**FITOTERÀPIA: L’HERBOLARI A CASA. TRACTAMENTS AMB PLANTES MEDICINALS**

**Data**: 16 d’agost de 2017

**Lloc**: Essències de Tuixent, plaça Major 2, 25717 Tuixent (Alt Urgell)

**Contingut**: Curs per a dominar d’una manera autònoma i segura un repertori bàsic de 16 plantes que s’estudiaran a fons perquè cadascú pugui disposar la seva farmaciola familiar fitoterapèutica i tractar les afeccions quotidianes, fins i tot en infants i nadons: problemes digestius o gastrointestinals, refredats, estats gripals, trastorns nerviosos o del son, dolors, problemes cutanis...

Aquest curs correspon al Mòdul I del programa de formació *Phytothérapie familiale* que s’imparteix al Centre d’Aromathérapie et Phytothérapie des Pyrénées Orientales.

**Programa**:

I. LA FITOTERÀPIA O L’ART DE GUARIR-SE AMB LES PLANTES

II. ALGUNES NOCIONS DE BOTÀNICA

1. Generalitats sobre la vida de les plantes

La reproducció

La tija

La flor

La llavor

El fruit

La fulla

2. Nomenclatura botànica

III. EL VAST MÓN DE L’HERBOLÀRIA

1. Alcoholatures o tintures mare

2. Alcoholats, esperits o espirituosos

3. Apiteràpia

4. Argila

5. Aromateràpia

6. Cataplasmes

7. Elixirs

8. Gemmoteràpia

9. Oleats

10. Olis vegetals

11. Hidrolats o aigües florals

12. Vins medicinals

IV. FENT D’HERBOLARI

1. Principis de precaucions generals

2. Recol·lecció, assecatge, condicionament, conservació

3. Formes d’utilització

Com fer una infusió

Com fer una decocció

Com fer una maceració

Com fer una digestió

4. Dosis, posologia i durada dels tractaments

Dosis

Posologia i durada en forma crònica

Posologia i durada en forma aguda

V. ELS PRINCIPIS ACTIUS DE LES PLANTES

1. