

Primer año  
CURSO CERTIFICADO

# HERBORISTA FAMILIAR

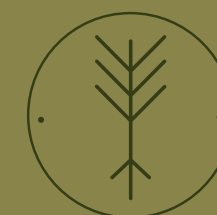


I PARTE – CURSO CERTIFICADO

# HERBORISTA FAMILIAR

“La distinción de herborista se otorga a aquellos que eligen trabajar en el campo de la herboristería como cultivadores, maestros, productores, cuidadores y clínicos mientras continúan una búsqueda constante de conocimientos en este campo.”

[academiadepantas.es](http://academiadepantas.es)



## Programa detallado

EL ORDEN PUEDE CAMBIAR, PERO VAMOS A CUBRIR ESTE MATERIAL DURANTE EL AÑO Y SEGURAMENTE VOY A AÑADIR ALGUNOS TEMAS QUE TODAVÍA NO ESTÁN EN ESTA LISTA, SEGÚN NECESIDAD.

En cada grupo hay estudiantes que van muy rápido y se esmeran mucho y otros que van más lento pero a fondo, y algunos que tienen tiempo limitado. En mi opinión no se pueden poner a todos en el mismo saco como lo hicieron en la escuela cuando éramos pequeños. Por eso para las personas que van a tener más tiempo y ganas, organizaré talleres adicionales, que no están en esta lista básica.

Por ejemplo:

- fin de semana "Manejo Holístico de Cáncer con plantas";
- fin de semana "Manejo Holístico de Estrés con plantas, viendo a fondo el sistema nervioso";
- fin de semana "Tratamiento del Dolor con plantas"; viendo a fondo alcaloides analgésicos, antiespasmódicos, calmantes, relajantes, extracción correcta de este tipo de medicina y plantas usadas tradicionalmente para este fin;
- u otro: Primeros Auxilios a base de plantas- curso práctico para crear productos que siempre necesitamos en casa y durante el viaje, etc.)

Vamos a trabajar con plantas según temporada, 10-13 plantas al mes. Esto es mucho trabajo si queréis conectaros con estas plantas y encontrar cuales son vuestras aliadas.

Siempre voy a intentar que el curso sea lo más práctico posible y todos los preparados te los llevarás a casa. Vamos a usar muchos tarros de 100 y 250ml de boca ancha, te aconsejo empezar a guardarlos ya, y siempre bien limpios para ahorrar trabajo después.





## Cómo es NUESTRA ACADEMIA

El curso tendrá lugar en nuestra Academia de Plantas; **una casa de campo rodeada de jardines y bosques cerca del mar en Gondomar.**

Tendremos playas secretas muy cerca y bosques frondosos dónde perdernos y conectar con nosotros mismos, las plantas y la Naturaleza.

Creemos que los cursos presenciales, las experiencias con plantas y los libros en papel tienen mucho más valor que los cursos online.

La experiencia real: olor, sabor, tacto y energía de las plantas; es absolutamente necesaria si quieres trabajar en este campo.

Yggdrasil3raices está creado por personas con sólida formación y mente científica. La mente científica siempre duda y hace preguntas. Colaboramos con los mejores herboristas del mundo y los mejores especialistas en esta materia de España.

Síguenos en instagram para estar al día de todos nuestros cursos y actividades: **@yggdrasil\_3\_raices**

# 1ER ENCUENTRO

## HERBORISMO.

Qué es la ley natural y por qué trabajamos con las plantas?

*La ley natural, empoderamiento, herramientas para hacer el cambio, enraizar, volver a la naturaleza. Espacio seguro en esta academia.*

### UNA RELACIÓN ECOLÓGICA

- Cómo funcionan las plantas
- Tradiciones en herborismo
- Energética de plantas
- Desafíos de la herboristería: calidad, eficacia y sostenibilidad
- Reconexión
- Glosario herbal

### ACCIONES DE PLANTAS Y ENERGÉTICA EN DIFERENTES SISTEMAS

- Acciones de las plantas- glosario
- Energética
- Ayurveda
- Medicina china

### DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ANATOMÍA

- Introducción a la anatomía
- Anatomía de los sistemas corporales y homeostasis.

