



HERBODIETÉTICA

*Asesor en Plantas
Medicinales y Nutrición*



**PRESENCIAL
O A DISTANCIA**



**MARTES 10-14H
O MIÉRCOLES
17-21H**



**COMIENZO
06/10/2026 Ó
07/10/2026**

ien

Instituto de Estudios Naturales

HERBODIETÉTICA

NUTRICIÓN

60 HORAS

+

SALES DE SCHÜSSLER Y OLIGOELEMENTOS

4 HORAS

+

JORNADA LABORATORIO

4 HORAS

+

PLANTAS MEDICINALES

52 HORAS

+

TALLER DE FLORES DE BACH

4 HORAS

+

TALLER DE AROMATERAPIA

4 HORAS

+

JORNADA LABORATORIO

4 HORAS

+

VISITA AL JARDÍN BOTÁNICO

FECHA Y HORARIO

- **Duración:** 128 horas + 8 horas laboratorios + visita al Jardín Botánico/ 10 créditos ECTS.
- **Modalidad:** presencial o retransmitido en directo vía zoom.
- **Convocatoria de mañana:**
 - **Comienzo:** 6 de octubre de 2026
 - **Fin:** 29 de junio de 2027
 - **Horario:** los martes de 10 a 14h
- **Convocatoria de tarde:**
 - **Comienzo:** 7 de octubre de 2026
 - **Fin:** 23 de junio de 2027
 - **Horario:** los miércoles de 17 a 21h
- **Precio:** 9 cuotas de 195€.

CALENDARIOS

CONVOCATORIA DE MAÑANAS:

octubre 2026							noviembre 2026							diciembre 2026						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

enero 2027							febrero 2027							marzo 2027						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				

abril 2027							mayo 2027							junio 2027											
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa					
					1	2	3						1	2	3						1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12					
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19					
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26					
25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30									
							30	31																	

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

- Festivos y vacaciones*
- Clases de Nutrición de 10 a 14h
- Clases de Fitoterapia de 10 a 14h

CONVOCATORIA DE TARDES:

octubre 2026							noviembre 2026							diciembre 2026						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

enero 2027							febrero 2027							marzo 2027						
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa
					1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31			
31																				

abril 2027							mayo 2027							junio 2027											
S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa	S	M	T	W	Th	F	Sa					
					1	2	3						1	2	3						1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12					
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19					
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26					
25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30									
							30	31																	

*Este calendario puede estar sujeto a algunas modificaciones.

- Festivos y vacaciones*
- Clases de Nutrición de 17 a 21h
- Clases de Fitoterapia de 17 a 21h





Hoy en día existe una oferta muy variada de formaciones en Nutrición y Plantas Medicinales. Desde nuestra escuela apostamos por una formación integral que te permita, por un lado, adquirir los conocimientos suficientes del mundo de las plantas, sus usos medicinales y posibles preparados, pero también que te posibilite un acompañamiento asesorado a la hora de tomar decisiones en lo que comes y cómo lo preparas.

Así, nuestra propuesta de **Nutrición** consiste en que saques tus propias conclusiones de qué alimentos y dietas te vienen mejor una vez hayas experimentado y obtenido la información necesaria para poder decidir o asesorar a otros según su momento vital.

La formación está integrada por **dos cursos** independientes que se complementan: el **Curso de Nutrición-Asesor Nutricional** y el **Curso de Plantas Medicinales -Asesor en Plantas Medicinales (Fitoterapia)**.

De esta manera podrás realizar el **curso de Herbodietética completo de 136 horas** (Nutrición + Plantas Medicinales) o realizar exclusivamente uno de los dos cursos. Este año, además, hemos sacado dos convocatorias en diferentes horarios para dar la oportunidad a más personas de beneficiarse de esta formación.

En cualquiera de las opciones obtendrás al finalizar un título, bien de Herbodietética, de Asesor en Nutrición o en Plantas Medicinales.

Hemos querido diseñar una formación muy flexible, capaz de adaptarse a la demanda y necesidades actuales. Cada vez hay más personas con la inquietud de aprender o profundizar en la alimentación y en las plantas medicinales, con la necesidad de aplicar ese conocimiento en su día a día y de poder asesorar a otros.



