LABORATORIOS HERBODIETÉTICA

Duración: 8h.
Fechas: martes 11 y 18 de abril de 2023.
Horario: de 17 a 21h.

Son muchos los datos y la información teórica que se puede dar en un curso, pero entendemos que para lograr una integración total de los contenidos que se imparten es necesaria una parte práctica.

Por ese motivo, los profesores de nutrición y fitoterapia hemos diseñado dos jornadas de laboratorio eminentemente prácticas, donde nos pondremos manos a la obra y elaboraremos las 10 recetas TOP naturales que darán un giro a nuestra salud, a nosotros, a nuestros familiares, amigos o pacientes.

El objetivo es recorrer todos los sistemas del cuerpo y aportaros herramientas de tratamiento –caseras y completamente naturales– para algunos de los desórdenes más comunes en nuestra sociedad.

Estas jornadas de laboratorio práctico están destinadas a cualquier persona con ganas e interés en elaborar recetas naturales para la salud. No obstante, aunque no sea imprescindible, recomendamos que los participantes tengan conocimientosprevios de fitoterapia o nutrición.

Queremos transmitiros que los profesores intentaremos dar lo mejor de nosotros para que la formación forme parte del nuevo cambio de vida del alumno.

Qué te proponemos:

- ✓ Familiarizarte con la capacidad de respuesta de tu cuerpo en las afeccionescomunes.
- ✓ Sentirte más autónomo/a y seguro/a al obtener una herramienta al alcancede la mano.
- ✓ Aprender y poder aplicar los 10 preparados.
- ✓ Obtener un criterio para discernir en qué momentos hay que acompañar elproceso o frenarlo.
- ✓ Unir ciencia con tradición.
- ✓ Vivir un aprendizaje grupal y muy práctico.

OBJETIVOS

- Ofrecer herramientas prácticas y caseras para ayudar a potenciar la saluddurante los desórdenes más comunes.
- Aplicar de manera práctica los conocimientos científicos y ancestrales.
- Que el alumno se sienta seguro a la hora de elaborar y utilizar las recetas.
- Saber definir cuándo hay que acompañar un proceso o frenarlo.
- Gozar de los beneficios del aprendizaje en grupo mientras eres el protagonista en el aula.

METODOLOGÍA

Durante las dos jornadas de laboratorio las clases serán fundamentalmente prácticas con un papel activo por parte del alumno. Aparte de la elaboración de las recetas, los profesores explicarán el abordaje de la dolencia y los objetivos para lograr una mejoría.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Estas jornadas de laboratorio están destinadas a cualquier persona con ganas e interés en elaborar recetas naturales para la salud. No obstante, aunque no sea imprescindible, recomendamos que los participantes tengan conocimientos previos de fitoterapia o nutrición.

ÍNDICE DE RECETAS TOP NATURALES:

1. Cataplasmas para bajar fiebres locales, como por ejemplo la inflamación y el edema producido por una caída, un traumatismo, articulaciones doloridas y afectadas por la artritis y artrosis.
2. Vino cordial de Hildegarda para afecciones cardiacas y el sistema vascular. Se trata de una receta excelente para los enfermos del corazón, con la cual se obtienen extraordinarios resultados.
3. Pomada regeneradora de piel para quemaduras, rozaduras, irritaciones, heridas, escaras, dermatitis, llagas, picaduras de insectos.
4. Extracto líquido para el tratamiento del insomnio.
5. Jarabe para la tos, resfriado, gripe, bronquitis, anginas, laringitis, dolor de garganta, asma.

6. Bebida calmante para el malestar digestivo, acidez, úlceras digestivas y gastritis.
7. Macerado potenciador del sistema inmune,para bajadas de las defensas, astenia o decaimiento.
8. Remedio para los cálculos renales, arenilla, ácido úrico, lumbalgias o cistitis.
9. Cataplasma para dolores menstruales con retención de líquido.
10. Trufas energéticas para la apatía, el cansancio, fatigao debilidad.

IMPARTEN: Andrea Bretones y Juan Carlos Gálvez.