



CURSO DE HERBODIETÉTICA 2016-17

FITOTERAPIA Y NUTRICIÓN y DIETÉTICA NATURISTA

Palmira Pozuelo (Farmacéutica Naturista)

Formación en el Centro Altai (Madrid)

"La Fitoterapia y la Nutrición han sido y son el eje y la base de la Terapéutica en la Medicina Natural, desde los tiempos de Hipócrates hasta nuestros días. Cada vez nos vemos rodeados de enfermedades graves, crónicas y degenerativas sin que la medicina convencional ofrezca soluciones plenamente satisfactorias.

Afrontar el tratamiento de un proceso patológico requiere un cambio de hábitos de vida, principalmente a nivel nutricional, apoyando el tratamiento de la enfermedad con remedios de origen vegetal, a través de las Plantas Medicinales. De este modo se realizarán cambios profundos, tratando la enfermedad desde el origen y no sólo tratando de eliminar los síntomas.

Desarrollo del curso

El curso tendrá un desarrollo eminentemente práctico a través del reconocimiento de plantas medicinales en su medio natural, la elaboración de preparaciones fitomedicinales, así como el conocimiento sobre alimentos y suplementos de origen natural.

A través de este curso se podrán adquirir los conocimientos necesarios de la Herbodietética, aprenderás las características y formas de utilizar las Plantas Medicinales y la filosofía que dirige el modo de vida naturista

El curso constará de formación teórica y de clases prácticas



9 seminarios

Sábado mañana y tarde: Fitoterapia Plantas Medicinales

Domingos mañana: Nutrición y Dietética Naturista : Conocer los Alimentos

Horarios:

Fin de semana

Sábados Fitoterapia: de 10 a 14 y 16 a 20 horas

Domingo Nutrición: de 10 a 14 horas

El curso se puede realizar por separado, sólo Fitoterapia o sólo Nutrición

Programa: Fechas curso 2016-2017

Seminario 1 (15-16 de Octubre 2016)

Fitoterapia 1: 15 de Octubre 2016:

Recolección, secado conservación. Métodos de elaboración de preparaciones con Plantas Medicinales.



Nutrición y Dietética Naturista1 : 16 Octubre 2016

Introducción a dieta sana y vital: Verduras y hortalizas: Fuente de vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 2 (12-13 de Noviembre 2016)

Fitoterapia 2 (12 de Noviembre 2016) :

Seminario práctico: El botiquín casero de remedios naturales.

Preparaciones de uso externo. Preparaciones de uso interno Principales formas de aplicación Preparaciones homeopáticas. Remedios naturales que han de componer el botiquín casero.

Nutrición y Dietética Naturista 2: 13 de Noviembre 2016

Frutas y Frutos secos: Semillas de energía viva: Fuente de vitaminas, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 3 (3-4 de Diciembre 2016)

Fitoterapia (3): 3 Diciembre 2016:

Botánica Medicinal. Claves de identificación Creación de un herbario de Plantas Medicinales. **Principios Activos** Los componentes activos de las plantas: Principios Activos: Mucílagos, taninos, glucósidos, alcaloides. Plantas tóxicas

Nutrición y Dietética Naturista (3) : 4 Diciembre 2016

Cereales: Alimento base del ser humano. Granos y semillas. Cereales sin gluten. El proceso de la panificación. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 4 (14 y 15 de Enero 2017)

Fitoterapia (4) 14 enero 2017 : Aromaterapia

Taller práctico: Bases de aromaterapia: Plantas aromáticas. Aceites esenciales: composición, propiedades. Extracción de aceites esenciales. Métodos de destilación. Estudio monográfico de los principales aceites esenciales. Prácticas de aromaterapia. Excursión de reconocimiento de plantas aromáticas

Nutrición y Dietética Naturista (4): 15 Enero:

Legumbres: Fuente de proteína vegetal. Ventajas, alternativas al consumo de alimentos de origen animal. Características, componentes, formas de preparación. Recetas con legumbres

Seminario 5 (11-12 de Febrero 2016)

Fitoterapia (5) 11 de Febrero 2016: Fitoterapia Clínica.