Los cambios de hábitos y el estar bien informado son fundamentales para prevenir enfermedades, molestias y, además, para ganar en bienestar y salud.

Por este motivo, la teoría y la práctica van cogidas de la mano durante la formación, donde se harán diferentes recetas saludables, tinturas, tisanas y preparados fitomedicinales.

Además de los preparados durante las clases, esta formación profesional contiene **dos jornadas de laboratorio eminentemente prácticas** para lograr una integración total de los contenidos que se imparten. En estas jornadas **aprenderás 10 preparados diferentes** y obtendrás un criterio para su aplicación mientras unes ciencia con tradición.

Uno de los objetivos de estos laboratorios es ir un paso más allá y que no te quedes sólo con las técnicas básicas a la hora de la elaboración de preparados. **En estas dos jornadas también recorreremos los distintos sistemas del cuerpo para aportaros herramientas de tratamiento** –caseras y completamente naturales– **de algunos de los desórdenes más comunes** en nuestra sociedad. Así obtendrás un criterio para discernir en qué momentos hay que acompañar el proceso de afección o frenarlo.

Aunque el contenido principal de la formación sea la nutrición y las plantas medicinales, hemos apostado también por **incluir otros conocimientos afines a la formación por medio de estos cuatro talleres: aromaterapia, terapia floral del Dr. Bach, fitoterapia energética y oligoelementos.**

Tendrás también la posibilidad de apuntarte a una **visita guiada al Real Jardín Botánico de Madrid.**

¿POR QUÉ ESTUDIAR HERBODIETÉTICA EN IEN?

1. Acceso a nuestra plataforma online de apoyo con apuntes y estudios especiales.
2. Te apuntarás a una formación basada en una evaluación continua, donde el aprendizaje se realiza mediante la puesta en práctica de los contenidos por parte del alumnado.
3. Podrás disfrutar de dos jornadas de laboratorios donde aprenderás 10 recetas caseras y naturales.
4. Podrás acceder al seminario gratuito de profesionalización. Claves, consejos, aspectos legales y de comercio para abrir o trabajar en un herbolario.
5. Acceso a nuestra bolsa de trabajo.
6. Al finalizar la formación, podrás convalidar las asignaturas para nuestro programa de Naturopatía.

Disfrutarás de descuentos en otras formaciones de la escuela.

Flexibilidad en la matrícula

En ocasiones algunos alumnos del IEN ya tienen estudios de nutrición, pero ninguno de fitoterapia y buscan una formación especializada en plantas medicinales que les permita completar sus estudios, o viceversa, alumnos con conocimientos en plantas medicinales, pero ninguno de nutrición.

Queremos cubrir todas tus necesidades, porque nuestra filosofía se centra en conseguir una mayor divulgación y formación en terapias alternativas. Por eso hemos apostado este año por sacar dos convocatorias distintas en diferentes horarios.

Conoce nuestro método inmersivo

Nuestra escuela está dotada de la más innovadora tecnología para que sea cual sea la modalidad que elijas te sientas parte del grupo y no te pierdas de nada.

Contamos con una cámara 360° que te permitirá ver el aula en una inmersión panorámica. Verás al profesor, la pantalla y al resto de alumnos como si estuvieras allí con ellos y, de esta manera, podrás participar, interactuar y sacar el máximo potencial a las clases retransmitidas en directo.

Todo siempre acompañado de los mejores profesionales del sector y de la calidad que nos respalda tras más de 13 años de actividad educativa.

Algo muy importante es que todas las clases quedarán grabadas para que puedas volver al contenido, verlas en detalle y tomar apuntes a tu ritmo cuando y donde quieras.





NUTRICIÓN:

Las clases de nutrición y dietética te capacitarán para adquirir una visión global de la alimentación natural como forma de vida, salud y terapia.

