



## 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:**

Fecha	Módulo	Contenido	Preparación
Clase 1	<b>1:</b> Introducción a la herbolaria y fitoterapia	Historia de la herbolaria y fitoterapia  Visión holística sobre la salud y enfermedad  Formas de recolección, almacenamiento, preparaciones y dosis de las plantas medicinales	Creación inicial de un herbario
Clase 2	<b>2:</b> Extractos vegetales y formas de administración	Formas galénicas  Precauciones, contraindicaciones y medidas de seguridad básicas	Preparación oleatos  Preparación tintura madre
Clase 3	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema respiratorio	Jarabe para la tos
Clase 4	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema digestivo I	Gotitas antiespasmódicas
Clase 5	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema digestivo II	Gotitas digestivas



Clase 6	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema nervioso	Mezcla de hierbas (blend) para equilibrar el estado anímico
Clase 7	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema dérmico	Pomada de cicatrizante
Clase 8	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema muscular	Pomada antiinflamatoria
Clase 9	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema cardiovascular	Tintura cardiovascular
Clase 10	<b>3:</b> Plantas medicinales y sus usos en los diversos sistemas de nuestro cuerpo	Plantas medicinales para el sistema inmune	Jarabe inmuno estimulador
Clase 11	<b>4:</b> Alimentos y plantas de uso culinario para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles	Identificación de enfermedades crónicas.  Reconocimiento de las principales plantas medicinales que se utilizan con fines culinarios.  Uso y cantidades recomendadas de alimentos para ayudar al tratamiento de diversas enfermedades crónicas.	Batido antioxidante Jugo diurético



Clase 12	<b>5:</b> Plantas medicinales y alimentos para el uso cosmético	Definir tipos de usos (terapéuticos y cosméticos) para distintas plantas medicinales. Características de diversos alimentos en el uso del cuidado de la salud y belleza dérmica.	Máscara exfoliante
Clase 13	<b>6:</b> Aceites esenciales para el uso tópico en afecciones dérmicas y estados anímicos	Introducción a la aromaterapia Identificación de aceites esenciales para el trabajo terapéutico  Uso seguro de aceites esenciales Aceites esenciales para tratar afecciones cutáneas  Aceites esenciales para estados de ánimo	Reconocimiento por medio del olfato de varios aceites esenciales de uso común
Clase 14	<b>7:</b> Creación de productos de spa para la tina	Conocer efectos sobre la piel de diferentes productos	Sales de baño
Clase 15	<b>8:</b> Creación de productos para el cuidado de la piel	Hidratación Exfoliación Nutrición	Jabón de carbón activado
Clase 16	<b>9:</b> Cuidado y mimos	Ingredientes que no nos pueden faltar para cuidar nuestro cuerpo	Leche virginal

**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**

**Horario: 19:00- 20:30 horas**

**Lugar: Palacio Álamos - Santo Domingo 2398 Santiago**

