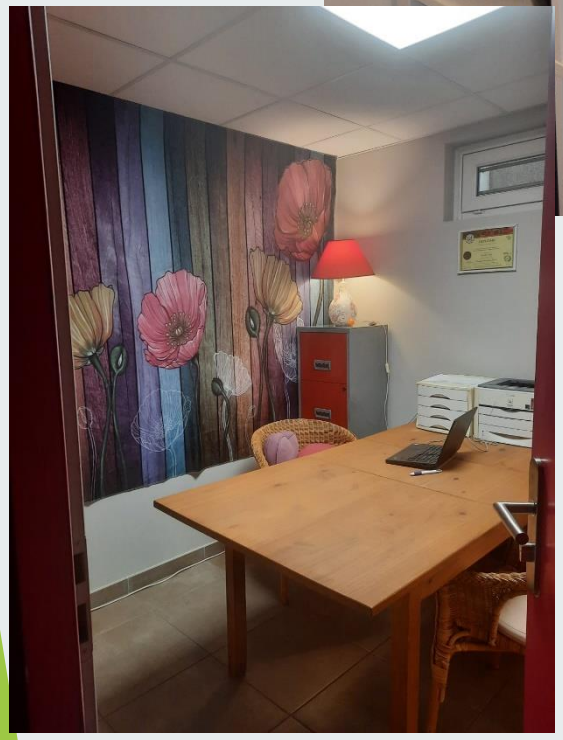
Trasformare le piante officinali : le forme galeniche del/la contadino/a erborista

Villarosa- 21/10/2026
Un evento organizzato por Azienda San Giovanello e le Galline Felici

Aurélie VOLLE GALANTE
Transformatore Artiginale, formatrice presso un centro di formazione agricole per adulti- Francia
naturoplantes.jardin.allex@gmail.com
naturoplantes.net Watsapp : +33 6 95 45 51 64

ALCUNE FOTO DEL MIO MONDO



naturoplantes.net

Le forme galeniche = diversi tipi di trasformazione della pianta per l'estrazione delle molecole terapeutiche

MACERAZIONI

Macerazioni in acqua
Macerazioni in alcol
Macerazioni miste: acqua, alcol, glicerina vegetale ecc.
Macerazioni in olio
Macerazioni in aceto, miele

DILUIZIONI (della molecola a la informazione)
Il caso dell'omeopatia, grande diluizione in acqua di un'alcolatura
Il caso delle elisires floreales, macerazione in acqua, diluita y conservata con alcol