A través de nuestra experiencia hemos llegado a una metodología progresiva y estructurada que facilita el aprendizaje de la materia. Te ofrecemos orientación, recetas y pautas prácticas sencillas para poder gestionar tu dieta, para que experimentes con tu propio cuerpo y puedas asesorar nutricionalmente.

El aula se convertirá también en un espacio para compartir nuestras experiencias, hacer experimentos, un muestrario de alimentos y suplementos naturales, para probar alternativas saludables que sacien los distintos momentos del día y para que aprendas a elaborar menús en función de casos prácticos reales.

PLANTAS MEDICINALES:

Realizaremos un estudio a través del conocimiento teórico, de las imágenes, del estudio directo de las plantas y de la elaboración de distintos preparados fitomedicinales.

Hemos dividido el estudio de las plantas en tres grandes bloques:

- Bloque I: Fundamentos de la fitoterapia. En este bloque daremos los criterios correctos para la identificación botánica, la recolección, el secado y la conservación de las plantas. También aprenderás los principios activos presentes en las plantas. La intención es que conozcas las herramientas necesarias para que desde el inicio, desde la recogida de la misma planta, puedas realizar su preparado. De esta manera serás autónoma/o en el manejo de la medicina natural.
- Bloque II: Estudio de las plantas más relevantes por sistemas (digestivo, locomotor, circulatorio...). Este bloque está enfocado para facilitarte sistematizar las características de las plantas y el abordaje de las patologías más comunes.
- Bloque III: Profundización en el poder de la medicina de las plantas. En este bloque realizaremos talleres que te abrirán a explorar otras formas de concebir las plantas y su medicina: la fitoterapia energética, la aromaterapia, la terapia floral y las jornadas de laboratorio.

Durante las clases probarás una gran variedad de infusiones, aprenderás a hacer tinturas, ungüentos, pomadas y otros remedios naturales. Además, en los apartados temáticos que lo permiten, hemos incluido algunas prácticas especiales que te permitirán comprobar y comprender el amplio poder de aplicación que poseen las plantas medicinales.



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.

OBJETIVOS

NUTRICIÓN:

- Adquirirás amplios conocimientos en el campo de la alimentación natural y energética.
- Concebirás la nutrición como una forma de mantener la salud y hacer terapia.
- Desmitificarás alimentos tóxicos y cambiarás hacia formas más saludables de alimentación disfrutando con ello.
- Aprenderás la importancia de una alimentación viva y consciente, y formas sencillas de llevarlo a cabo.
- Adquirirás técnicas de escucha corporal y alimentación intuitiva.
- Capacitarte para ejercer un asesoramiento nutricional sano y natural.

PLANTAS MEDICINALES:

- Entrarás en contacto con el maravilloso mundo de los seres vegetales.
- Estudiarás lo que hay detrás del aspecto superficial de las plantas.
- Conocerás sus propiedades sanadoras y medicinales.
- Aprenderás desde la práctica apoyándote en la teoría, y no al revés.
- Aprenderás a hacer uso de ellos de muy distintas maneras con el fin de restituir la salud en caso de enfermedad, o con el fin de fortalecer el organismo.
- Experimentarás con todo el potencial que nos ofrecen las plantas: sus aceites esenciales, su medicina floral y su enfoque energético.

JORNADAS LABORATORIOS:

- Obtendrás herramientas prácticas y caseras para ayudar a potenciar la salud durante los desórdenes más comunes.
- Te acercará a distintas técnicas de laboratorio: destilación de alcohol, extracción de hidrolato en alambique, elaboración de tinturas con Soxhlet, aromagrama...
- Aplicarás de manera práctica los conocimientos científicos y ancestrales.
- Te sentirás segura/o a la hora de elaborar y utilizar las recetas.
- Sabrás definir cuándo hay que acompañar un proceso o frenarlo.



PRECIO

La cuota para realizar Herbodietética es de **195€ al mes** durante los 9 meses de duración.

10% de descuento si haces un pago único al reservar tu plaza.

No cobramos matrícula, pero si no haces el pago único, para reservar plaza es necesario adelantar la última cuota antes del inicio del curso.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Esta formación profesional en Nutrición y Plantas Medicinales está dirigida a todas aquellas personas que deseen formarse en el campo de la alimentación natural y en los distintos usos de las plantas medicinales. No se necesitan conocimientos previos.

TITULACIÓN



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia



ADYHEM

Al finalizar la formación profesional de Herbodietética: Asesor en Plantas Medicinales y Nutrición **otorgamos un diploma acreditado por la ADYHEM** (Asociación de Dietética y Herbolarios de Madrid) y por la **APENB** (Asociación Profesional de Naturopatía y Bioterapia), **que te permitirá ejercer dentro de España** sin ningún problema.

De la misma manera, si realizas exclusivamente uno de los cursos independientes (Asesor en Nutrición o en Plantas Medicinales) también obtendrás tu diploma acreditativo.





NUTRICIÓN:



Hola, soy Andrea Bretones y me gradué como Experta universitaria en Naturopatía por el Real Centro Universitario Escorial- María Cristina Madrid. También soy diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid.

La Nutrición es una de las áreas de Naturopatía que más me interesan, por lo que me especialicé en Medicina Nutricional, Terapia Ortomolecular, intolerancias alimentarias y salud intestinal. Todas estas especializaciones las he realizado en Thuban Corporacion. Actualmente combino la dirección de IEN con la docencia y la práctica en consultas de nutrición y naturopatía.

Mi nombre es Carmen Martínez Amado y la nutrición es una de mis pasiones. Soy Experta Universitaria en Nutrición Deportiva por la UCAM y Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de León. También estoy titulada en Herbodietética, Herbodietética avanzada y Psiconutrición por IEN. Actualmente estoy cursando los estudios de Naturopatía en la escuela y terminando el Máster de Biococina y Alimentación Consciente de Vanessa Losada.

Mis intereses se centran en abordar la salud desde una perspectiva holística que considere al paciente en sus diferentes ámbitos: psíquicos, físicos, sociales, mentales, emocionales y energéticos. Por este motivo sigo formándome y actualizando mis conocimientos, para poder asesorar y ayudar a recuperar la salud de una manera integrativa desde las distintas terapias naturales y la actividad física.



FITOTERAPIA:



Hola, soy Juan Carlos Gálvez y soy un amante y admirador de todo lo que tenga Vida. Soy naturópata y licenciado en Biología por la U.C.M. He cursado estudios de Osteopatía, masaje deportivo y Medicina Tradicional China. Estoy especializado en Fitoterapia y Alquimia vegetal. Tengo varios años de experiencia como guía en el Real Jardín Botánico de Madrid, en parques y jardines históricos y como docente en diferentes áreas de las terapias naturales.

Compagino mi trabajo de administrador de la escuela con a consulta, la docencia y la difusión de la Naturaleza.

Hola, mi nombre es Virginia Ruiz y soy naturópata formada en IEN. Cuando terminé Naturopatía quise continuar con mis estudios y me formé en Medicina Tradicional China por la Escuela Maciocia. Me he especializado también en fitoterapia y terapia floral, así como en el área de cosmética natural, belleza ayurvédica y lifting facial con acupuntura. He colaborado como ayudante en el Instituto de Acupuntura Yunhua Li y colaboro en la escuela en el curso de Cosmética Natural. Tengo el primer grado Reiki Usui-Japonés en Alianza española del Reiki y poseo estudios superiores en Secretariado en IES Vallecas Magerit y en Asesoría de imagen en IES Santa Engracia. Actualmente combino mi trabajo como asesora en salud y la docencia en la escuela.





BLOQUE I:

Introducción y criterio nutricional



1. Alimentación en nuestra sociedad.

- Reflexiones para ubicarnos en el contexto de nuestro día a día y nuestra relación con la alimentación en la sociedad en la que vivimos.

2. Salud como actitud ante la vida. Filosofía y criterio de nutrición naturista.

- Concepto de salud.
- Las toxinas en el organismo, una mirada a las profundidades de la célula y a sus mecanismos de supervivencia.
- Órganos de eliminación de toxinas, cómo ir a favor de la propia depuración y sanación del organismo. Claves y recursos prácticos.
- Recomendaciones básicas para una dieta sana y equilibrada.
- Elaboración en clase de un menú para poder llevar a la práctica durante el curso.

3. El ciclo de la vida: el Sol como fuente primaria.

4. El agua de mar y sus beneficios. Receta práctica para integrar el agua de mar en nuestro día a día.

5. Definición de conceptos básicos:

- Nutrición.
- Alimentación
- Bromatología
- Digestión.
- Absorción.
- Metabolismo.
- El anabolismo.
- El catabolismo.



6. Las necesidades alimentarias del Ser Humano:

- Los macronutrientes o principios inmediatos. Los micronutrientes.
- Clasificación de los nutrientes según sus funciones.
- Valor energético de un alimento y el concepto de calorías vacías.
- Análisis neurológico del apetito, claves para modularlo.

7 El sistema digestivo. Una mirada en profundidad.

- Anatomía y fisiología del sistema digestivo.
- Patologías más recurrentes.
- Desarrollo de un protocolo práctico para abordar en profundidad los problemas digestivos.
- Claves para una buena digestión.

8. Enzimas y coenzimas. Práctica vivencial y puesta en común en el aula.

1. Bioquímica de los hidratos de carbono:

- Definición y composición bioquímica.
- Clasificación.
- Tabla con los tipos de fibra y sus características.
- Funciones.
- Hidratos de carbono simples y complejos y el índice glucémico.
- Los endulzantes más naturales.
- Recetas y catas en clase para integrar lo aprendido. Ejemplos de casos reales.

BLOQUE II:

Los nutrientes



2. Bioquímica de las proteínas:

- Definición y composición bioquímica.
- Concepto de aminoácido esencial y no esencial.
- Clasificación de las proteínas.
- Funciones.
- El metabolismo proteico.
- Las necesidades proteicas diarias. Aprender a calcular las necesidades personales.
- El balance nitrogenado.
- El valor biológico de las proteínas. El concepto de aminoácido limitante y la complementación proteica.
- Tabla comparativa entre la proteína de origen vegetal y la animal.

3. La bioquímica de las grasas:

- Definición y composición bioquímica.
- Funciones de las grasas. Criterio actualizado.
- La importancia de desmentir su efecto nocivo de los lípidos para la salud.
- Clasificación de los lípidos.
- Tipos de ácidos grasos.
- Tabla función de los ácidos grasos poliinsaturados.
- Los ácidos grasos esenciales. Necesidades de AGE.
- El equilibrio entre la serie Omega 6 y Omega 3.
- Los ácidos grasos en los vegetarianos.
- El colesterol, una mirada distinta, un entendimiento más profundo. Abordaje de un caso clínico.
- El metabolismo lipídico.
- El omega 7.
- Las grasas hidrogenadas y sus efectos dañinos sobre la salud.

PROGRAMA

BLOQUE III:

Los alimentos

BLOQUE IV:

Los complementos alimenticios

NUTRICIÓN



1.Introducción al estudio bromatológico de varios grupos de alimentos.

- Los cereales. Explicación complementaria del gluten.
- Los lácteos.
- La soja.
- Las algas.
- Los frutos secos y las semillas.
- El cacao.
- Recetas para conocer nuevos alimentos, incluirlos y formas de preparación.

2.Alimentos antes de ser recolectados

3.Un paseo por el supermercado. Etiquetado, neuromarketing...

- Recuperando el criterio nutricional.
- Práctica vivencial de observación.

1. Las vitaminas:

- La vitamina A.
- Las vitaminas del grupo B.
- La vitamina C.
- La vitamina D.
- La vitamina E.
- La vitamina K.
- La vitamina P o Bioflavonoides.

2.Los minerales:

- Los transportadores.
- El azufre.
- El fósforo.
- El potasio.
- El calcio.
- El magnesio.
- El hierro.
- El silicio.
- El sodio.
- Elaboración de recetas para integrar lo aprendido y experimento con el agua de mar.



3. Los aminoácidos

- Lisina.
- Prolina.
- Glicina.
- Metionina.
- Cisteína.
- Taurina.
- Ramificados: valina, leucina, isoleucina.
- Carnitina
- Glutamina
- Arginina
- GABA
- Triptófano
- Fenilalanina

4. Los oligoelementos

- ¿Qué son?
- Estudio de los oligoelementos
- Indicaciones terapéuticas prácticas en diferentes patologías.

5. Las sales de Schüssler

- Estudio de las 12 sales
- Indicaciones terapéuticas prácticas en diferentes patologías.

6. Suplementos por sistemas:

- Integramos todo lo aprendido de los suplementos por sistemas.
- Sistema digestivo.
- Sistema nervioso.
- Sistema locomotor.
- Sistema inmune. Los hongos medicinales.

7. Trabajo de investigación en herbolarios.



BLOQUE V:

Corrientes alimenticias o dietas terapéuticas



1. Dieta hipotóxica:

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

2. Dieta disociada:

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

3. Dieta vegetariana y vegana:

- Pautas.
- Posibles carencias. Nutrientes a tener en cuenta.
- Ejemplos prácticos de menús.

4. Dieta alcalinizante:

- El Ph.
- Ácidos fuertes y ácidos débiles.
- Formas de eliminar la acidificación.
- Causas de acidosis y alcalosis.
- Alimentos acidificantes y alcalinizantes.
- Fitoterapia y suplementos alcalinizantes.

5. Introducción a la dieta Keto o Cetogénica

- Pautas.
- Para quién está aconsejada.
- Ejemplos prácticos de menús.

6. Alimentación antiinflamatoria

- Inflamación sistémica de bajo grado
- Alimentos antiinflamatorios y proinflamatorios
- Suplementos antiinflamatorios



Integrar lo aprendido

(ejercicios prácticos
en clase).

7. Ayunos terapéuticos:

- ¿Qué es un ayuno terapéutico?
- El ayuno en la historia.
- Tipos de ayunos
- Indicaciones terapéuticas para hacer correctamente un ayuno.
- Plan de desintoxicación general; ejemplos de ayunos, ayunos suavizados y monodietas depurativas.
- ¿Qué pasa en tu cuerpo al depurar?
- Efectos de la depuración.
- Beneficios durante el ayuno.
- Cómo salir del ayuno.
- Lugares de reposo escogidos.
- Durante todo el curso vamos a ir intercalando prácticas vivenciales con el contenido teórico para dinamizar e integrar mejor la teoría.

- Vamos a probar, experimentar y, sobre todo, adquirir herramientas prácticas para poder incorporar en el día a día, tanto para asesorar como para mejorar la salud de uno mismo.
- Aprenderemos a elaborar un cuestionario sobre alimentación y síntomas digestivos.
- Elaboraremos planes nutricionales en función de casos prácticos reales que exponemos en clase. Veremos el seguimiento y formas de actuación.
- También haremos una introducción al arte de adecuar la alimentación a cada uno.

Estos ejercicios prácticos durante las clases se reforzarán con una de las jornadas prácticas de laboratorio en la que elaborarás 5 de las 10 recetas naturales y caseras.

PROGRAMA



BLOQUE I:

Fundamentos de la Fitoterapia

PLANTAS MEDICINALES

1: ACERCAMIENTO A LA BOTÁNICA

- Un poco de botánica, de historia, de usos fitoterapéuticos.
- ¿Qué es una planta? ¿Cómo vive y cómo se relaciona?
- Clasificación de los seres vegetales.
- Principales tejidos y órganos de las plantas.
- Función de nutrición: cómo se alimenta una planta.
- El milagro de la fotosíntesis.

2: DE LA PLANTA A LA MEDICINA

- Concepto de droga vegetal.
- Procedencia de las plantas medicinales.
- Recolección y técnicas de recolección: flores, hojas, semillas, cortezas, raíces...
- Cómo secar y almacenar plantas medicinales.