### CREANDO FÓRMULAS-TEORÍA

- Elección de plantas para una fórmula
- Sinergia
- Interacciones dentro de una fórmula
- Catalizadores

### EN EL JARDÍN

- Preparando un jardín de plantas de otoño
- Trabajo con tierra, diseño según necesidad

### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

*Introducción a la botánica.*

- Trabajamos con 10-13 plantas de septiembre (*Roteiro medicinal*)

El domingo por la tarde después de las enseñanzas de la mañana iremos a la fiesta del vino en el Pelete, A Lama. (Opcional).

Los festejos se celebran en honor a la Virgen de los Remedios, que me parece más cercana entre todas a nosotras herboristas. Se abren las pipas de vino del ribeiro y se hace ofrenda al Carballo Centenario. Abriremos el año de enseñanzas con esta fiesta.



# 2<sup>DO</sup> ENCUENTRO

## SOLUBILIDAD Y EXTRACCIÓN. Conceptos básicos

### APRENDERÁS

- Cómo hacer las mejores medicinas a base de plantas
- Por qué es importante comprender los componentes y la solubilidad de las plantas
- Qué es la solubilidad y cómo funcionan los disolventes/menstrua
- Qué determina la solubilidad de un componente de la planta?
- Cómo relacionamos los componentes con sus disolventes preferidos
- Qué es la polaridad y cómo afecta a la solubilidad
- Cómo entender y utilizar el continuo de polaridad y solubilidad.
- Cómo elegir el mejor solvente o combinación de solventes
- Características de solubilidad del agua, etanol, glicerina, vinagre, miel y aceites.
- Los efectos del tiempo, la temperatura, la agitación y la presión sobre la solubilidad.
- Cómo la matriz de la planta individual afecta a la solubilidad
- Cómo utilizar la solubilidad para seleccionar los componentes y acciones deseadas de diferentes hierbas.
- Qué son los glucósidos y las agliconas y por qué son importantes?
- Los efectos del pH (acidez y alcalinidad) sobre la solubilidad y la extracción.
- Qué es la precipitación, por qué ocurre y qué hacer al respecto
- Cómo utilizar características organolépticas para evaluar sus extractos.

- La clasificación de los componentes vegetales y sus solubilidades.
- Cómo aprender más sobre el uso de los principios de solubilidad y extracción para hacer mejores medicamentos.

### PROGRAMA

- Por qué es importante la solubilidad
- Polaridad y solubilidad
- Polaridad y disolventes
- Solubilidad: otras influencias
- Matriz vegetal y solubilidad
- Glucósidos, agliconas y pH
- pH, precipitación y solubilidad
- CO<sub>2</sub>, organolépticos y constituyentes

### VAMOS A PRACTICAR LA EXTRACCIÓN CORRECTA

- Preparaciones de vinagre y miel: vinagres infundidos, shrubs, oxímeles, miel botánica, jarabes, cordiales, electuarios,
- Preparaciones con agua, alcohol, glicerina vegetal, aceite: infusión, decocción, tintura, intractum, glicerita, tintura doble, aceites macerados

### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de octubre (*Roteiro medicinal*)



# 3ER ENCUENTRO

## LA COMIDA ES LA BASE.

### Sistema digestivo.

*En este encuentro recogemos, preparamos y comemos juntas.  
Este encuentro también es mini curso de cocina silvestre-medicinal.*

### LA COMIDA ES LA BASE

- Alimentos integrales frente a alimentos procesados
- Elegir plantas para comer
- Comer según las estaciones
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Fito químicos
- Alimentos para la convalecencia
- Comer conscientemente
- Nutrición ayurvédica
- Nutrición según la medicina tradicional china

