



HERBOLARIA

Nombre Taller: Herbolaria para la salud y la belleza

Nombre Profesor (a): Natacha González Sepúlveda

Descripción:

El taller aborda la herbolaria y fitoterapia desde la teoría y la práctica. Inicialmente se conocerán las formas tradicionales de reconocimiento, recolección, almacenamiento y usos comunes de las principales plantas de nuestro país para cuidar la salud y cómo podemos hacer uso de estas en productos de higiene y cosmética. Finalmente, se elaborarán con ellas distintas preparaciones que pueden ser utilizadas en casos de problemas respiratorios, dérmicos, digestivos y otros, al igual que un herbario que nos servirá para el reconocimiento de las plantas y de guía de consulta rápida.



Objetivos:

- Valorar las prácticas y saberes ancestrales que dan origen a la herbolaria y la fitoterapia. Ejercitar el reconocimiento de plantas medicinales.
- Establecer procedimientos para la elaboración, dosificación y almacenamiento de preparados medicinales y cosméticos a base de plantas.

Contenidos:

- Introducción a la herbolaria y fitoterapia.
- Plantas medicinales y sus usos en los distintos sistemas de nuestro cuerpo.
- Alimentos y plantas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.
- Aceites esenciales para el uso tópico en afecciones dérmicas y estados anímicos.
- Plantas medicinales y alimentos para el uso cosmético.
- Características de diversos alimentos en el uso del cuidado de la salud y belleza dérmica.
- Preparación de una canasta de spa de relajación y belleza.
- En cada uno de los talleres se conocerán las propiedades de diversas plantas medicinales, se destacarán sus usos, precauciones, dosis y formas de aplicación o ingesta. Además, al finalizar la parte teórica se realizará un preparado el cual cada participante se llevará a su hogar.

Metodología:

Clases expositivas participativas, con una parte teórica inicial y una práctica al finalizar, donde cada alumno realizará su propia preparación en base a lo expuesto, las cuales se llevarán al finalizar cada sesión.

Público Objetivo:

Personas mayores de 18 años y menores de 65 que gusten del uso seguro de las plantas medicinales.

Requisitos Postulantes:

- Saber leer y escribir.
- Idealmente que tenga y maneje correo electrónico y/o redes sociales.

Día: martes

Hora: 19:00- 20:30 horas

Lugar: Palacio Álamos - Santo Domingo 2398 Santiago