



Fitoterapia práctica

-- PROGRAMA INICIAL --



ESCUELA
Herbal



Objetivos del curso

Por encima de todo, la visión principal del curso es establecer una relación sana con la naturaleza. Esta visión impregna todos los objetivos didácticos del curso en lo que me gusta llamar **"el camino del herbalista"**.

¿Cuáles son los objetivos didácticos? :

- Iniciación en el arte del reconocimiento de las plantas en la naturaleza.
- Aprender cuáles son las propiedades de las plantas medicinales basándonos en sus principios activos.
- Aprender las técnicas de extracción de las propiedades de las plantas medicinales.
- Conocer las principales patologías asociadas al uso tradicional de cada planta.
- Conocer los usos medicinales tradicionales para tratar las diferentes patologías mediante plantas medicinales.

Otros objetivos son menos didácticos y más vivenciales:

- Sentir el paso de las estaciones y percibir el constante cambio de la naturaleza.
- Sentir la relación entre todas las cosas vivas.
- Aprender a ser paciente.
- Conocer experiencias de otras personas que ya iniciaron su propio camino paralelo al camino del herbalista.

Vamos a conseguir alcanzar estos objetivos a través de las lecciones que he organizado en diferentes módulos.





Módulos del curso

Las lecciones del curso pueden contener textos, vídeos, audios, fotos y gráficos. Se agrupan en los siguientes módulos:

Botánica e identificación

Las lecciones de este módulo están pensadas como una pequeña introducción a la botánica para ayudarte a conocer el mundo vegetal en general.

Los vídeos de este módulo nos van a dar pistas sobre cómo identificar las plantas en su habitat natural y diferenciarlas.

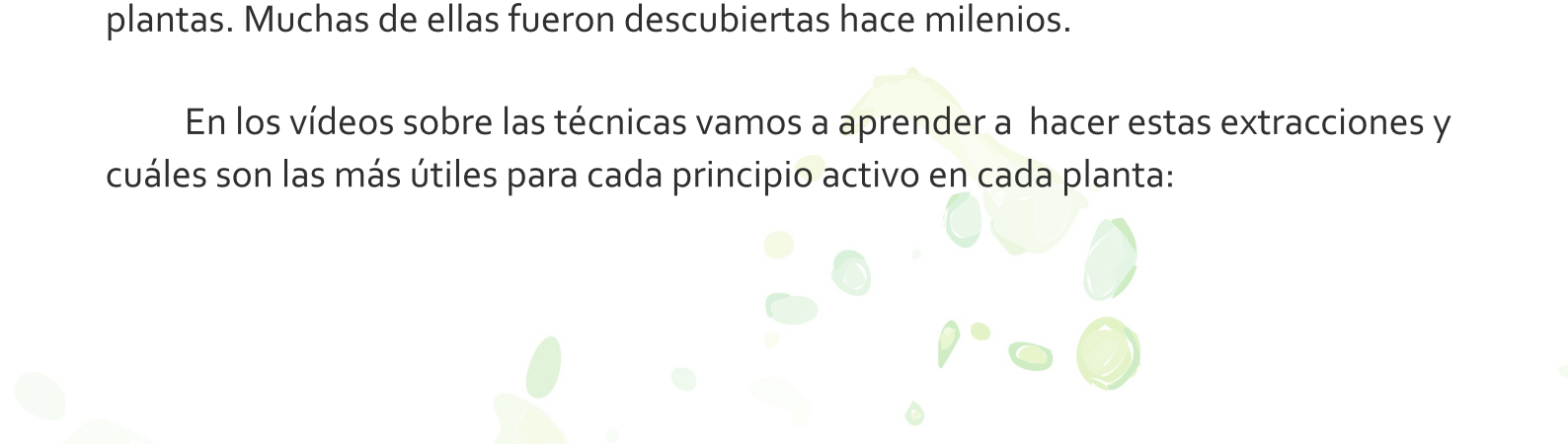
Las lecciones vas a aprender:

- Cómo los botánicos han clasificado las plantas a través de los **nombres científicos**.
- Cómo viven las plantas. En estas lecciones aprenderás desde la estructura de una célula vegetal hasta la estructura de los diferentes tipos de flores.
- A reconocer el lenguaje botánico de un libro-guía de identificación.
- Los grandes familias de los principios activos de las plantas que aportan los efectos medicinales a las plantas. Desde los **terpenos** hasta los compuestos nitrogenados.

Técnicas

Hay muchas formas tradicionales de extraer las propiedades medicinales de las plantas. Muchas de ellas fueron descubiertas hace milenios.