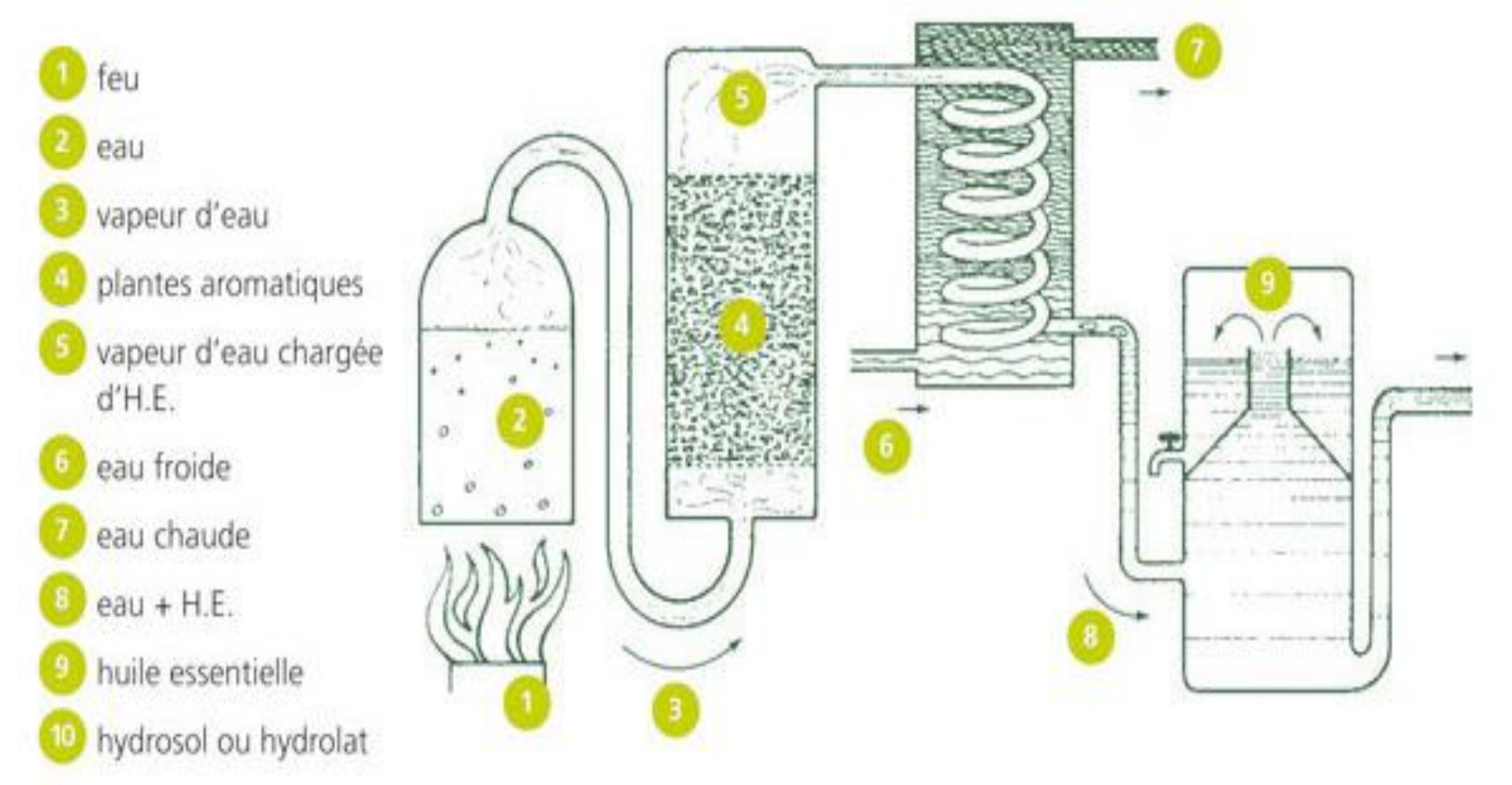
DISTILLAZIONE a vapore d'acqua:

Oli essenziali
Idrolato o acque floreali

SPREMITURA
Essenza di agrumi
Oli vegetali

Promemoria :

LA DISTILLAZZONE / OE e Idrolati



LE MACERAZIONI I solventi agenti dell'estrazione delle molecole

INTERESSE DEI DIVERSI SOLVENTI PER ESTRARRE I COMPONENTI DELLE PIANTE

Con ogni solvente vengono estratti principi diversi. Ciò significa che, per un obiettivo terapeutico, occorre somministrare la forma galenica corretta della pianta.

Solvente ACQUA →

Solvente ALCOOL →

Solvente OLIO e GLICERINA VEGETALE →

- COMPONENTI ESTRATTE
- ISTRUZIONI PER ELABORARE
- QUANDO SCEGLIERE QUESTA FORMA FARMACEUTICA?

ACQUA
PER I COMPONENTI IDROSOLUBILI

Il solvente ACQUA → Vitamine B / C e minerali, tannini, glicosidi o polisaccaridi (zuccheri), composti fenolici, saponine.

Macerazioni in acqua fredda, calda, solarizzata:
→ INFUSIONE
→ DECOTTO
→ SCIROPPO

→ELISIR FLOREALE
(una forma galenica a parte perché non contiene "molecole")

Il calore distrugge la vitamina C solo a partire da 60° circa.
Per le altre vitamine, temperature ideali intorno agli 80°, quindi acqua bollita lasciata riposare 5 minuti.

