

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*

naturopantes.jardin.allex@gmail.com

naturopantes.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 floreali, macerazione in acqua, diluita y conservata con alcol

DISTILLAZIONE a vapore d'acqua:

Oli essenziali

Idrolato o acque
floreali

SPREMITURA

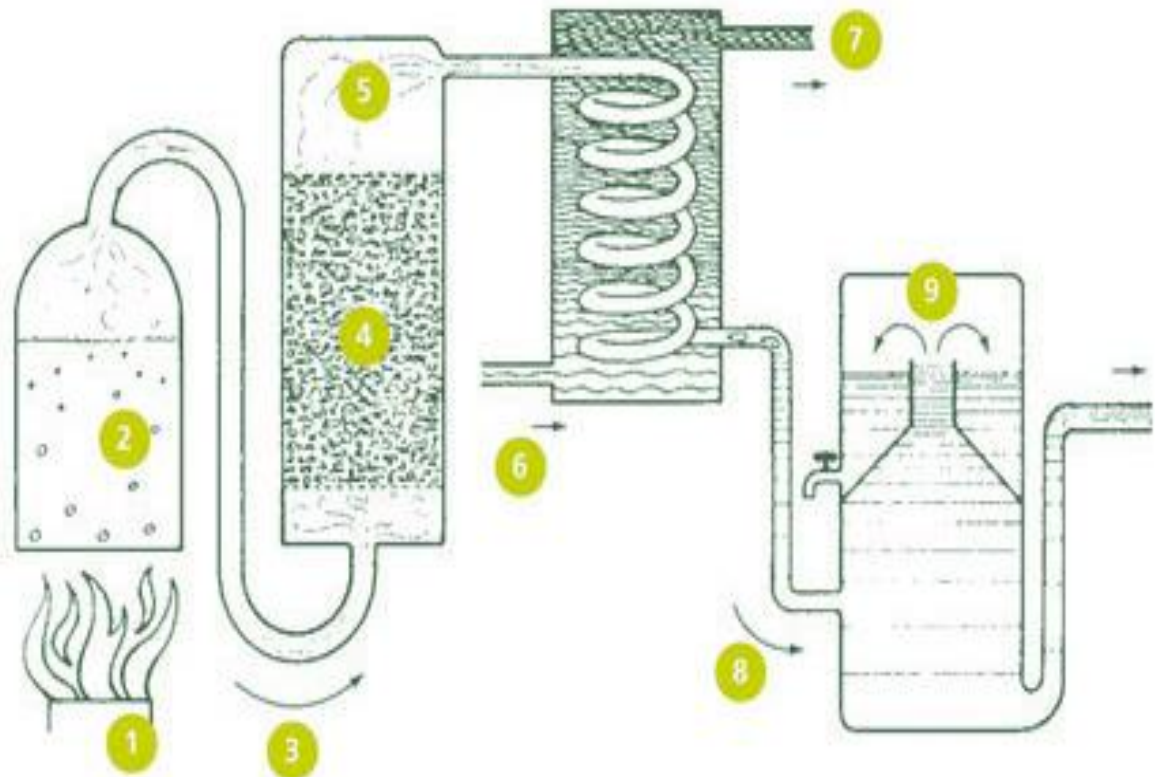
Essenza di agrumi

Oli vegetali

Promemoria :

LA DISTILLAZIONE / OE e Idrolati

- 1 feu
- 2 eau
- 3 vapeur d'eau
- 4 plantes aromatiques
- 5 vapeur d'eau chargée d'H.E.
- 6 eau froide
- 7 eau chaude
- 8 eau + H.E.
- 9 huile essentielle
- 10 hydrosol ou hydrolat



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 HIDROSOLUBILI

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

Macerazioni in acqua fredda, calda, solarizzata:

→ INFUSIONE

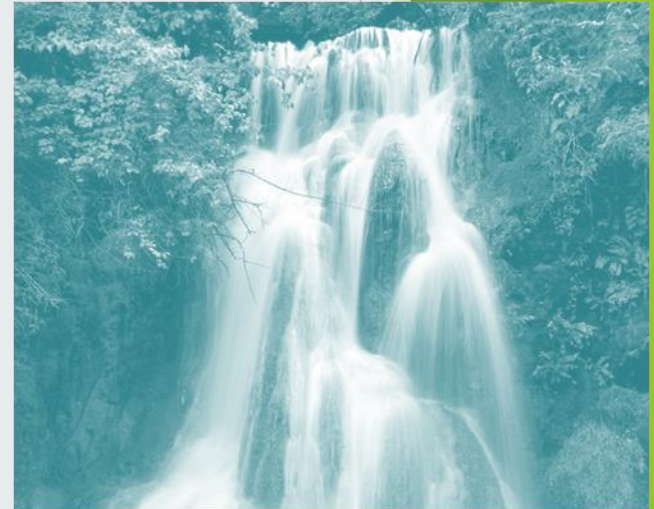
→ DECOTTO

→ 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 SECCHHE 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

Le rôle indispensable de l'eau dans notre corps

Boire chaud (détoxifie et calme)

L'eau transmet portant de l'énergie perché 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 cucchiari = 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 risultato 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, cioè 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

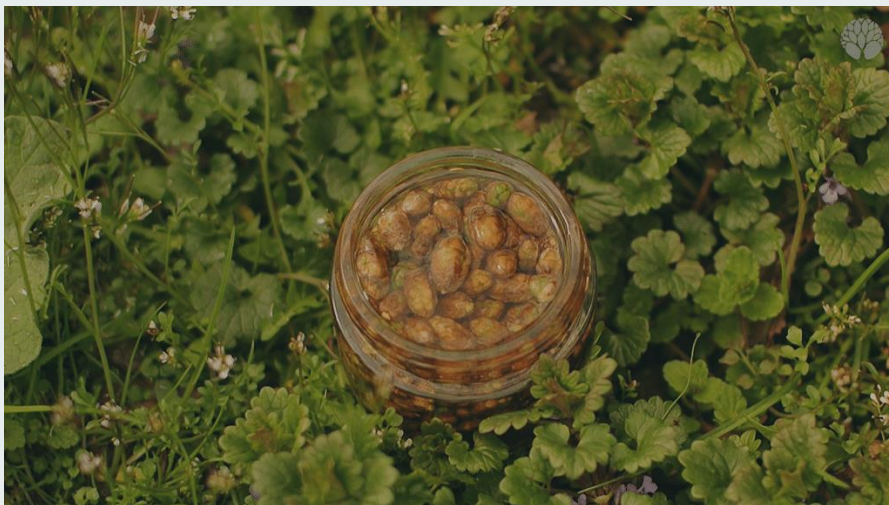
I macerati glicerinati di gemme sono i prodotti utilizzati in GEMMOTERAPIA

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: $\frac{1}{3}$ acqua + $\frac{1}{3}$ glicerina vegetale + $\frac{1}{3}$ 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 l 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

Senze molecole

Solamente energia del fiore

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



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.



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



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'**Olive** 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.

A photograph of several pink clematis flowers in bloom. The flowers have six petals and prominent yellow stamens. They are growing on a vine with green leaves, set against a background of dry, tangled branches and a stone wall. The text "Grazie mille" is overlaid in white at the bottom.

Grazie mille