



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"**.

Este curso está creado para ser el curso más completo de fitoterapia que se imparte en castellano. Creo que hemos logrado nuestro objetivo.

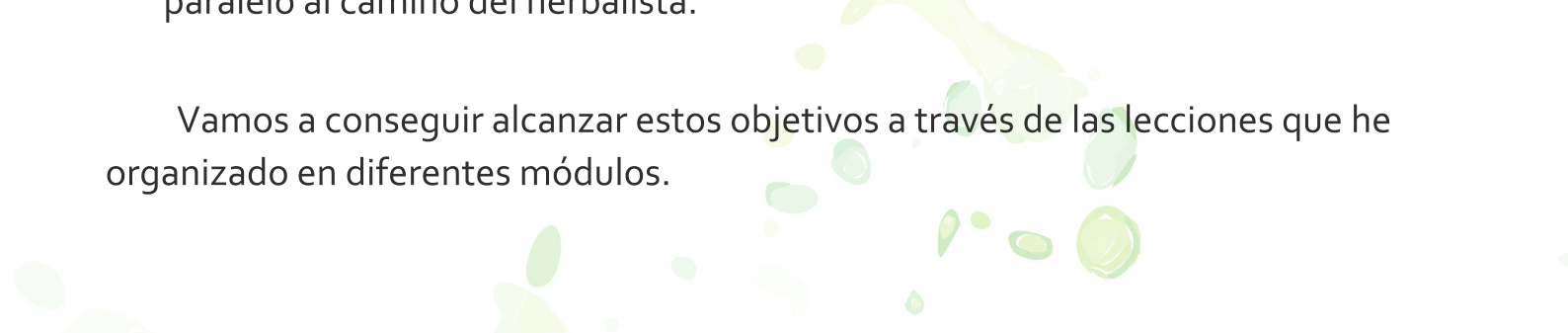
¿Cuáles son los objetivos didácticos? :

- 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.
- Dar un pie para establecer una futura actividad profesional relacionada con las 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, 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.

En 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.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">· 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 hidroglicerizadas.· 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 | <ul style="list-style-type: none">· 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· Tintura acetosa· Gelificaciones· Hatillos de hierbas· Duchas vaginales e irrigaciones anales.· Saquitos de semillas herbales. |
|--|---|

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:



Recetas prácticas

El curso tiene, en este momento, **más de 300 recetas** elaboradas con las plantas medicinales que vemos en el 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. Este es el listado de las **118 plantas** que hay en el curso en este momento:

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

En cada planta puedes encontrar sus contraindicaciones, efectos secundarios y una bibliografía con estudios científicos.

- Diente de león
- Fumaria
- Alcachofa
- Cardo mariano
- Angélica
- Boldo
- Desmodens
- Alpiste
- Manzanilla y variedades
- Llantén
- Malvavisco
- Anís verde
- Las mentas
- Hinojo
- Comino
- Lino
- Frángula
- Regaliz
- Papaya
- Hierbaluisa
- Piña
- Zaragatona
- Clavo
- Malva
- Las salvias
- Los tomillos
- Fucus y algas yodadas
- Olivo
- Glucomanano
- Ortosifón
- Cola de caballo
- Centaurea o travalera
- Ortiga verde
- Alfalfa
- Aloe vera
- Hiedra



- Sangre de dragó
- Bardana
- Hipérico
- Violeta y pensamiento
- Centella asiática
- Los oréganos
- Borraja
- Caléndula
- Gordolobo
- Pino
- Ajo
- Escaramujo
- Saúco
- Helicrisum
- Equinácea
- Loto
- Grosellero negro
- Inula o enula
- Abeto
- Agrimonia
- Tusílago
- Hisopo
- Drosera
- Hierba de los cantores
- Astrágalo membranoso
- Eleuteroroco o ginseng siberiano
- Liquen de Islandia

- Eucalipto
- Sauce
- Ulmaria
- Jengibre
- Harpagofito
- Cúrcuma
- Enebro
- Erígero
- Consuelda
- Árnica
- Arándano o mirtilo
- Aciano
- Espino blanco
- Castaño de indias
- Romero
- Vinca peruviana
- 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
- Cimicífuga
- Trébol rojo
- Brezo y brechina
- Gayuba
- Vara de oro
- Hibisco
- Arándano rojo
- Arenaria roja
- Rompepiedras
- Abedul



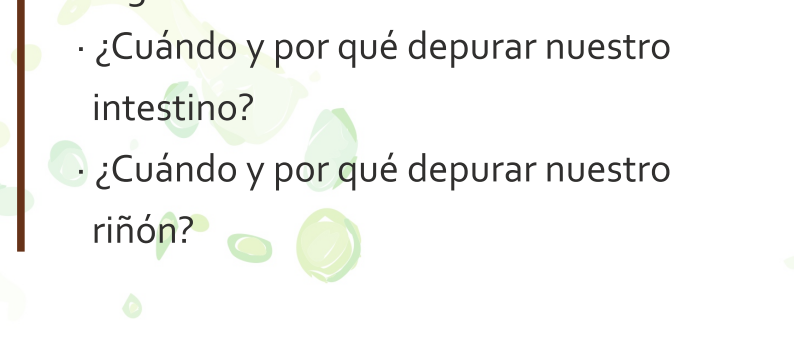
Patologías

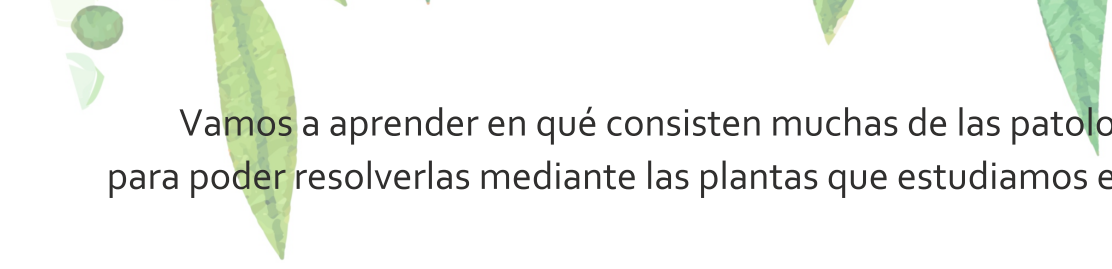
Las patologías son los males que malogran nuestro cuerpo y mente. A lo largo de la historia las plantas medicinales han sido usadas para suavizar estos males.

Estas son las patologías que vamos a ver durante 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 cardiaca
 - 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?
- 



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

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 o cómo hacer un herbario entre otras muchas actividades.

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 recorreremos.

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.

Dudas atendidas y resueltas.



Dentro del curso podrás hacer comunidad con el resto de alumnos en un foro específico de fitoterapia, donde resolveremos tus dudas y donde podrás buscar las dudas de otros alumnos ya resueltas.

Cada cierto tiempo haremos un directo por videoconferencia para hacer salidas al campo y para resolver las dudas que más preocupen a la comunidad del curso.

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.

Apúntate al curso de fitoterapia práctica de Escuela herbal.



Virsi