Práctica*: cómo hacer un herbario

3: MODOS DE EMPLEO

- Tisanas: infusión, decocción, maceración.
- Jugos o zumos.
- Polvos.
- Jarabes.
- Extractos.
- Tinturas.
- Ungüentos.
- Vahos.
- Cataplasmas.
- Gargarismos y enjuagues bucales.
- Baños.
- Irrigaciones vaginales.
- Lavativas.
- Otros usos de las plantas medicinales.
- Términos terapéuticos utilizados en fitoterapia.

Práctica*: realizaremos una tisana, una decocción y una tintura

*Estas prácticas pueden sufrir modificaciones según el horario del curso.



BLOQUE II:

Abordaje de las patologías más comunes desde la fitoterapia y estudio de plantas.

PLANTAS MEDICINALES

4. PRINCIPIOS ACTIVOS

Principales principios activos:

- Hidratos de carbono.
- Heterósidos o glucósidos: antocianínicos, saponínicos, heterósidos cardiotónicos, antraquinónicos, sulfurados cianogenéticos, cumarínicos, tanino, flavonoides, iridoides.
- Resinas y bálsamos.
- Principios amargos.
- Vitaminas.
- Sales minerales y oligoelementos.
- Alcaloides.
- Gomas.
- Lípidos.
- Mucílagos.
- Aceites esenciales.

Práctica*: realizaremos una tisana, una decocción y una tintura.

1.SISTEMA DIGESTIVO:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: extracción de jugo de aloe vera.

2.SISTEMA RESPIRATORIO:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: jarabe para patologías respiratorias.

3.SISTEMA LOCOMOTOR Y PIEL:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: cataplasma de clorofila para inflamación.

4.METABOLISMO:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: uso del puro de Artemisa.

*Estas prácticas pueden sufrir modificaciones según el horario del curso.



BLOQUE III:

Profundización
en todo el
potencial de las
plantas

PLANTAS MEDICINALES

5.SISTEMA CIRCULATORIO:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: elaboración del vino cordial de Hildegarda Von Bingen.

6.SISTEMA RENAL:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: estimulación del riñón con semillas.

7.SISTEMA NERVIOSO:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: fórmula sedante.

8.SISTEMA INMUNE:

- Fichas de las 7 plantas más potentes.
- Práctica: preparado para subir las defensas.

1.TALLER DE FITOTERAPIA ENERGÉTICA. OTRA MIRADA

- Una planta, una historia.
- Aprendiendo a mirar las plantas.
- Los 4 elementales: agua, tierra, aire y fuego.
- Relación de las plantas, sus estructuras y los elementos.
- Aplicación a nuestra fisiología.
- Práctica: signatura de planta medicinal.

2.TALLER DE AROMATERAPIA

- Introducción a la aromaterapia.
- ¿Qué es la aromaterapia?
- ¿Qué es un aceite esencial? ¿Cómo actúa?
- Principales escuelas de aromaterapia.
- Uso externo e interno.
- Estudio y conocimiento de algunos aceites esenciales básicos de botiquín.
- Práctica: elaboración de perfume.

*Estas prácticas pueden sufrir modificaciones según el horario del curso.



BLOQUE:

Prácticas*

PLANTAS MEDICINALES

3.TALLER DE INICIACIÓN A LA TERAPIA FLORAL. FLORES DE BACH.

- ¿Qué son las flores de Bach?
- ¿Cómo actúan?
- ¿Cómo podemos utilizarlas?
- Estudio de las flores por grupos de emociones.
- Práctica: testaje con péndulo y varillas de zahorí.

Durante todo el curso se realizarán distintos preparados fitomedicinales como infusiones, tinturas, ungüentos, pomadas y demás remedios naturales. En los bloques II y III hemos incluido algunas prácticas especiales, aunque la dinámica general de las clases será aplicar las propiedades de las plantas estudiadas.

Estos preparados durante las clases se reforzarán con una de las jornadas prácticas de laboratorio en la que elaborarás 5 de las 10 recetas naturales y caseras.

*Estas prácticas pueden sufrir modificaciones según el horario del curso.



NUESTRAS ALUMNAS OPINAN



Consulta más opiniones de alumnos en
Instagram, Facebook o en
www.ienaturales.com

Haz tuyo el arte de cuidar

Instituto de Estudios Naturales

ien 