



ERBE E SALUTE

RICONOSCERLE, MANGIARLE,
UTILIZZARLE PER STARE BENE

5 LEZIONI DI TEORIA ONLINE
2 LEZIONI DI PRATICA IN CAMPO
dal 3 APRILE al 5 GIUGNO

con Wateki Taliana Tobert e Dott. Giovanni Marotta
INFO E PRENOTAZIONI: cimimedicina20@gmail.com - 065812492

Erbe e salute. Riconoscerle, mangiarle e utilizzarle per star bene. Con il Dott. Giovanni Marotta e Wateki Taliana Tobert

5 Lezioni di teoria online (su zoom)
2 Lezioni di pratica in campo con Wateki

LUN 3 APRILE 20:30 - 22:00
LUN 17 APRILE 20:30 - 22:00
LUN 8 MAGGIO 20:30 - 22:00
LUN 22 MAGGIO 20:30 - 22:00
LUN 5 GIUGNO 20:30 - 22:00

Le due erborizzazioni con Wateki si svolgeranno tra Roma e dintorni e saranno a scelta tra le date del suo calendario incontri. (Vedi seconda pagina).

COME PAGARE e ISCRIVERSI?

Contattare il CIMI (Centro Medicina Integrata)

Mail: cimimedicina20@gmail.com

Telefono: 065812492

COSTO: 80 EURO

Iscrizioni aperte fino al 31 marzo, posti limitati

Programma del corso

LUN 3 APRILE 20:30 - 22:00

Lezione 1:

Presentazione del corso. Conoscere e utilizzare le piante.

Concetto di fitoalimurgia. Regole della raccolta. Abilità da sviluppare per diventare un raccogliitore amatoriale impeccabile

***Erbario primo:* Borragine (e cenni su Boraginaceae)**

Principi attivi e caratteristiche terapeutiche

LUN 17 APRILE 20:30 - 22:00

Lezione 2:

Che cosa cerchiamo guardando la pianta per identificarla? Informazioni base sulla struttura delle piante con fiore vero (angiosperme)

***Erbario primo:* Tarassaco, Calendula, Cardo mariano (e cenni su Asteraceae)**

Principi attivi e caratteristiche terapeutiche

LUN 8 MAGGIO 20:30 - 22:00

Lezione 3:

Perché le erbe curano? I metaboliti secondari delle piante. Concetto di fitocomplesso

***Erbario primo:* Rucola, Ramolaccio (e cenni su Brassicaceae), Papavero (e cenni su Papaveraceae)**

Principi attivi e caratteristiche terapeutiche

LUN 22 MAGGIO 20:30 - 22:00

Lezione 4:

“Misticanza romana”: un piatto o un rimedio della “farmacia domestica”?

Vari usi fitoterapeutiche delle piante spontanee.

***Erbario primo:* Piantaggine (e Plantaginaceae), Malva (e Malvaceae)**

Principi attivi e caratteristiche terapeutiche

LUN 5 GIUGNO 20:30 - 22:00

Lezione 5:

Come trasformare le piante spontanee in cucina? Classificazione dei cibi selvatici.

L'ecologia delle piante e l'ecologia dell'uomo come un sistema unico.

***Erbario primo:* Ortica (e Urticaceae)**

Principi attivi e caratteristiche terapeutiche

Calendario incontri Wateki.

Qui potete scegliere due date da seguire, nell'ambito del corso ERBE E SALUTE

19 marzo Città dell'altra economia (Testaccio) 10:00 riconoscimento erbe e percorso gustativo

28 marzo scavi archeologici di Ostia 10:00 passeggiata botanica

2 aprile Parco del Pineto 10:00 passeggiata botanica

4 aprile Tenuta di Tormarancia 14:00 passeggiata botanica

15 aprile Sant'Oreste 09:30 passeggiata botanica

16 aprile Campo di Civitucola (Capena) 10:00 passeggiata botanica

18 aprile Parco dell'Acqua fredda 14:00 passeggiata botanica

13 maggio Riserva naturale di Tevere-Farfa (Nazzano) corso di riconoscimento e catalogazione con pausa pranzo selvatico

23 maggio Parco dell'Aniene 14:00 passeggiata botanica

28 maggio Cascate di Monte Gelato (Mazzano) 10:00 passeggiata botanica