Estratti idroalcolici singoli	48
Miscele di estratti idroalcolici	69
Oli essenziali	73
Oli essenziali singoli	81
Miscele di oli essenziali	101
Sinergie per i Chakra.....	105
Acque aromatiche	108
Miscele di acque aromatiche per uso orale	110

Acque aromatiche singole per uso topico.....	111
Bouquet di acque aromatiche per uso topico.....	113
Acque aromatiche uso collirio	114

Lozioni

Multiestratti e sciroppi

Gemmoderivati

Gemmoderivati singoli.....	129
Miscele di gemmoderivati	156

Rimedi floreali.....

Fiori di Bach.....	175
Fiori californiani.....	186
Fiori selvatici e del bosco.....	200
Fiori dell'orto e del giardino.....	203
Miscele di rimedi floreali	207
Miscele di altri rimedi floreali	210

Lo Spirito degli Alberi.....

I Pionieri.....	222
I Luminosi	229

Terza Parte

CREME

CURATIVE 235

Creme anidre.....	239
Creme idrate	242

Quarta Parte

CONSIGLI

PRATICI 247

Farmacia naturale
casalinga 248

Primavera 253

Stanchezza 254

Allergia 254

Depurazione 257

Estate 258

Autunno 260

Scuola 261

Prepararsi all'inverno 262

Inverno 263

Gravidanza
e allattamento 267

Prepararsi alla gravidanza 267

Favorire lo sviluppo

armonico del feto 268

Prepararsi al parto 269

Dopo il parto 270

Infanzia 271

Adolescenza 274

Vita sessuale felice 276

Terza età 278

Il riposo 280

Dipendenze 283

Sport sano 286

Concentrazione
e memoria 288

Sovrappeso 290

Disturbi femminili 292

BIBLIOGRAFIA 294

INDICE ANALITICO 296

LA RACCOLTA

Le piante sono contente di donarsi a noi per uno scopo buono quando le avviciniamo con grande rispetto e con l'intenzione di portarle nel mondo per aiutare altri esseri viventi. Già all'inizio degli anni Sessanta l'agente della CIA Cleve Backster ha dimostrato, usando la macchina della verità, che le piante reagiscono più alle intenzioni che alle azioni. Quando chiediamo permesso, spieghiamo i nostri propositi, pratichiamo una raccolta oculata e ringraziamo le piante per il loro prezioso dono, possiamo essere sicuri che diano il meglio di loro stesse.

Quando un saggio erborista effettua una raccolta non mette mai in crisi la perpetuazione della specie. Se andate a raccogliere piante spontanee, lasciate un numero sufficiente di piante perché possano disseminarsi e propagarsi. Se poi andate con l'atteggiamento e le intenzioni giuste le piante si mettono a vostra disposizione, crescono più rigogliose e si moltiplicano.

Abbiamo capito questo tanti anni fa grazie all'Arnica, la regina dei prati alpini. Raccolte di rapina del passato e l'utilizzo intensivo dei pascoli montani hanno portato la pianta a essere minacciata dall'estinzione, e la sua raccolta è stata vietata. Non volendo privare le persone del tesoro che lei dona, ci siamo recati principalmente in un prato alpino in cui cresceva un discreto numero di Arniche. Abbiamo spiegato alle piante le nostre intenzioni e chiesto il loro permesso. Ci hanno risposto che erano contente di andare nel mondo per aiutare le persone. Per noi il loro permesso è più importante delle leggi dell'uomo e così per diversi anni abbiamo raccolto l'Arnica in quel luogo. Per il nostro grande stupore abbiamo osservato che anno dopo anno erano presenti sempre più piante. A un certo punto abbiamo iniziato una collaborazione con i nostri amici Paolo e Sara, che ormai da molti anni coltivano l'Arnica per noi nel loro podere sotto l'Adamello, in un posto fuori dal mondo, e non siamo più tornati nel primo posto di raccolta. Quando dopo tanti anni siamo tornati siamo rimasti male perché c'erano molte meno piante rispetto all'ultima volta che avevamo fatto la raccolta. Così abbiamo deciso di andare ogni tanto per sostenerle con il nostro ringraziamento.

Nonna Palmina

Quando la nonna Palmina era una sposa, già mamma di cinque figli, ospitava una volta al mese nella sua casa un guaritore: Bartolini Della Greppa, di S. Agata Feltria, che per intercessione di San Benedetto intuiva i motivi di sofferenza delle persone e dava loro consigli su come superare la malattia, quasi sempre indicando alcune piante che potevano restituire la salute.