Monografías Plantas Medicinales I: Achicoria, agrimonia, ajo, albahaca, alcachofera, Aloe vera, amapola, artemisa, bardana, boldo, bolsa de pastor, caléndula, cardo mariano, castaño de indias, cola de caballo, diente de león, equinácea, enebro, espino blanco, eucalipto, eufrasia, fumaria, gayuba, ginkgo, ginseng, gordolobo,

Nutrición y Dietética Naturista (5) 12 Febrero 2016:

Huevos y lácteos: Fuentes de proteínas de origen animal. Características, ventajas y desventajas, componentes, formas de preparación. Intolerancias, alternativas a los lácteos. Recetas.

Seminario 6 (11 y 12 de Marzo 2017)

Fitoterapia (6) 11 de Marzo: Fitoterapia Clínica.

Monografías Plantas Medicinales II: Hamamelis, harpagofito, hinojo, hisopo, hipérico, hisopo, lavanda, llantén, malva, malvavisco, manzanilla, mejorana, melisa, menta, olivo, onagra, orégano, ortiva verde, pasiflora, poleo, romero, salvia, sauce, saúco, tilo, tomillo, tusílago, ulmaria, valeriana, verbena.

Nutrición y Dietética Naturista (6) 12 Marzo 2016:

Carne y pescado: Fuentes de proteínas de origen animal. Características, ventajas y desventajas, componentes, formas de preparación. Intolerancias, alternativas a las proteínas animales. Recetas.

Seminario 7 (1-2 de Abril 2017)

Fitoterapia (7) 1 de Abril 2017: Patologías I

Fitoterapia del Sistema Digestivo, Sistema Respiratorio, Sistema circulatorio

Nutrición y Dietética Naturista (7) 2 de Abril 2017:

Algas verduras del mar: Riqueza en minerales y oligoelementos, Fuentes de vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes y fibra. Características, componentes, formas de preparación, recetas.

Seminario 8 (13-14 de Mayo 2017)

Fitoterapia 8 (13 de Mayo 2017) : Patologías II

Fitoterapia del Sistema Nervioso, Metabolismo, Ginecológico, Osteoarticular

Nutrición y Dietética Naturista 8 (14 de Mayo 2017):

Alimentos degeneradores de la salud: Desventajas de azúcar, café, alcohol, vinagre, sal, aditivos alimentarios. Alternativas a su consumo.

Seminario 9 (17 y 18 de Junio de 2017)

Fitoterapia 9 (17 junio 2017) : Taller práctico de Fitoterapia

Excursión de reconocimiento de Plantas Medicinales

Taller práctico de elaboración de preparaciones medicinales

Nutrición y Dietética Naturista 9 (18 de junio 2017) :

Taller práctico de Nutrición saludable.

Elaboración de leches vegetales, pan, platos a base de verduras, legumbres, hamburguesas vegetales, patés, postres

Precio:

Herbodietética (completo Plantas Medicinales y Nutrición): 150 euros

Fitoterapia: sólo sábados 100 euros

Nutrición y Dietética Naturista: solo domingo mañana: 50 euros (taller práctico de nutrición 100 euros, incluye comida y elaboración de recetas)

El curso puede realizarse de forma presencial y on line en directo a través de la plataforma gvo.

Lugar: CENTRO ALTAI (Madrid)

C/ Juan Español, 52 (Metro: Plaza Elíptica) Información y reservas:

Tno: 914607241

E-mail: altai@centroaltai.com

www.centroaltai.com



Impartido por: Palmira Pozuelo

(Farmacéutica , especialista en Fitoterapia, Aromaterapia, Cosmética Natural
Nutrición Celular y Dietética)

Palmira Pozuelo es Farmacéutica y Naturópata con un amplio bagaje y formación en el campo de la Medicina Natural, especialmente en el campo de la Fitoterapia y la Nutrición.

Actualmente es profesora en la Universidad María Cristina del Escorial, así mismo imparte formación en diversas escuelas naturistas de Madrid y en el Centro Altai de Madrid.

Coautora del libro Microbiótica y del libro Remedios herbales de la antigüedad útiles hoy día.

Colaboradora habitual de la revista Espacio Humano.