

LA FARMACIA VERDE

Conoscere, capire e impiegare le piante officinali

Incontri dedicati alle erbe officinali e al loro uso quotidiano, tra osservazione diretta, indicazioni pratiche sul loro utilizzo, racconti e ricette essenziali.

Un percorso per familiarizzare con le piante più utili e imparare a riconoscerne qualità e impieghi per il benessere quotidiano.

- Il buon respiro

Erbe balsamiche e lenitive utili nei mesi freddi. Introduzione alle piante che sostengono le vie respiratorie e il respiro profondo. Approfondimento sulle piante utili nelle allergie stagionali e nelle irritazioni ricorrenti.

- La pelle

La pelle come superficie di scambio. Piante utili per nutrire, proteggere e sostenere i processi naturali di rigenerazione, in ogni stagione e nelle diverse condizioni.



- **Corpo agile e flessibile**

Rimedi vegetali per muscoli e articolazioni. Applicazioni semplici per il corpo in movimento e per alleggerire i fastidi quotidiani.

- **La buona digestione**

Piante che sostengono stomaco, fegato e intestino.

Rimedi digestivi e depurativi per favorire la funzione digestiva, ridurre gonfiori e lentezza e sostenere il lavoro del fegato.

- **Un buon giorno e una buona notte**

Piante tonificanti per sostenere energia e attivazione nelle ore diurne.

Piante rilassanti e regolatrici del sonno.

Approfondimenti su come accompagnare la fase serale e migliorare la qualità del riposo.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	17,00/18.00
Date	Nov 3,17	Dic. 1	Gen. 12,26	Feb. 23
	Mar. 9,23			