Il piccolo uomo insegnava anche il luogo preciso in cui queste piante crescevano, e quindi dove la persona poteva raccoglierle. Erano piante ed erbe che crescevano vicino a casa, nelle siepi, attorno all'aia, vicino ai muri, ai bordi dei boschi. Anche Bartolini riteneva che ciò di cui potevamo avere bisogno crescesse e fiorisse attorno a noi, magari modestamente e in silenzio.

Lucilla

Tempo balsamico

La qualità e la quantità dell'energia vitale, nonché la concentrazione e composizione dei principi attivi, variano in relazione allo stadio di sviluppo della pianta e di altri fattori. Perciò il momento della raccolta determina il messaggio, il contenuto energetico e la composizione dei principi attivi, e di conseguenza il tipo d'azione e l'efficacia di un rimedio. Il tempo balsamico è il periodo in cui la parte della pianta che viene raccolta è nella sua massima energia ed espressione. Il tempo balsamico può dipendere anche dal tipo di preparato che intendiamo produrre.

In questo manuale daremo delle indicazioni di massima per i vari tipi di preparati, ma è in ogni caso importante osservare e ascoltare durante la preparazione, e poi seguire il nostro sentire. Perché sono le piante stesse che ci raccontano quando è il momento migliore per i vari tipi d'uso. Possiamo sederci di fronte alle piante e cercare di capire in quale parte e in quale estrazione il loro messaggio sia meglio espresso per un determinato scopo. Sedersi in un campo di lavanda all'inizio della fioritura, a metà fioritura o alla fine desta impressioni diverse, che vanno studiate e osservate.

All'inizio della fioritura ciò che esalta l'osservatore è senz'altro il colore che brilla, esplodendo velocemente dal verde delle foglie. Un blu-viola armonioso, rilassante e profondo. In piena fioritura si è rapiti dal sereno operare della luce e degli insetti, come api e farfalle, che bottinano il nettare. Alla fine della fioritura, in un'atmosfera silenziosa e pacata, ciò che resta sono il colore e la luce che si sono condensati nell'olio etereo. È questo il periodo in cui il blu-viola tende al grigio e le api abbandonano il campo di lavanda.

Vista la natura conciliatrice, messaggera di pace, di quiete e purezza, di incanto e unione, raccogliamo nel pieno della fioritura la Lavanda per la preparazione della tintura madre, perché in questa fase esprime al meglio questo valore. Lasciamo al periodo prefioritura la raccolta dei fiori per l'essiccazione e la fine fioritura per l'estrazione dell'olio essenziale.

Invece le radici devono essere raccolte nel periodo di riposo vegetativo, quando, ancora nel pieno della loro vita, si ritirano nel mondo sotterraneo. Il tempo

balsamico coincide spesso con il tardo autunno, o meglio il pieno dell'inverno, come la Consolida, o l'inizio primavera, quando la pianta si prepara al ricaccio.

L'influsso dei pianeti

Tutte le piante sono sottoposte alle influenze degli astri, come dimostrano ormai tanti studi. Già nell'antichità, a partire dai Caldei nella Mesopotamia, gli erboristi avevano scoperto che si potevano classificare le piante secondo gli archetipi dei pianeti astrologici. Nel calendario caldeo non solo ogni giorno della settimana è associato a un pianeta, come ancora oggi possiamo constatare nei nomi dei giorni della settimana, ma anche all'interno della giornata si alternano ogni ora i pianeti. E le piante esprimono la loro massima forza nel giorno e nell'ora del proprio pianeta. Noi a Remedia seguiamo da sempre queste indicazioni, nel limite del possibile, e secondo noi è uno dei fattori più importanti per garantire l'eccezionale qualità dei preparati.

Il terreno chiama le erbe

Le erbe molto spesso colonizzano, o meglio abitano un terreno, un luogo, finché il loro compito su quel luogo non si viene a esaurire. A volte occorrono decine di anni, a volte solo uno o due. Raccogliendo le piante spontanee ho potuto constatare questo tante volte. Le prime volte rimanevo stupita quando da un anno all'altro non trovavo che qualche esemplare sullo stesso luogo in cui l'anno prima avevo raccolto in situazioni di grande abbondanza. Ci sono specie che presentano in modo formidabile questo aspetto. La mia esperienza mi rimanda all'Iperico, grande girovago di prati incolti, bordi di boschi e strade di campagna.

