

# ERBARIO MONASTICO

DALL'ANTICA SAPIENZA DI MONASTERI E CONVENTI  
LE ERBE, I FIORI E LE PIANTE CHE CURANO E NUTRONO  
PER RITROVARE ENERGIA FISICA, MENTALE E SPIRITUALE



## Profilo dell'opera

Gli erbari erano anticamente raccoglitori di radici, infiorescenze e piante essiccate, pressate e fermate su fogli di carta o di pergamena. Erano un semplice metodo di conservazione allo stato secco, che permetteva di mantenere le forme e le strutture di fiori, arbusti e rami. Fornirono nei secoli preziose indicazioni terapeutiche e di uso alimentare in tutta Europa, soprattutto in epoca medievale e rinascimentale.

In un viaggio affascinante Anna Maria Foli ha incontrato abati e madri badesse, priori e superiori di conventi, attingendo ai codici della tradizione per carpire i segreti degli antichi "erbari monastici" e riproporne una versione originale che può aiutare ancora oggi chi cerca rimedi naturali ai piccoli e grandi disturbi generati dallo stress.

• *La storia e i segreti della secolare tradizione monastica degli erbari, con uno sguardo sulla sensibilità "ecologica" ante litteram di conventi e monasteri, alla riscoperta della*

*modernità del loro approccio con la natura.*

• *Un manuale illustrato per imparare a riconoscere e utilizzare le piante a fini terapeutici e alimentari. Una raccolta di ricette per infusi, elisir, impacchi per curare piccoli e grandi disturbi e consigli su come preparare squisiti piatti a partire da erbe, frutti e fiori.*

• *I trucchi e le istruzioni per realizzare il proprio erbario personale, alla ricerca di cortecce, radici, foglie e infiorescenze che potenziano le difese immunitarie e restituiscono forza fisica ed energia mentale.*

## L'Autrice

**Anna Maria Foli.** Traduttrice ed editor, ha pubblicato vari volumi per Piemme, Libreria Editrice Vaticana, Sperling & Kupfer, Edizioni Messaggero Padova, per la maggior parte di carattere spirituale e religioso. Ricercatrice e viaggiatrice, grazie al lavoro di preparazione di questo testo ha incontrato abati e madri badesse, priori e superiori conventuali, affinando le sue conoscenze di terapie naturali e di farmacopea delle piante officinali. Per TS Edizioni è autrice di *La farmacia di Dio. Antichi rimedi per la salute, il buon umore, la bellezza e la longevità dalla tradizione monastica e francescana* (2022<sup>2</sup>), *Ricette d'Oriente. Le religioni a tavola* (2022), *La cucina come una volta. Storie, segreti e antiche ricette da monasteri e conventi* (2021).

Anna Maria Foli

*Erbario monastico*

*Dall'antica sapienza di monasteri e conventi le erbe, i fiori e le piante che curano e nutrono per ritrovare energia fisica, mentale e spirituale*

TS Edizioni, Milano 2024

anche in  
e-book

PAGINE 224

FORMATO 16 x 22 cm (cartonato)

PREZZO 24,90 €

ISBN 9791254711996



TS Edizioni – via Gherardini, 5 – 20145 Milano – www.tsedizioni.it – tel. 0234592679

Ufficio stampa: Elena Grazini – elena@elenagrazini.it – 338 190 24 36 – ufficiostampa@tsedizioni.it