



El Rincón Silvestre 2016

www.rinconsilvestre.net

CURSO COMPLETO DE PLANTAS MEDICINALES, FITOTERAPIA, Y NUTRICIÓN. (75h.)

En este curso se abordará de manera profunda el uso de Plantas Medicinales y la Nutrición como terapia de prevención y curación de enfermedades.

Se pretende que el alumno maneje las plantas medicinales asociadas a sus principios activos, acciones farmacológicas e indicaciones terapéuticas, así como formular mezclas de plantas por patologías y resolver casos prácticos.

El enfoque de la nutrición será muy práctico, con el objetivo de obtener los conocimientos necesarios para llevar una dieta sana y equilibrada. Igualmente poder prevenir y paliar enfermedades a través de la alimentación.

Aprenderemos a identificar plantas medicinales en el campo, así como preparar un pequeño huerto medicinal.

- Este curso consta de 4 módulos. (La matrícula de los módulos puede ser independiente. Es recomendable hacer el módulo 1 antes que el 2)
- Cada sesión se realizará en sábados o domingos, en horario de 10-14 h y 15-17h /15-18h.
- No se necesita formación previa.
- Precio del Curso completo: 350€.
(150€ Matrícula y 50€/mes, 4 mensualidades)
- Precios por módulos:
M1 (130€), M2 (250€), M3 (70€), M4 (40€).
- Certificado de asistencia.

MÓDULO 1: FITOTERAPIA Y NUTRICIÓN BÁSICA

Sábados 5 y 19 marzo, 2 abril 2016 (20horas)

- Introducción a la Fitoterapia. Definiciones.
- Precauciones en el uso de plantas medicinales.
- Principios activos. ¿Por qué y cómo actúan las plantas en nuestro cuerpo?
- 26 Plantas medicinales básicas.
- Tipos de nutrientes que contienen los alimentos (vitaminas, minerales, proteínas...)
- Necesidades nutricionales de nuestro cuerpo en cada etapa de la vida.
- Dieta sana.
- PRÁCTICA:
 - Cálculo de dietas
 - Recolección de Plantas Medicinales y preparación del Huerto Medicinal.
 - Búsqueda de información, enlaces web.

MÓDULO2: FITOTERAPIA Y NUTRICIÓN APLICADA(36h.)

Sábados 16 y 30 abril, 14 y 28 de mayo, 4 y 18 de junio

- Recuerdo anatómico-funcional de cada aparato (digestivo, circulatorio, respiratorio, nervioso, locomotor, genital y urinario, piel.)
- Principales patologías y su tratamiento con plantas medicinales y alimentos.
- Formulación de plantas medicinales y dietas para casos prácticos.
- Búsqueda de información, bibliografía, enlaces web.
- PRÁCTICAS:
 - Elaboración de preparados medicinales: tinturas, jarabes, aceites medicinales, cremas medicinales, jabones medicinales.
 - Recolección de Plantas Medicinales y preparación del Huerto Medicinal.

MÓDULO 3: BOTÁNICA MEDICINAL

Domingo 15may, 19 jun. 2015 (12h.)

- Botánica básica. Principales familias botánicas.
- Técnicas de recolección, secado y conservación de plantas medicinales.
- 2 Salidas de Campo. Identificación y recolección de Plantas Medicinales.
- Elaboración de un álbum fotográfico con las plantas medicinales que reconozcamos en la salida.
- Uso de guías de campo.

Prádena del Rincón. Tel. 678424305
www.rinconsilvestre.net
www.facebook.com/rincon.silvestre
rinconsilvestrepradena@gmail.com
carolinadiazbueno@hotmail.com

MÓDULO 4: AROMATERAPIA

Sábado 2 julio (7h)

- Introducción histórica de la Aromaterapia.
- Propiedades físicas, químicas y biológicas de los Aceites esenciales.

- Aplicación Medicinal de los Aceites esenciales
- Obtención de aceites esenciales
- Aceites esenciales para cosmética
- Notas de los A.E.
- Vías de administración y dosificación de los A.E.
- Localización de los A.E en la planta y su función.

- PRÁCTICA:
 - Destilación en alambique tradicional.
 - Formulación de Aceites medicinales.
 - Perfumería con Aceites esenciales. Notas de los aceites esenciales.