



# Il giardino officinale



## IL GIARDINO OFFICINALE

Come trasformare fiori,  
piante ed erbacce in rimedi curativi

Becky Cole

fotografie di Kim Lightbody

20 x 25 cm – broccura – collana Germogli

176 pagine, illustrazioni a colori

€ 28 – ISBN 978 88 6753 450 0



Le erbacce sono l'incubo di ogni giardiniere: crescono dove non dovrebbero e vanno a intaccare le piante alle quali doveva essere dato più spazio. Si devono estirpare e bisogna liberarsene, o forse no? I fiori e le erbe selvatiche hanno in realtà utilissimi usi medicinali, persi nei meandri del tempo ma ritrovati tramite lo studio delle piante dall'erborista Becky Cole e racchiusi in questo volume. La suddivisione di questo libro sottolinea i due aspetti importanti relativi alle 20 piante comuni su cui l'autrice si è concentrata: il loro profilo e le tecniche di base per utilizzarle. Da una parte, infatti, è importante imparare a distinguere le specie e le varianti di piante e fiori, anche con l'aiuto delle splendide fotografie, in modo tale da essere in grado di capire in che modo utilizzarle. Fondamentali sono anche i loro nomi, elencati in maniera precisa per ciascun esemplare, e le loro proprietà "energetiche" che vi permettono di identificare quali usare in che stagione per avere specifici benefici e per quale situazione o addirittura per chi. Inoltre, ogni pianta è accompagnata da una "manciata" di ricette che permettono di entrare in contatto con il mondo naturale e trasformare tutto

ciò che cresce in rimedi curativi casalinghi. L'autrice si impegna a illustrare in maniera metodica e passo passo le tecniche di base: da quella per creare infusi e decotti, utilizzata quasi sempre come pilastro per tutte le ricette, a quelle più complesse che hanno bisogno di più giorni per essere completate. Queste vi permetteranno di avere in casa qualsiasi cosa che vi possa servire nella quotidianità creata tramite una collaborazione armoniosa con la natura.

Profumatevi con un deodorante alla lavanda o un olio botanico per il viso, curate la vostra allergia con un tè di sambuco e il raffreddore con uno sciroppo alla menta piperita, condite le vostre insalate con l'aceto di bacche di biancospino o con il miele alla rosa e melissa, gustate addirittura una tazza di caffè al dente di leone e vi renderete conto di quanto le erbe selvatiche intorno a voi siano benefiche per la mente e il corpo.

Lasciatevi incuriosire dalle "erbacce" che vi circondano e imparate ad apprezzarle: capirete che ognuna di esse nasconde proprietà sorprendenti.