2/ INFUSIONE/DECOTTO – Modalità d'uso

INFUSIONE
Si possono distinguere 3 procedimenti in funzione del calore.

- Infusione calda
- Infusione riscaldata (aromatiche, fiori)
- Infusione a freddo o macerazione a freddo

Il grado di calore è proporzionale alla fragilità della pianta. Più è fragile, meno si riscalda; più è legnosa e dura, più si riscalda.

DECOTTO
Il decotto è caratterizzato dall'ebollizione della pianta, in particolare delle sue parti dure: cortecce, radici, piante molto legnose, coni, per 5-15 minuti a seconda delle piante.
La pianta viene messa nell'acqua fredda e poi si porta a ebollizione.

- Per i decotti destinati ad applicazioni esterne: si concentrano maggiormente.
X4, cioè circa 140 g per litro a secco

PIANTE SECCHE O FRESCHE / I DOSAGGI

SECONDO MOORE
Secche 25-50 g/litro - in media 32 g/litro
Fresche 50-100 g/litro - oppure 65 g da fresche

PREPARAZIONE DELLE PIANTE per infusione E QUALITÀ DELL'ACQUA

* La pianta viene tagliuzzata, radici a pezzi o polverizzate (blender).

* L'acqua più indicata deve essere poco mineralizzata, acqua di sorgente proveniente da ambiente preservato, oppure acqua del rubinetto (meglio questo che non bere infusione!)
NB- AQUA LOCALE ANCHE SE MINERALIZZATA

* Preparazione, durata dell'infusione
L'acqua bollita deve riposare 2 à 5 minuti

Si versa, si copre
5 min per le aromatiche
10 min per le amare (diuretiche)
20 min per le mineralizzanti
Si filtra

La tisana si conserva filtrata per un giorno e 24 h in frigorifero

INFUSIONE-DECOTTO - Quando scegliere questa forma galenica?

1- Necessità di idratazione

IL ruolo indispensabile dell’acqua nel notro corpo

Bere caldo (disintossica e calma)

L’acqua trasmette e fa circolare l’energia. Trasmette vibrazioni e radiazioni.

2- Necessità di mineralizzazione e di contrasto all’acidificazione dell’organismo

3- Carenze di vitamine B e C

4- Le piante selvatiche nutrono la buona flora intestinale

I piccoli frutti selvatici commestibili e le loro foglie; Le piante contenenti inulina, Le aromatiche come, Menta, melissa, timo, rosmarino, origano)

Ecco le migliori piante per la mineralizzazione per 30 g di piante infuse in un litro d'acqua :

PIANTE A CALCIO - Fabbisogno giornaliero (FG) = 1000-1200 mg dopo i 50 anni
Ortica 966 mg / Equiseto 660 mg / Menta 540 mg / foglia di lampone 400 mg
Ma anche le foglie di:
Chenopodio bianco, Amaranto, malva, ortica, tarassaco, tussilagine

Per confronto:
Formaggio, una piccola porzione (250 mg), melassa (2 cucchiai = 360 mg), cavolo verde (2 tazze = 500 mg)

IL MAGNESIO - FG = 200 mg
Chenopodio 93 mg
Ortica 71 mg
Malva, Tussilagine 58 mg

FERRO – FG= 16/20 mg per le donne, 10/12 mg per gli uomini
Crespino 20,5 mg
Ortica 7,8 mg
Malva 5 mg
Borsa del pastore 5 mg

POTASSIO - FG = 1000-4000 mg
Equilibrio dei liquidi
Chenopodio bianco 920 mg
Tussilagine 670 mg
Malva 600 mg
Tarassaco 590 mg

FOSFORO -FG = 800 mg
Rosa canina 258 mg
Malva, crespino 180 mg
Ortica 100 mg
Menta 100 mg

Gli oligoelementi sono basici e quindi riducono l'acidità dei fluidi corporei

L'acidità è fonte di numerosi problemi come reumatismi, allergie, ecc.
Alimenti acidi: zuccheri, farine, prodotti animali (carni e pesci, uova, latticini)
Alimenti basici: frutta, verdura, piante aromatiche e piante selvatiche.

