

Programma dei corsi

Introduzione alla Fitoterapia e agli Oli Essenziali

Seminario introduttivo alle tecniche erboristiche e all'aromaterapia

introduzione alla Fitoterapia:

- o Le piante che curano: Il fitocomplesso, l'estrazione dei principi attivi
- o Le tinture madri, gli idrolati, tisane: tecniche erboristiche a confronto

gli Oli Essenziali:

- o Le tecniche estrattive
- o Attività degli Oli Essenziali (antiossidante, antiradicalica, aromaterapica, antinfiammatoria)
- o Oli Essenziali e microbiologia: l'aromatogramma. L'effetto degli oli essenziali su batteri, funghi virus e batteri

La fitoterapia e la depurazione del corpo

Tinture madri ed Oli Essenziali nel trattamento degli organi emuntori

1. Il fegato;
2. I reni;
3. i polmoni;
4. la pelle;
5. L'intestino

Cosmesi e detergenza naturali

Oli Essenziali ed Idrolati nella sanificazione domestica.

- 1) La "Sindrome della casa malata": cos'è, cosa provoca e da cosa è provocata
- 2) La sanificazione dell'aria: deodoranti, profumi e disinfettanti
- 3) Pulire e detergere le superfici: detersivi e disinfettanti
- 4) Cosmesi e cura della persona

In cucina con gli Oli Essenziali

L'uso alimentare degli Oli Essenziali: quando il gusto incontra la salute.

1. Gli oli essenziali ad uso culinario: quali usare
2. Oli essenziali e sistema digerente
3. Proposte di menù salutistici con oli essenziali