Ricordo un campo che fu lavorato dopo anni di incolto e seminato a prato pascolo e la successiva estate si riempì di un giallo acceso. Sembrava coltivato a Iperico, ma nessuno l'aveva seminato. Pensai di aver trovato per un po' di anni il mio campo per le raccolte, ma mi sbagliavo: l'anno dopo lì c'era solo qualche singola pianta sparpagliata qua e là.

Ogni anno raccogliere l'Iperico è una sorpresa, dobbiamo scoprire il luogo che di volta in volta ha bisogno della luce Iperico fa fiorire.

Lucilla

Il calendario caldeo

Per il calendario caldeo il giorno inizia al sorgere del sole e finisce al tramonto e viene diviso in 12 "ore". Naturalmente queste "ore" durano 60 minuti soltanto nei giorni di equinozio, mentre in inverno durano meno di 60 minuti e in estate di più.

Al contrario le “ore” notturne sono più lunghe d’inverno e più corte d’estate. Ogni “ora” corrisponde a un pianeta e la prima “ora” del giorno è sempre governata dal pianeta che governa il giorno stesso. La seconda ora è governata dal pianeta che governa il penultimo giorno rispetto al giorno in questione e così via.

Per esempio la domenica la prima “ora” è governata dal sole, la seconda da venere, la terza da mercurio, la quarta da luna, la quinta da saturno, la sesta da Giove, la settima da Marte e l’ottava di nuovo dal sole e così via. La prima “ora” di lunedì è governata dalla luna, la seconda da saturno ecc.

Per esempio l’Iperico è una pianta solare, perciò andrebbe raccolta nella prima o nell’ottava “ora” di domenica per dare il meglio di sé. Tuttavia, a causa del tempo e di altre circostanze questo non è sempre possibile, però quasi sempre possiamo rispettare almeno il giorno oppure l’orario, cioè nell’orario di sole di un altro giorno che ha possibilmente qualche attinenza con la pianta.

Esempio di calcolo

A Sarsina il 20 febbraio il sole sorgeva alle ore 7:07 e tramontava alle ore 17:43. La durata della giornata di sole è in questo caso di 10 ore e 36 minuti = 636 minuti.

636 diviso 12 = 53. La durata di un’ora diurna è di 53 minuti, perciò l’orario per la raccolta è il seguente:

1ª ora 7:07 - 8:00

8ª ora 13:18 - 14:11

2ª ora 8:00 - 8:53

9ª ora 14:11 - 15:04

3ª ora 8:53 - 9:46

10ª ora 15:04 - 15:57

4ª ora 9:46 - 10:39

11ª ora 15:57 - 16:50

5ª ora 10:39 - 11:32

12ª ora 16:50 - 17:43

6ª ora 11:32 - 12:25

13ª ora 17:43 - 18:50

7ª ora 12:25 - 13:18

Come potete notare dalle 13ª ora le ore sono “notturne”, e perciò di 67 minuti.

I pianeti e loro piante

Può succedere che autori diversi assegnino pianeti diversi alla stessa pianta. Questo è naturale perché le piante non hanno una relazione esclusiva con un pianeta, ma spesso sono influenzate in misura diversa da più pianeti e ne rappresentano gli impulsi. Perciò a secondo dell'importanza che un autore dà a un aspetto della pianta rispetto agli altri può indicare un pianeta dominante diverso. Perciò possiamo raccogliere le piante anche nell'ora di un altro pianeta per esaltarne un aspetto particolare.

Per esempio la *Calendula* è una pianta principalmente solare, il sole esalta gran parte delle sue proprietà. Tuttavia, se viene utilizzata per i disturbi mestruali, la sua azione viene espressa completata dagli aspetti venusiani.

Nell'elenco che segue abbiamo indicato l'appartenenza principale delle piante dal nostro punto di vista. Per sapere con quali altri pianeti hanno attinenza vi consigliamo di consultare un libro sulla spagiria (vedi bibliografia).



Piante solari

Angelica, Arnica, Calendula, Camomilla, Camomilla romana, Celidonia, Elicriso, Escolzia, Frassino, Ginepro, Iperico, Limone, Mandorlo, Noce, Olivo, Pino, Rosmarino, Tarassaco, Vite, Vite canadese.



Piante lunari

Actinidia, Fico, Ginkgo, Mercorella, Passiflora, Pilosella, Salice, Vischio.



Piante marziane

Assenzio, Berberis, Biancospino, Cardiaca, Echinacea, Olivello spinoso, Ononide, Ortica, Prugnolo, Romice, Sanguinello, Tamerice.