En los vídeos sobre las técnicas vamos a aprender a hacer estas extracciones y cuáles son las más útiles para cada principio activo en cada planta:



- Tisanas
- Vinagres medicinales
- Recolección de plantas
- Secado y conservación
- Maceraciones en aceite vegetal
- Vinos y licores medicinales
- Conservación: Congelación de plantas
- Tinturas alcohólicas. Extractos en alcohol.
- Dosis estandar de las tinturas
- Tinturas hidroglicerinas.
- Jarabes
- Cápsulas y grageas
- ¿Qué disolvente usar para cada sustancia activa?
- Compresas y cataplasmas
- Miel medicinal
- Oximiel

- Baños de pies y de manos, baños corporales.
- Linimentos
- Ungüentos
- Helados herbales
- Caramelos herbales
- Gominolas y chuches herbales
- Sales de baño herbales
- Sales de hierbas
- Jugo de plantas conservado
- Pequeña introducción a la destilación
- Latte herbales
- Óvulos
- Supositorios
- Geles
- Tintura acetosa
- Técnica enfleurage

Recetas prácticas

El curso tiene, en este momento, **más de 200 recetas** elaboradas con las plantas medicinales del curso. El número sigue creciendo.

Para poder ver mejor los detalles de cada receta, la mayor parte tienen un vídeo asociado para ver *in situ* la preparación.

Esta es la parte más práctica del curso, donde vamos a realizar preparados tradicionales con plantas medicinales para un montón de patologías.

Plantas medicinales

Las protagonistas de nuestro curso.

Para cada planta vas a aprender: sus orígenes, identificación botánica, principios activos, usos medicinales y las técnicas más adecuadas para extraer sus propiedades medicinales.

Este es el listado de las **118 plantas** que hay en el curso en este momento:

- | | | |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|
| · Diente de león | · Malva | · Ajo |
| · Fumaria | · Las salvias | · Escaramujo |
| · Alcachofa | · Los tomillos | · Saúco |
| · Cardo mariano | · Fucus y algas yodadas | · Helicrisum |
| · Angélica | · Olivo | · Equinácea |
| · Boldo | · Glucomanano | · Loto |
| · Desmodens | · Ortosifón | · Grosellero negro |
| · Alpiste | · Cola de caballo | · Inula o enula |
| · Manzanilla y variedades | · Centaurea o travalera | · Abeto |
| · Llantén | · Ortiga verde | · Agrimonia |
| · Malvavisco | · Alfalfa | · Tusílago |
| · Anís verde | · Aloe vera | · Hisopo |
| · Las mentas | · Hiedra | · Drosera |
| · Hinojo | · Sangre de dragó | · Hierba de los cantores |
| · Comino | · Bardana | · Astrágalo |
| · Lino | · Hipérico | membranosus |
| · Frángula | · Violeta y pensamiento | · Eleuteroroco o |
| · Regaliz | · Centella asiática | ginseng siberiano |
| · Papaya | · Los oréganos | · Liquen de Islandia |
| · Hierbaluisa | · Borraja | · Eucalipto |
| · Piña | · Caléndula | · Sauce |
| · Zaragatona | · Gordolobo | · Ulmaria |
| · Clavo | · Pino | · Jengibre |

- Harpagofito
- Cúrcuma
- Enebro
- Erígero
- Consuelda
- Árnica
- Arándano o mirtilo
- Aciano
- Espino blanco
- Castaño de indias
- Romero
- Vinca pervinca
- Gingko biloba
- Vid roja
- Rusco
- Hamamelis
- Las lavandas
- Amapola
- Azahar
- Tila
- Melisa
- Lúpulo
- Valeriana
- Pasiflora
- Grifonia
- Trifala o triphala
- Ashwagandha
- Rhodiola
- Guaraná
- Ginseng coreano
- Avena
- Pygeum (ciruela africana)
- Sabal
- Pau d'arco
- Maca
- Rosa
- Artemisa
- Bolsa de pastor
- Milenrama
- Damiana
- Vitex o sauzgatillo
- Cimicifuga
- Trébol rojo
- Brezo y brecina
- Gayuba
- Vara de oro
- Hibisco
- Arándano rojo
- Arenaria roja
- Rompepiedras
- Abedul

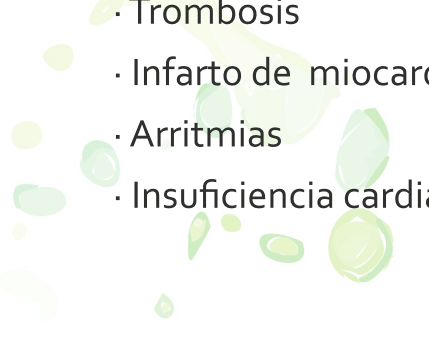
Patologías

Las patologías son los males que malogran nuestro cuerpo y mente. A lo largo de la historia las plantas medicinales han sido usadas para suavizar estos males.