### HIERBAS EN LA COCINA DE TU JARDÍN MEDICINAL

- Hierbas de cocina para la digestión
- Hierbas de cocina que apoyan la inmunidad
- Consejos de jardinería: Plantas fáciles de cultivar para el jardinero principiante
- Pautas para sembrar y para la cosecha
- Como conservar hierbas y almacenamiento correcto de las plantas

### FORAGING DE PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES Y MEDICINALES

- Plantas silvestres comestibles comunes
- Responsabilidad y tus derechos
- Que dice la ley natural sobre eso?
- Gratitud a la naturaleza y Ceremonia

### CREANDO TU MATERIA MÉDICA

- Organización de tu Materia Médica
- Referencia

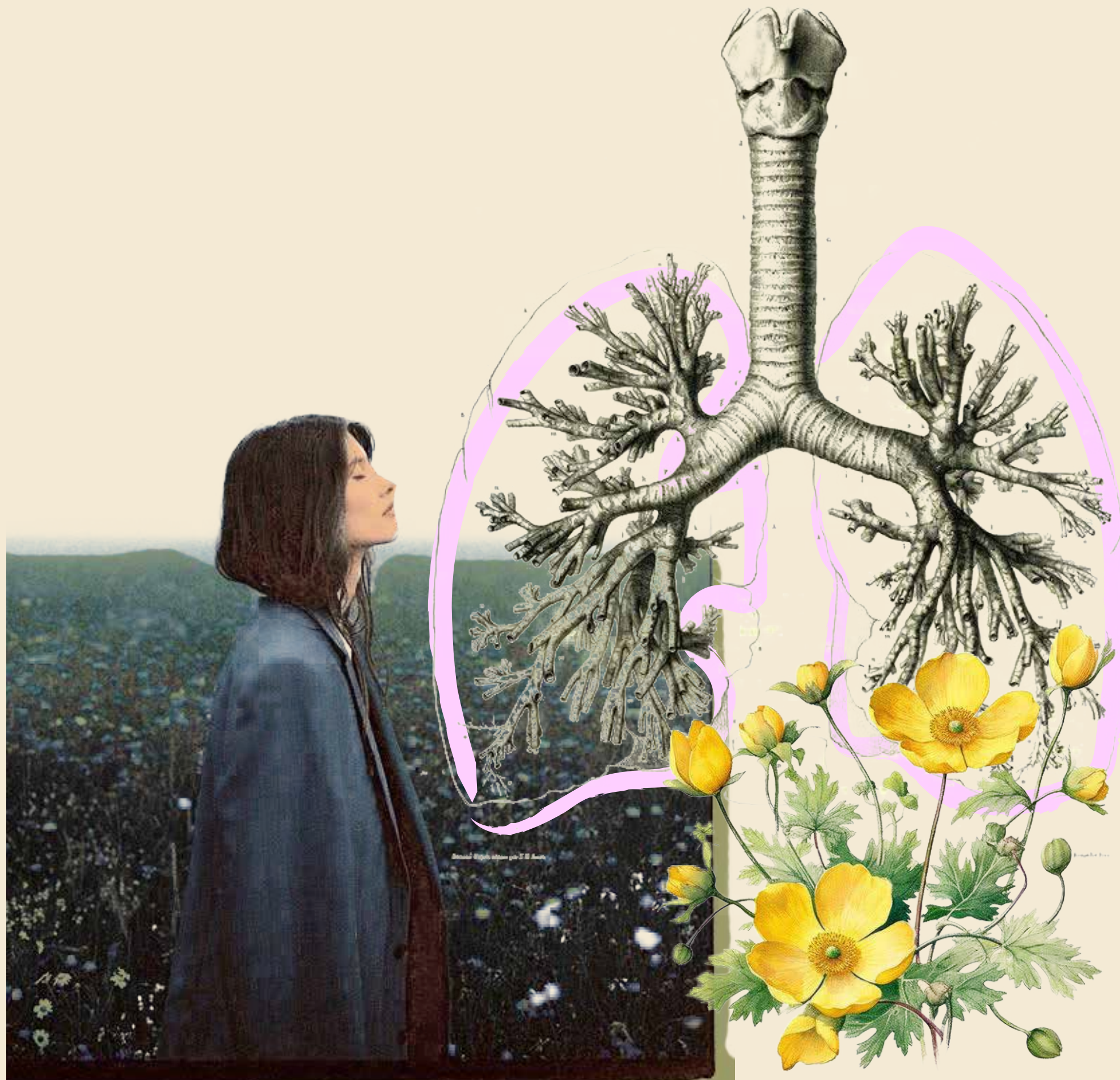
### DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA DIGESTIVO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS. RECETAS.

