

LABORATORI di AUTOPRODUZIONI SELVATICHE

- primavera -



Anarchoherbanekollektiv@autistiche.org

<https://Anarchoherbanekollektiv.noblogs.org>

LABORATORI di AUTOPRODUZIONI SELVATICHE

MANIFESTO

Manifesto AnarchoHerbanaeKollektiv

L'AUTOGESTIONE DELLA SALUTE

Come prenderci cura del nostro benessere

ORTICA

Proprietà, caratteristiche, curiosità, miti e leggende...

LA TINTURA MADRE DI ORTICA

Che cos'è una tintura madre?

Come preparare una tintura madre di ortica

Le proprietà della tintura madre di ortica

3 piante in caso di PUNTURE DI INSETTI

La piantaggine, la calendula, la lavanda.



MANIFESTO

ANARCHO HERBANE KOLLEKTIV

Le erbacce spontanee hanno un'attitudine punk: sono erbe vagabonde ed erranti, crescono dove gli pare, nei luoghi più inaspettati, non si curano di avere un aspetto ordinato, sono disprezzate, estirpate con fastidio, infestano ciò che gli pare e sono molto resistenti.

Per questo a noi invece piacciono tanto le erbacce. Dalla passione per le erbe spontanee nasce l'Anarcho Herbanae Kollektiv, una collettiva erborista anticapitalista, transfemminista, e antispecista.

L'anarco erboristeria incoraggia una relazione di comprensione e rispetto reciproco con l'ambiente naturale, vedendo noi stessi* come parte di quest'ambiente piuttosto che tentare di controllarlo o dominarlo.

E' la nostra lotta anti-specista e anti-capitalista, dalla conoscenza delle piante comincia l'emancipazione personale, alimentare, farmaceutica e della cosmesi. Sviluppare l'autoconoscenza e la saggezza erboristica comunitaria ci renderà molto più liberi*.

Per noi, Anarcho Herbanae, non ci sono gerarchie o sistemi piramidali che detengono il potere della conoscenza. L'erboristeria deve essere condivisa e accessibile a tutti*.

Attraverso la condivisione delle nostre competenze mettiamo in comune le nostre informazioni e risorse per imparare, esplorare e migliorare la nostra salute insieme.

Siamo erboriste queer, ci opponiamo alle diverse oppressioni del dominio patriarcale e alla binarizzazione oppressiva del sesso, genere e desiderio.

Siamo contro la medicina capitalista e patriarcale che impone il controllo dei nostri corpi. Siamo soggettività e corpi non conformi.

Siamo per l'autogestione dei nostri corpi, pratichiamo l'autocura e autoconoscenza.

Siamo contro ogni frontiera e galera.

Siamo contro ogni forma di dominio e oppressione, per una lotta intersezionale, transfemminista, antimachista, antispecista, anticapitalista, antifascista e antiabilista, per una liberazione totale.

Siamo streghe e dissidenti.

Siamo nate in terreni ostili, come le erbacce, siamo pronte a dar fastidio.



PRATICARE L'AUTOGESTIONE DELLA SALUTE

Come prenderci cura del nostro benessere

Abbiamo difficoltà a sentire il nostro corpo e i suoi segnali.

Abbiamo perso la capacità di riconoscere l'ambiente che ci circonda, siamo totalmente incapaci di autogestirci. Ricorriamo alle pillole al primo accenno di mal di testa, quando i piccoli disturbi si potrebbero trattare con erbe e rimedi analoghi, o seguendo una dieta basata su alimenti sani e non trattati. Ci siamo abituat* a concepire noi stess* come semplici macchine da mettere in funzione: aggiungi la sostanza chimica appropriata per ottenere il risultato desiderato. Mentre perdiamo sempre più controllo sulle nostre vite e i nostri corpi, è vitale essere critic*, recuperare e riappropriarci di pratiche e abilità andate perdute.

Dobbiamo ripensare il concetto occidentale e capitalista di malattia. Le malattie che hanno tra le più alte percentuali di mortalità nelle nazioni industrializzate (cancro, malattie cardiache, ictus, diabete, enfisema, ipertensione e cirrosi) sono provocate dal nostro stile di vita "civilizzato", ed erano sconosciute in precedenza o nei paesi meno industrializzati.

La politica di controllo dei corpi, attuata da corporazioni farmaceutiche e governi, porta sempre più a delegare il benessere e la cura a pillole miracolose ed "esperti", portando le persone a una dipendenza totale dall'istituzione sanitaria, rendendole incapaci di autogestirsi.

Per questo vogliamo invece condividere e diffondere pratiche di autogestione della nostra salute e una maggiore consapevolezza del nostro corpo e della natura che ci circonda.