Le piante più importanti per alcalinizzare: bambù, gramigna, foglie dei frutti rossi, poligono degli uccelli, malva (foglie e fiori).

3- Carenze di vitamine B e C

VITAMINA B1 (1,5 mg)
Borsa del pastore, artemisia (0,2/0,3 mg), bardana, menta, malva

VITAMINA B2 (1,6 mg per gli uomini, 1,4 mg per le donne)
Menta 0,6 mg
Chenopodio 0,5 mg
Malva, piantaggine, tarassaco 0,3 mg

VITAMINA PP o B3 (BQ = 18 mg per gli uomini, 13 mg per le donne)
Equiseto = 5,6 mg

VITAMINA C - 80 mg/giorno
Rosa canina = 1350 mg
Ortica = 333 mg
Chenopodio = 36 mg
Foglie di fragola = 30 mg

Il dosaggio è di un litro di infusione per giorno per un resultado terapeutico

I solventi OLIO E GLICERINA VEGETALE → per i componenti liposolubili

I prodotti:

→Macerati oleosi
→Unguenti: balsamo/unguento - crema, linimento

Il macerato oleoso è una macerazione di piante in olio vegetale, generalmente sottoposta al calore per circa 3 settimane, quindi preferibilmente in un periodo soleggiato.

La glicerina vegetale viene utilizzata soprattutto nei macerati di gemme e negli estratti di piante fresche. Lo vedremo nell'ultima parte dedicata alla miscela dei tre solventi.

1- COMPONENTI ESTRATTI

Le vitamine e i componenti liposolubili, cioè solubili nei grassi:

Vitamina A (Retinolo) → occhi → carota
Vitamina D (Calciferolo) → ossa, immunità
Vitamina E (Tocoferolo) → conservante
Vitamina K (Fillochinone, Menachinone) → coagulazione – salvia sclarea
Vitamina F (in realtà la serie degli acidi grassi polinsaturi e, tra gli acidi grassi essenziali, gli Omega 3) → salute cerebrale

+ Composti aromatici (OE)
+ Flavonoidi liposolubili

2- MACERATI OLEOSI - MODALITÀ D'USO

L'olio deve essere stabile, quindi si utilizza soprattutto ***olio d'oliva biologico***.

I macerati oleosi si conservano circa uno-due anni;

SECONDO MOORE
Le piante devono essere secche perché umidità e olio non vanno d'accordo, tranne alcune piante le cui proprietà diminuiscono molto con l'essiccazione.
I macerati si preparano singolarmente.

SECONDO LUU - Si utilizzano piante fresche
Macerazioni solari o no
Riempire un vaso di vetro con piante, pressandole leggermente. E coprire con olio vegetale.
Nessuna pesatura.
ESISTONO due scuole riguardo alla solarizzazione: chi dice che il vaso debba essere coperto con carta kraft affinché i raggi del sole non deteriorino l'olio, considerando che ciò che conta è il calore più che la radiazione, e chi invece ritiene che il sole debba raggiungere la pianta attraverso il vaso. LUU copre anche il vaso durante la luna piena. Se ci sono giorni senza sole, prolunga altrettanto la solarizzazione. Tenere un diario.

Il mio consiglio - Preferisco la seconda soluzione. Avendo praticato le diverse formule, trovo che il risultato sia più soddisfacente quando il vaso è a contatto diretto con il sole. Lasciare macerare 3 settimane e mescolare ogni giorno. Non riempire completamente il vaso per evitare che il calore lo faccia traboccare. Non chiudo nemmeno il coperchio ermeticamente. Ciò permette l'evaporazione dell'umidità. Dopo 3 settimane, filtrate il liquido e rimettetelo nei barattoli precedentemente sterilizzati, sigillandoli bene questa volta!

3- QUANDO SCEGLIERE QUESTA FORMA GALENICA?

LE APPLICAZIONI LOCALI IN PRIMO LUOGO

→ **problemi della pelle** (dermatosi, parassiti), problemi di contusioni, dolori muscolari e ossei, problemi di cicatrizzazione, ustioni, punture di insetti, prurito, problemi della circolazione sanguigna e linfatica.

→ Verrà utilizzata pura per il massaggio oppure **sarà la base di un cerato, chiamato anche balsamo o unguento (macerato + cera d'api), oppure di una crema (+ cera + fase acquosa);** gli unguenti comprendono tutte queste preparazioni, è un nome generico.

→ I macerati oleosi si conservano circa un anno

→ Non tutte le piante sono interessanti da mettere in macerato. Si darà quindi priorità a quelle con proprietà per la pelle

ALCUNE PIANTE PER MACERATO OLEOSO/ OLIO INFUSO

MENTHA (prurito),
MALVA O CALENDULA (emollienti, ustioni, dermatosi, melanomi),
LAVANDA (pelle grassa)
ROSMARINO (pelle acneica),
ROSA, GERANIO ERBA ROBERTA, GERANIO ROSATO (fungicida)

PRATOLINA
Antifungina, antibatterica, circolazione linfatica, antinfiammatoria
Circolazione venosa, rassodamento, seno/addome, reumatismi

ARNICA (fiori)
Timolo, lattoni (antibatterici)
Sesquiterpeni (antinfiammatori)
Carotene
Fitosteroli: anti-invecchiamento, circolatori, riassorbimento degli ematomi

CAROTA (radici fresche)
Carotene
Trigliceridi e fosfolipidi (film protettivo della pelle)
Protegge la pelle, prolunga l'abbronzatura
Concentrato di vitamina A

VITE (foglie)
Macerazione delle foglie per 1-2 giorni tra 20 e 45°C, agitazione quotidiana
Pianta fresca in estate
Flavonoidi - Vitamina E

EDERA RAMPICANTE (foglie idem)

Tonico venoso, vasocostrittore, preparazione come la vite,
Saponine: mobilizza i lipidi della pelle (cellulite)
Flavonoidi, vitamina E

Non assumere mai per via interna

IPERICO (fiori semisfreschi)
Iperforina: antibatterica, antinfiammatoria
Sesquiterpeni: decongestionante linfatico, antinfiammatorio
Potente calmante di irritazioni, ustioni, ferite profonde
Dolori reumatici

A PARTIRE DAI MACERATI OLEOSI :
Unguenti
Cerato o Balsamo

Macerati oleosi + 10% di cera rispetto alla quantità di sostanza grassa
Esempio
100 ml di macerato di iperico + 10 g di cera

Il solvento ALCOL→ per i componenti solubile in alcol : alcaloidi e altri.

Le forme galeniche con alcool :

→ **Alcolature (Tinture Madri)**

Le TM sono estratti idroalcolici della pianta. Si può considerare che si estragga una grande quantità di componenti chimici attraverso acqua e alcool (più che con un OE, per esempio). L'OE raccoglie i componenti volatili ma non comprende i componenti cosiddetti pesanti solubili nell'alcol, poiché gli OE vengono estratti a vapore d'acqua.

→ ***Con I 3 solventi: alcol + glicerina + acqua (trattato in seguito)***

→ **EPF (Estratto di Pianta Fresca)**
→ **Macerati glicerinati di gemme**
Queste preparazioni si conservano per 5 anni

1- COMPONENTI ESTRATTI

I componenti pesanti, in opposizione ai componenti volatili (oli essenziali): in particolare **gli alcaloidi** → tonici o veleni !

Sono neurotropi: calmano il dolore, la febbre e i nervi. Sono più o meno potenti e hanno quindi potenzialmente il potere di provocare allucinazioni e visioni perché agiscono sul cervello. Sono anche tonici. Calmano e tonificano, si possono considerare **adattogeni**.
Tè, caffè, tabacco, chinino, peyote, belladonna, giusquiamo nero, stramonio (datura), papavero della California, papavero e molte altre

Poi, come il solvente acqua:
I flavonoidi, I composti fenolici, I tannini

2- TINTURA MADRE DI CASA

Lavorare con piante semisecche (1-4 giorni di essiccazione)

Se alcol a 90° applicare per default il rapporto 1:5, cioé 200g di piante fresche per litro de alcol.
Fare la macerazione per 3 settimane
poi, dopo la filtrazione, aggiungere l'acqua che permette di riportare la preparazione a 45° o meno

Se alcol tra 45 e 55° applicare anche il rapporto 1:5.

Il risultato è meno efficiente nell'estrazione dei principi, ma comunque del tutto soddisfacente.

200 g di materiale vegetale per 1 litro di alcol

Per maggiore precisione sul rapporto e sulla gradazione alcolica
vedere la tabella di Moore sulle piante secche.

Il dosaggio è di 100 gocce al giorno (o circa 3 ml) in un bicchiere d'acqua.

3- QUANDO SCEGLIERE QUESTA FORMA GALENICA?

- Quando si ricerca l’effetto degli alcaloidi

- Composti fenolici, tannini, ecc. quando la forma acquosa non è adatta (conservazione, rapidità, quando l’idratazione non è indispensabile)

-Trattamento intensivo per risultati rapidi

I solventi ACQUA+ GLICERINA VEGETALE+ ALCOL → per il totum de la pianta

MACERATI DI GEMME (MGG) O ESTRATTI DI PIANTE FRESCHE (EPF)

1- COMPOSIZIONE

I macerati glicerinati di gemme sono i prodotti utilizzati in GEMMOTERAPIA

Una forma galenica moderna (anni 70)
Queste **gemme sono effettivamente tessuti vegetali in fase di intensa moltiplicazione. Contengono acidi nucleici (informazione genetica della pianta), minerali e oligoelementi, ormoni (fattori di crescita), enzimi, linfa minerale dell'albero e i principi estratti dei 3 solventi a secondo delle piante o alberi**

La glicerina (o glicerolo) è un liquido incolore, viscoso e inodore. Presente in tutti gli oli e grassi animali o vegetali, la glicerina fu inizialmente scoperta durante la saponificazione, cioè la reazione chimica all'origine della fabbricazione del sapone. Infatti, la miscela di una sostanza grassa (olio vegetale o grasso animale) e di una base (soda o potassa) dà origine al sapone e isola un residuo: la glicerina.

MGG ed EPF sono ottenuti a partire da circa 200 g di materiale vegetale macerato in una miscela composta da: 1/3 acqua + 1/3 glicerina vegetale + 1/3 alcol a 90° o +.

La macerazione al riparo dalla luce dura 3 settimane; successivamente si filtra e si travasa in flaconi, generalmente da 20 a 100 ml a seconda delle necessità, per le MGB
I di 100 ml per gli EPF

3- Perché scegliere questa forma galenica?

Gli MGB rigenerano, stimolano e drenano le nostre cellule. Hanno un'azione POLI-ENDOCRINA che favorisce l'equilibrio delle nostre produzioni ormonali.
La gemmoterapia è quindi una fitoterapia generale che **tratta problemi di fondo**.
Il vantaggio rispetto ad altre forme galeniche è **la globalità dell'azione.**

Esempio
Gemme di biancospino: il frutto agisce sul muscolo cardiaco e i fiori sul ritmo cardiaco. Il MGB comprende le proprietà del frutto e del fiore; ecco perché si parla di "totum"

Il trattamento dura 3 settimane, con un dosaggio di 30 gocce al giorno (1 ml)
È possibile effettuare un trattamento d'urto più breve triplicando il dosaggio. Prodotto non pericoloso.