- Disbiosis, estreñimiento, diarrea, síndrome del intestino irritable, mala absorción, obesidad, enfermedad inflamatoria intestinal (EII), náuseas y vómitos, úlceras en la boca, acidez, gases y distensión abdominal, gastritis y úlceras pépticas, cálculos biliares y problemas de la vesícula biliar, problemas hepáticos, parásitos. (Llevarás a casa productos preparados para estas dolencias)

### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de noviembre (*Roteiro medicinal*)





## 4<sup>TO</sup> ENCUENTRO

### EXAMENES DEL 1 ER SEMESTRE.

#### Sistema inmune & sistema respiratorio.

*Durante los exámenes podéis usar todos vuestros materiales, libros y apuntes. En esta parte, mayormente, será tipo test. En otra parte del examen vais a tener que reconocer plantas.*

**SISTEMA INMUNITARIO:** Descripción general de la función inmune, Respuesta inmune, Componentes del sistema inmunológico, Inmunomoduladores, Estimulantes inmunológicos. Anatomía del sistema respiratorio y su función.

#### **DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA INMUNE Y DEL SISTEMA RESPIRATORIO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.**

- Infecciones, alergias, síndrome de fatiga crónica, resfriados y gripe, catarro y sinusitis, dolor de oídos, amigdalitis y laringitis, dolor de garganta e inflamación de ganglios, asma, fiebre del heno, tos y bronquitis. (Llevarás a casa productos preparados para estas dolencias)

#### **MATERIA MÉDICA ESTACIONAL**

- Trabajamos con 10-13 plantas de diciembre (*Roteiro medicinal*)

# 5<sup>TO</sup> ENCUENTRO

**CUIDADO CORPORAL Y AMBIENTE SALUDABLE.**  
**Piel, ojos y boca.**

---

## COSMETICA CON PLANTAS

Anatomía de la piel | Condiciones comunes de la piel | Aplicaciones tópicas  
Salud interna = Salud externa | Aceites tópicos con infusión de hierbas,  
ungüentos y bálsamos, mantecas corporales, exfoliantes con sal y azúcar, baños  
de hierbas | Recetas para el rostro y el cabello: limpiadores, humectantes,  
tónicos | Diez ingredientes comunes para el cuidado del cuerpo que se deben  
evitar. (Llevarás a casa varios productos).

## LIMPIEZA CON PLANTAS

Construyendo un ambiente saludable minimizando la exposición a toxinas  
ambientales en el hogar: preparamos los productos de limpieza inocuos.  
(Llevarás a casa varios productos)

## DOLENCIAS COMUNES DE LA PIEL, OJOS, BOCA Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

herpes, eczema, acné, urticaria, infección por estafilococos, verrugas, psoriasis,  
conjuntivitis, blefaritis (Te llevarás productos preparados para estas dolencias).

---

## MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

• Trabajamos con 10-13 plantas de enero y febrero (*Roteiro medicinal*)







## 6<sup>TO</sup> ENCUENTRO

### Sistema nervioso, urinario y hormonal.

#### DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA NERVIOSO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

Tensión y ansiedad, depresión, insomnio, dolor de cabeza y migraña, TDAH, mala memoria y concentración, neuralgia y ciática, culebrilla (Llevarás a casa productos preparados para estas dolencias).

#### DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA URINARIO Y HORMONAL Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

Infecciones del tracto urinario, retención de líquidos, cálculos renales, problemas de próstata. Síndrome premenstrual, problemas menstruales, problemas mamarios benignos, infecciones vaginales, endometriosis, menopausia, bajo deseo sexual, impotencia, infertilidad, fibromas, quistes ováricos, problemas de tiroides, diabetes 2. (Llevarás a casa productos preparados para estas dolencias).

#### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de marzo (*Roteiro medicinal*)

# 7<sup>MO</sup> ENCUENTRO

## Sistema circulatorio y musculo-esquelético

### DOLENCIAS COMUNES DEL SISTEMA CIRCULATORIO Y MUSCULO-ESQUELÉTICO Y TRATAMIENTO CON PLANTAS, RECETAS.

Anemia, enfermedades cardíacas, mala circulación, calambres, mal de altura, presión arterial alta, enfermedades arteriales, varices, úlceras y hemorroides. Tratamiento de huesos, músculos, tendones, ligamentos, articulaciones, cartílagos.

Artritis, gota, osteoporosis, dolores musculares y fibromialgia. (Llevarás a casa productos preparados para estas dolencias).



Pag. 68.

TAB. V.

### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de abril (*Roteiro medicinal*)

42785  
Even Blooming Blackberry  
W. S. Goldsborough  
Wesley Heights, D. C.

D. G. Passmore  
10.30.08  
11.4.08



## 8<sup>VO</sup> ENCUENTRO

### EXAMENES DEL 2 DO SEMESTRE.

Comentarios e introducción del programa del curso intermedio/ avanzado.  
Diplomas y fiesta.

*Durante los exámenes podéis usar todos vuestros materiales, libros y apuntes.*

### MATERIA MÉDICA ESTACIONAL

- Trabajamos con 10-13 plantas de mayo (*Roteiro medicinal*)

### EXÁMENES DEL 2º SEMESTRE.

Durante los exámenes podéis usar todos vuestros materiales, libros y apuntes. Esta parte, mayormente, será tipo test, y la otra parte donde tendréis que aplicar vuestras ideas de tratamiento a casos que os presentaré para buscar las mejores soluciones.

Comentarios e introducción del programa del curso intermedio/avanzado para el año que viene (saldrá este año si se crea el grupo, si no habrá que esperar otro año).

*Diplomas y Fiesta!*

## ESTE CURSO ES PARA TÍ SI:

- 1 *Si te gusta la calidad y de verdad quieres aprender, estudiar y conectarte con el mundo de las plantas*
- 2 *Si estas listo para prestar atención al 100% durante todo el curso*
- 3 *Si quieres empoderarte para ayudar y cuidar a tu familia con las plantas*
- 4 *Si estás listo para confiar en ellas (las plantas)*
- 5 *Si te gusta un enfoque científico y estás listo para abrir tu corazón a la magia de las plantas*
- 6 *Si eres sensible a las energías de las plantas y estas listo para abrir tu cabeza a la ciencia*
- 7 *Si tienes paciencia para seguir estudiando. Este curso te abre la puerta a un mundo sin fin, y no hay vuelta atrás*

## ESTE CURSO NO ES PARA TÍ SI:

- 1 *Si vienes aquí solo para pasarlo bien o porque vas a llevarte a casa muchos productos de primera*
- 2 *Si piensas que con las plantas se cura como con las pastillas (“esta planta es para esto..., esta planta es para lo otro...”)*
- 3 *Si eres demasiado New Age*

*“Todos los derechos reservados”  
por academiadepantas & semillaestudio.*



# MUCHAS GRACIAS

*"Y al bosque me voy,  
para perder mi mente y  
encontrar mi alma"*

*John Muir*

contacto@academiaplantas.es  
instagram: @yggdrasil\_3\_raices