Vamos a aprender en qué consisten muchas de las patologías que nos aquejan para poder resolverlas mediante las plantas que estudiamos en el curso:

- Trastornos hepáticos (Cirrosis, hepatitis, ictericia, insuficiencia biliar y hepática, litiasis biliar)
- Hipercolesterolemia
- Triglicéridos
- Cefaleas y migrañas
- Desintoxicación del tabaco
- ¿Cuándo y por qué depurar nuestro hígado?
- Gastritis
- Hernia de hiato
- Acidez o reflujo gastroesofágico
- Úlcera gástrica
- Dispepsia

- 
- Gases
 - Estreñimiento
 - Úlcera duodenal
 - Colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn
 - Colon irritable
 - Diarrea
 - Diverticulitis
 - Parásitos
 - Flemón
 - Dolor de muelas
 - Aftas, llagas y boqueras
 - Gingivitis
 - Halitosis
 - Bocio
 - Celulitis
 - Hipertiroidismo
 - Hipotiroidismo
 - Obesidad
 - Retención de líquidos o edema
 - Diabetes
 - Anemia
 - Pancreatitis
 - Falta de apetito
 - Acné
 - Caída del cabello
 - Abscesos y forúnculos
 - Úlceras dérmicas
 - Quistes en la piel
 - Quemaduras
 - Psoriasis
 - Herpes

- Hongos
 - Dermatitis y eccema
 - Acné rosácea
 - Bronquitis
 - Resfriado
 - Fiebre
 - Alergia respiratoria
 - Gripe
 - Sinusitis
 - Rinitis
 - Asma
 - Amigdalitis, faringitis, tos, dolor de garganta
 - Otitis
 - Acúfenos
 - Artrosis
 - Osteoporosis
 - Artritis
 - Dolor tendinomuscular
 - Ciática
 - Bursitis
 - Gota y ácido úrico elevado
 - Fracturas
 - Golpes y contusiones
 - Ojo seco
 - Glaucoma
 - Conjuntivitis
 - Angina de pecho
 - Trombosis
 - Infarto de miocardio
 - Arritmias
 - Insuficiencia cardíaca
- 

- Arterioesclerosis
- Hipotensión
- Hipertensión
- Riego cerebral y memoria
- Sabañones
- Varices, fleblitis y tromboflebitis
- Úlceras varicosas
- Hemorroides
- Palpitaciones
- Mareo
- Neuralgia
- Insomnio y pesadillas
- Ansiedad y estrés
- Depresión
- Astenia y agotamiento
- Prostatitis
- Infertilidad masculina
- Infertilidad femenina
- Amenorrea
- Dismenorrea
- Síndrome premenstrual
- Metrorragias
- Leucorrea
- Ovario poliquístico
- Menopausia
- Nefritis
- Insuficiencia renal
- Infección de orina. Cistitis.
- Litiasis renal y cólico nefrítico
- ¿Cuándo y por qué depurar nuestra sangre?
- ¿Cuándo y por qué depurar nuestro organismo?
- ¿Cuándo y por qué depurar nuestro intestino?
- ¿Cuándo y por qué depurar nuestro riñón?

Actividades y experimentos

A lo largo del curso te voy a proponer actividades. Las actividades son una parte muy práctica del curso, pero en movimiento.

Mi propuesta es visitar parajes naturales para meditar, darnos un baño de bosque, veremos cómo se resinaban los pinos o cómo hacer un herbario entre otras muchas actividades.

Algunas de estas actividades están pendientes del estado de pandemia. Pronto o tarde, mi misión es lograr grabar todas estas actividades para el curso.

Los experimentos y construcciones son actividades muy especiales que he pensado que pueden ser muy útiles para comprender el mundo de la herboristería y para ponerte manos a la obra.

Vamos a hacer un mini-secadero y una prensa herbal, entre otras muchas cosas.

Entrevistas.

Siempre me ha parecido un buen principio seguir los consejos de gente sabia que hoyó los caminos que ahora recorremos.

En este módulo vamos a conocer y preguntar a personas relacionadas con:

- Emprendimiento natural.
- Cultivo de plantas medicinales.
- Cosmética natural.
- Herbología.
- Librerías y editoriales.
- Personas que nos inspiran.

Un curso vivo

Este curso está en construcción permanente. Nuevas plantas, estudios científicos, recetas, entrevistas y nuevas actividades o experimentos se van a ir añadiendo con el paso del tiempo.

Inicia el camino del herbalista.



Virsi