ORTICA

Urtica dioica

PROPRIETA: remineralizzante, disintossicante, vitaminica (antianemica), diuretica, depurativa, astringente, emostatica, antiartritica, antiemorroidale. Utile per combattere le allergie stagionali ed aumentare la resistenza alle infezioni (immunostimolante). Facilita la digestione dei grassi e riduce l'assorbimento degli zuccheri. Allevia dolori reumatici, le tendiniti, le distorsioni (antinfiammatorio). Combatte l'osteoporosi, l'acne, l'eczema, la psoriasi. Nel periodo mestruale riduce la sensazione di gonfiore. È considerata un cardiotonico e un regolatore della pressione arteriosa; migliora la circolazione periferica, stimola l'eliminazione delle scorie del sangue attraverso l'aumento della diuresi.

CARATTERISTICHE

Appartiene alla famiglia delle urticaceae, è una delle piante spontanee più diffuse e conosciute. Il suo nome viene dal latino *urere*, ossia bruciare, irritare. Predilige qualsiasi tipo di terreno, era considerata da contadini e giardinieri una pianta infestante, con una fama prevalentemente negativa, soprattutto per le sue foglie e steli ricoperti di peli urticanti, tanto che si dice

"gettare alle ortiche" quando qualcosa viene sprecato senza motivo. Ad oggi è stata rivalutata sia per le sue proprietà terapeutiche, culinarie ed agronomiche: il macerato di ortica è un ottimo fertilizzante naturale che stimola la crescita delle piante, le protegge da alcune malattie, da afidi ed acari. Si raccoglie in primavera ed in autunno (con i guanti), cogliendo le cimette più tenere e in cucina si utilizzano cotte: la cottura ne elimina anche le capacità irritanti. Si può usare a mo' di spinaci, per ripieni o anche come pesto.

CURIOSITÀ

In caso di puntura di ortica basta strofinare delle foglie di piantaggine sulla pelle. Un tempo tra i popoli nordici perseguitati dal freddo e dai suoi malanni, si usavano le cosiddette "urticature" per combattere reumatismi e artrosi. Ci si flagellava la pelle con il suo fuoco per scacciare gli eccessi di acqua e di freddo dal nostro corpo. Nelle campagne ancora si ricorda come le

foglie d'ortica venivano strofinate sul fondo dei paioli anneriti per ripulirli. La radice di ortica, masticata presso il dente che duole, calma il dolore.

INFUSO

30 grammi per 1/2 litro di acqua, 3 tazze al giorno. L'infuso di foglie fresche o secche pulisce lo stomaco, l'intestino e i polmoni dai catarrhi. In caso di infiammazioni della bocca e della gola, effettuare sciacqui e gargarismi ripetuto con l'infuso raffreddato.

Poiché la pianta ha anche azione emmenagoga, se ne sconsiglia l'uso durante la gravidanza.

DECOTTO

Il decotto, 5 grammi in 100 di acqua, è antiemorroidale. Per uso esterno, può essere usato per frizioni essendo antiseborroico e antiforfora; è usato anche contro la caduta dei capelli.

Un poco di cotone bagnato nel succo di ortica ed introdotto nel naso arresta le emorragie nasali. Il decotto è ottimo anche in caso di diarrea e di reumatismi (bere una tazza al



mattino e alla sera)

TINTURA MADRE

Si usa per drenaggio e disintossicazione attraverso i reni, in caso di malattie come reumatismi, gotta, allergie, in presenza di malattie infiammatorie delle vie urinarie, renella, anemia, stati di spossatezza, stanchezza primaverile. Prendere 30-40 gocce 3 volte al giorno. Si sconsiglia l'uso in gravidanza per le sue proprietà emmenagoghe.

MITI E LEGGENDE

Si ritiene che abbia dei poteri magici: per favorire la crescita, la fiducia in se stessi, il coraggio, il desiderio sessuale, la fascinazione, la guarigione, la magia difensiva, la protezione psichica, la purificazione, la sicurezza. Serviva per rompere o proteggersi dagli incantesimi, per allontanare o impedire al male di entrare in casa; per fissare limiti. Ovidio consiglia di usare i suoi semi macerati in

vino secco come filtro d'amore. Negli erbari medievali se ne citano i semi come un talismano per proteggersi da malefici, infermità e morte.

SIMBOLOGIA PLANETARIA

Marte.

È una pianta di fuoco, bruciante, aggressiva, una figlia di Marte



L'erba cattiva non muore mai

LA TINTURA MADRE DI ORTICA

Che cos'è una tintura madre?