Piante mercuriali

Albero di Giuda, Ballota, Carpino, Coriandolo, Farfaro, Finocchio, Galega, Gelso, Grindelia, Issopo, Lavanda, Luppolo, Marrobbio, Menta, Nigella, Nocciolo, Ontano, Platano, Santoreggia, Tasso barbasso, Timo, Lantana.



Piante gioviali

Agrimonia, Acero, Borragine, Cardo mariano, Castagno, Cicoria, Gramigna, Ippocastano, Meliloto, Melissa, Mirtillo, Mirtillo rosso, Olmo, Quercia, Salvia, Sanguisorba, Tiglio.

OLEOLITI E OLI



Gli oleoliti sono preparati antichi ed efficaci, principalmente utilizzati ad uso locale. Chiunque può cimentarsi con facilità e successo nella loro preparazione. I tempi moderni tendono a complicare le cose, così una semplice preparazione erboristica può essere lasciata in disparte perché poco elaborata e sofisticata. Questo è successo agli

oleoliti, estratti eccellenti, che vengono assorbiti bene dalla pelle e offrono grandi risultati.

Sono stati valorizzati da Padre Vittorio Baroni, che li consigliava anche per via orale per svariati disturbi, fino alla cura di tumori. In merito all'oleolito di Alloro (bacche) ci parla di mirabili virtù antibiotiche, particolarmente adatte a contrastare il bacillo della tubercolosi e il vibrione del colera. L'oleolito di Bardana invece, grazie alla sua azione sui batteri gram-positivi come lo stafilococco aureo e lo streptococco, viene consigliato per uso locale in caso di ulcere, eczemi, foruncolosi, dolori reumatici e affezioni delle vie respiratorie.

PREPARAZIONE

Gli oleoliti sono estratti di erbe in un olio vegetale. È consigliabile usare un olio di ottima qualità che non si alteri facilmente. Uno degli oli migliori per questo scopo nel nostro areale è l'olio d'oliva extra vergine, sia per le sue proprietà che per la sua stabilità. In India si usa l'olio di sesamo, in Egitto quello di ricino. Per alcuni preparati cosmetici è ottimo l'olio di jojoba.

Di solito per la preparazione di oleoliti si usano piante appena raccolte, che vengono messe in un contenitore di vetro riempito non più di tre quarti. È bene lasciare un po' di "cielo", cioè dello spazio di vuoto a disposizione. Le piante, sminuzzate ove necessario, vanno sistemate con cura e costipate per bene, soprattutto se fresche. Quindi possiamo inumidirle con una piccola quantità di puro alcol etilico (10% rispetto all'olio) oppure aggiungere una manciata di sale grosso per facilitare la fuoriuscita d'acqua dai tessuti, e così evitare alterazioni durante l'esposizione al sole. Poi si coprono le piante con l'olio.

Per definizione il rapporto tra pianta secca e olio è di 1:10 in peso. Considerando che le piante contengono mediamente l'80% d'acqua, il rapporto tra erbe fresche e olio è di circa 1:2. Tuttavia con questo rapporto non sempre è possibile coprirle con l'olio, specialmente se non vengono sufficientemente sminuzzate. In questo caso, per un uso personale, si può aggiungere altro olio per coprirle completamente.

La macerazione avviene solitamente al sole, per almeno 40 giorni di sole effettivo. Durante questo periodo è importante che le piante siano coperte con olio. Nei primi giorni bisogna quotidianamente mescolare le erbe in modo che nessuna parte stia all'aria per un tempo prolungato. Questi accorgimenti aiutano a evitare la formazione di muffe. L'acqua contenuta nelle piante in parte si deposita gradualmente sul fondo e in parte evapora se il contenitore viene coperto con una garza. In questo caso il contenitore va protetto dalla pioggia se viene tenuto all'aperto.

Una volta terminata la macerazione, l'oleolito viene diviso dall'acqua che si è depositata sul fondo, torchiato e quindi filtrato con un setaccio a trama fine. A questo punto si lasciano depositare i residui sul fondo per 1-2 giorni. Questi, in seguito, vanno eliminati per migliorare la conservabilità.

DIGESTIONE

Normalmente la digestione viene usata per facilitare la penetrazione dell'olio nelle radici prima della macerazione al sole, per estrarre meglio i principi attivi e perciò aumentare l'efficacia. Ma si può usare anche per altre parti di piante in caso d'urgenza o di prolungata assenza di sole, considerando però che è un metodo un po' meno efficace rispetto a quello solare.

Per effettuare la digestione si riscalda l'olio con le radici o le piante sminuzzate a una temperatura di 60° per 3-4 ore. Ogni tanto va mescolato per ottenere una distribuzione uniforme della temperatura.