Lo svantaggio: prestare attenzione alle persone che hanno o hanno avuto un tumore.
L'azione degli ormoni della crescita contenuti nelle gemme è sconosciuta.
In questo caso preferire una cura d'attacco al trattamento di fondo oppure privilegiare un'altra forma galenica.

Dalle molecole all'energia...
Gli ELISIR FLOREALES
Bach e altri

Una macerazione all’acqua

Senza molecole

Solamente energia del fiore

I fiori vengono esposti in acqua di sorgente alla luce del sole, dalle 8:00 circa fino allo zenit.

Non si toccano i fiori con le dita; si utilizzano forbici disinfettate con alcol.

Tuttavia, per i fiori di Bach esiste anche un metodo che prevede l'ebollizione: si mettono i fiori in acqua fredda, all'interno di una casseruola smaltata, e si fanno bollire per 30 minuti.

Dopo, si filtra e l'acqua raccolta viene conservata con del cognac (50%).

+

Successivamente si dinamizza il flacone agitandolo 100 volte.

Ciò produce un'essenza floreale madre.

L'elisir floreale deve essere diluito per essere assunto; è così che si trova in commercio.

A tal fine si preparano flaconi da 30 ml contenenti una miscela di metà alcol e metà acqua di sorgente, a cui vengono aggiunte 2 gocce dell'elisir madre (Bach) oppure 7 gocce (per i cosiddetti elisir contemporanei).

Si comprende che, con una quantità infinitesimale, la preparazione non contiene più molecole attive, ma solo un'informazione della pianta, come in omeopatia.

Anche questa diluizione viene dinamizzata, e l'operazione può essere ripetuta tutte le volte che si desidera, ogni volta che si voglia risvegliare l'energia della pianta e utilizzare l'elisir.

Le essenze floreali sono ormai ben affermate. Esistono 38 Fiori di Bach (così chiamati dal medico inglese che ne ideò la formula) e 96 essenze floreali contemporanee (sviluppate in Francia da Philippe Deroide).

A cosa servono?
A migliorare stati emotivi ritenuti insoddisfacenti per la salute.

Possono essere utilizzati per
e per gli animali.

ad esempio l'Impatiens per l'impazienza
la Bocca di leone per le persone che urlano molto
o l'Olivo per le persone esauste

BIBLIOGRAFIA

COUPLAN, F., 2011, Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. Paris: Delachaux et Niestlé, -55 p.
ESCRIVA, C., FLORIN, JM., 2011 Rencontrer les plantes. Approche par la méthode de Goethe Amyris Editions, 320 p.
LUU, C., 2021. 1000 remèdes à faire soi-même. Mens: Terre vivante, 511 p.
THEVENIN, T., -2008. Le Chemin des Herbes- Les plantes sauvages, Connaître, Cueillir et Utiliser, 331 p. Editions Lucien Souny, 331 p.

TEINTURES-MERES:
MOORE, M., Materia Medica. Albuquerque
https://www.altheaprovence.com/materia-medica-michael-moore/
ESCRIVA; C., 2015, Les alcoolatures - Une nouvelle approche des teintures-mères- Bruxelles : Editions Amarylis

GEMMOTHERAPIE:
ANDRIANNE, PH, 1998, La Gemmothérapie : Médecine des bourgeons. Editions Amarylis
BOISTARD, S, 2016, Gemmothérapie - Les bourgeons au service de la santé - Guide pratique et familial- Ed du Terran
PITERA DI CLIMA, F; NICOLETTI, M., 2018, Fondements scientifiques de la Méristémothérapie. Bruxelles: Ed; Amyris, 904 p.

Grazie mille