Le tinture madri sono uno dei principali rimedi erboristici, permettono di racchiudere in forma liquida tutte le proprietà curative delle piante, di conservarle a lungo (dai 5 agli 8 anni), facilitare l'assorbimento dei principi attivi e migliorare la comodità di utilizzo. Sono un concentrato liquido di singole erbe originali, si tratta di estrazioni idroalcoliche, ottenute attraverso la macerazione delle erbe officinali in alcol e acqua a una precisa gradazione. Le tinture madri sono preparazioni che si realizzano partendo dalla pianta fresca, che ha ancora intatte le sue proprietà medicamentose: la tintura madre riesce a mantenere anche l'aroma e il sapore della pianta. Si ottengono ponendo a macerare in un contenitore di vetro una parte di pianta fresca, ripulita, tagliata e frammentata, in dieci parti di alcol etilico di gradazione variabile a seconda del tipo di pianta (solo la calendula ha come rapporto uno a venti).

La tintura madre di ortica è un antistaminico naturale che può essere molto efficace in quanto blocca naturalmente la capacità del corpo di produrre istamina.



Parti da raccogliere, tempo balsamico e gradazione alcolica

Per ogni pianta dobbiamo sapere quali parti raccogliere, qual è il suo tempo balsamico e, nel caso volessimo realizzare una tintura madre, anche quale è la sua specifica gradazione alcolica per la macerazione.

Per farlo, abbiamo delle tabelle a cui ricorrere come questa:

ACHILLEA 65° PARTI AEREE - LUGLIO AGOSTO

ALLORO 65° FOGLIE LUGLIO AGOSTO - BACCHE OTTOBRE-NOVEMBRE

ARNICA 45°FOGLIE E FIORI - LUGLIO

ARTEMISIA 65° FOGLIE, FIORI - MAGGIO-AGOSTO

BARDANA 55° RADICI - OTTOBRE

CALENDULA 55° FIORI - APRILE

CAMOMILLA 45° FIORI - LUGLIO-AGOSTO

ECHINACEA 55° PARTI AEREE, RADICI - APRILE/OTTOBRE

GENZIANA 55° RADICI - MARZO/OTTOBRE

GINEPRO 65° BACCHE - OTTOBRE-NOVEMBRE

IPERICO 65° FIORI - GIUGNO/LUGLIO

FIORI LAVANDA 65° SOMMITÀ FIORITE - LUGLIO

MAGGIORANA 65° FOGLIE - LUGLIO-AGOSTO

MALVA 55° FIORI E FOGLIE - GIUGNO

MELISSA 65° FOGLIE E SOMMITÀ FIORITE - GIUGNO-SETTEMBRE

MENTA 65°FOGLIE E FIORI - GIUGNO-AGOSTO

MIRTILLO 65° FOGLIA E FRUTTO - APRILE-GIUGNO

ORTICA 45° MARZO/APRILE - PIANTA INTERA

PIANTAGGINE 75° PARTI AEREE - APRILE-MAGGIO

PINO 75° RAMETTI - MARZO/LUGLIO(MUGO)

ROSMARINO 65°FOGLIE E SOMMITÀ FIORITE - GIUGNO



ROSA CANINA 65° CINORROIDI dopo la prima gelata: NOVEMBRE/DICEMBRE

SALVIA 55° FOGLIE - GIUGNO

SAMBUCO 45° FIORI - APRILE-GIUGNO

SANTOREGGIA 45° FOGLIE/FIORI - LUGLIO-AGOSTO

TARASSACO 45° PARTE AEREA, RADICI APRILE/SETTEMBRE

TIGLIO 55° FIORI - GIUGNO-LUGLIO

TIMO 65° PARTI AEREE FOGLIE E FIORI - GIUGNO

VALERIANA 55° RADICI - SETTEMBRE-OTTOBRE

VERBENA 65° PARTI AEREE - LUGLIO

Per sapere come raggiungere la gradazione alcolica desiderata, anche in questo caso ricorriamo a delle tabelle come questa:

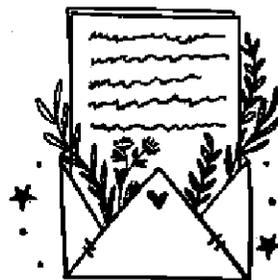
TABELLA DELLE GRADAZIONI ALCOLICHE

Gradazione alcolica desiderata	Alcol a 95° (g)	Acqua (g)
90	927	73
85	860	140
80	796	204
75	735	265
70	676	324
65	619	381
60	565	435
55	511	489
50	460	540
45	410	590
40	361	639
35	314	686
30	267	733
25	221	779
20	176	824

PREPARAZIONE TINTURA MADRE DI ORTICA

Ingredienti:

- ⇒ 100 Gr di foglie giovani di ortica
- ⇒ Acqua
- ⇒ Alcol a 95°
- ⇒ Due barattoli di vetro
- ⇒ Colino



un po' di calcoli

Raccogliere le foglie giovani di ortica tra marzo e aprile, durante il suo tempo balsamico. Per realizzare la tintura madre le foglie dovranno macerare, come leggiamo nella tabella, in una soluzione idroalcolica a 45°. Leggiamo che per ottenere 100 grammi di una soluzione a 45° abbiamo 41 gr di alcol a 95° diluiti con 59 gr di acqua. Sappiamo inoltre che il rapporto pianta:soluzione idroalcolica per la preparazione delle tinture madri è di 1 a 10. Il calcolo per capire il rapporto droga:solvente è leggermente complicato, perchè per stabilirlo non si parte dal peso della droga fresca, ma dal suo peso secco. Questo perchè nella pianta fresca è già presente dell'acqua, il cui peso va tolto alla soluzione finale. Abbiamo due modi per farlo: possiamo raccogliere le foglie fresche, pesarle. Poi seccarle e ripesarle: la differenza di peso tra i due mi dà la quantità di acqua contenente nella pianta che è andata persa con l'essiccazione. Faccio quindi il calcolo sul totale delle foglie raccolte, togliendo la relativa percentuale di acqua. Solo a quel punto posso fare il calcolo di 1 a 10 di pianta (peso secco senza acqua) a grammi di solvente (alcol+acqua). Se non ho voglia di pesare, essiccare, e ripesare, sappiamo che a seconda che la parte da macerare sia bacca, radice, fiori, foglie ci sono percentuali di acqua diverse. Le foglie hanno contenuto di acqua al 70% per cento. Partendo dai 100 grammi di foglie fresche quindi

sappiamo che l'acqua contenuta è circa 70 grammi. 100 grammi di foglie fresche quindi equivalgono a 30 gr secche (100-70 gr di acqua). Quindi nel rapporto di 10, 1 equivale a 30 gr. Dovrò quindi arrivare ad avere 300 grammi di solvente idroalcolico a 45°. Ma non è finita qui. Calcoliamo, basandoci sulla tabella precedente, che in 300 gr di solvente idroalcolico ci sono 123 gr di alcol (41%) e 177 gr di acqua (59%). Nei 100 gr di foglie fresche che metteremo nella soluzione però sappiamo che sono contenuti circa 70 gr di acqua, che dobbiamo quindi togliere dai 177 gr di acqua della soluzione (177-70= 107 gr).

Quindi dovremmo avere 100 gr di foglie fresche, 123 gr di alcol e 107 gr di acqua.

Procedimento

una volta fatti e compresi questi noiosi calcoli, passiamo alla pratica. Puliamo, tagliuzziamo le nostre foglie di ortica (100 grammi freschi) e mettiamole in un contenitore di vetro. In questo contenitore dovremmo aggiungere 123 gr di alcol e 107 gr di acqua. Consigliamo di pesarli prima in vasetti diversi e poi unirli tutti insieme per non sbagliare. A questo punto chiudere e tenere al buio per 21 giorni, scuotendo il vasetto di tanto in tanto. Trascorse le tre settimane filtrare e conservare in bottiglie scure, meglio ancora in boccette con contagocce. Si conserva per diversi anni.



Uso

Grazie alle sue proprietà disintossicanti, antinfiammatorie, antiallergiche, decongestionanti ed al suo effetto antistaminico simile al cortisone, l'ortica agisce contro il gonfiore delle membrane mucose, facilita l'eliminazione delle tossine rivelandosi un rimedio efficacissimo contro l'allergia al polline. Prendere 30 gocce di tintura madre di ortica 2-3 volte al dì in acqua o tisana.

3 piante utili in caso di PUNTURE DI INSETTI

PIANTAGGINE

In virtù dell'elevato contenuto di mucillagini la piantaggine ha proprietà emollienti, antinfiammatorie e rinfrescanti.

Dopo una puntura, se abbiamo a portata di mano una pianta fresca di piantaggine, possiamo pestarne alcune foglie, dopo averle pulite e lavate per fare un cataplasma che riduce il gonfiore e l'irritazione. Oppure si può fare un decotto con le foglie, farlo raffreddare, imbeverci una garza, bendare la parte dolabrante



CALENDULA



I suoi fiori giallo-arancio sono molto ricchi di caroteni, mucillagini e resine. Con questi si prepara un decotto addolcente e lenitivo che attenua le irritazioni causate da punture d'insetti.

Il decotto si prepara mettendo a bollire 20 g di capolini in un recipiente con 300 ml di acqua. Dopo 5 minuti di bollitura a fuoco lento si filtra e si conserva in una bottiglietta di vetro scuro ben chiusa, per 3-4 giorni in frigo. Si applica

all'occorrenza sulle parti lese con garze sterili.

LAVANDA

Basta una sola goccia di olio essenziale, diluita in mezzo cucchiaino di olio d'oliva, applicata con un batuffolo di cotone direttamente sulla parte lesa per aiutare a calmare il prurito e prevenire infiammazioni.



**ANARCHO HERBANE
KOLEKTIV**

Info: AnarchoHerbaneKollektiv@autistiche.org
<https://anarchoherbanekollektiv.noblogs.org>