UTILIZZO

Gli oleoliti si applicano in piccole quantità con un leggero massaggio sulle zone interessate, da 1 a 3 volte al giorno. Se non si esagera nella quantità vengono assorbiti dalla pelle nel giro di qualche minuto.

OLEOLITI
SINGOLI

Di seguito trovate gli oleoliti principali, con l'indicazione del metodo preferito di preparazione, della loro azione principale e dei casi in cui usarli.

ACHILLEA

Achillea millefolium,
fiori - metodo sole

Azione stimolante per la circolazione e la microcircolazione.

Indicato in caso di varici, edemi, emorroidi, caduta di capelli.

ALLORO

Laurus nobilis,
bacche - digestione o metodo sole

Azione antinfiammatoria, antidolorifica, antisettica.

Indicato in caso di dolori articolari e reumatici e infezioni dell'apparato respiratorio, dove interviene sia se usato localmente che assunto per bocca. Usare in piccole quantità.

Avvertenza: in rari casi può causare reazioni allergiche locali.

ALOE

Aloe vera,
foglie - metodo sole

Azione rigenerante, cicatrizzante e antinfiammatoria.

Indicato su ferite e bruciature, per sostenere e rigenerare la pelle matura.

BARDANA

Arctium lappa,
radice - digestione o metodo sole

Azione depurativa, disinfettante, antisettica.

Indicato in caso di acne e problemi della pelle in presenza di infezioni batteriche.

CALENDULA

Calendula officinalis,
fiori - metodo sole

Azione cicatrizzante, antisetica, antimicotica.

Indicato in caso di eczema, micosi, ferite, screpolature.
Eccezionale per i bambini piccoli durante il cambio del pannolino.

CAMOMILLA

Matricaria chamomilla,
capolini - metodo sole

Azione calmante, antidolorifica, antispasmodica.

Indicato per massaggi e applicazioni su parti doloranti e infiammate, sulla pancia in caso di dolori e crampi.

CONSOLIDA

Symphytum officinale,
radici - digestione

Azione antinfiammatoria, cicatrizzante su muscolo e ossa, favorisce la formazione del callo osseo.

Indicato in caso di distorsioni, stiramenti, strappi e fratture.

ELICRISO

Helichrysum arenarium,
fiori - metodo sole

Azione antiallergica, depurativa, disintossicante.

Indicato per applicazioni locali su eritemi da contatto e da sole, eruzioni cutanee, psoriasi.

Usare in piccole quantità.

FIORDALISO

Centaurea cyanus,
fiori - metodo sole

Azione decongestionante, calmante, tonificante.

Indicato per proteggere la pelle delicata e sensibile del contorno occhi.

Hubert Bösch e Lucilla Satanassi

STARE IN SALUTE CON FIORI ED ERBE

“ *Dedichiamo questo manuale a tutte le persone che vogliono occuparsi in prima persona della propria salute.* ”

La Natura ci vuole bene e mette sempre a disposizione tutto quello che serve per stare o ritornare in salute. Oggi la fitoterapia offre un'ampia gamma di preparati ed è facile trovare un rimedio per quasi tutti i disturbi. La notizia rivoluzionaria è che questi rimedi sono facili anche da autoprodurre, utilizzando le attrezzature che si trovano in ogni cucina. Basta sapere come farlo.

L'obiettivo degli autori è quello di fornirci un manuale di facile consultazione, con descrizioni chiare, comprensibili e sintetiche. Un manuale che ci insegni come autoprodurre e come usare centinaia di preparati fitoterapici, con cui si possa sostenere l'organismo in qualsiasi tipo di disturbo. Con cinquant'anni di esperienza alle spalle Hubert e Lucilla ci raccontano la potenza dei preparati a base di piante e i miracoli che questi possono compiere, a patto che siano stati fatti con passione e seguendo gli accorgimenti che permettono alle piante di esprimere tutto il loro potere.

Il manuale contiene:

- una prima parte introduttiva, che fornisce informazioni generali sul mondo delle erbe, della loro raccolta e trasformazione;
 - la seconda parte tratta le varie tipologie di prodotti erboristici con le proprietà e indicazioni di autoproduzione per ogni preparato;
 - la terza parte presenta svariate preparazioni di creme curative completamente naturali;
 - la quarta parte affronta alcuni disturbi frequenti e altre situazioni in cui le erbe e i fiori possono esserci d'aiuto nel quotidiano.
-

*Un libro adatto a chiunque desideri
stare in salute in modo naturale.*

€ 24,00

ISBN: 978-8888140292



9 788888 140292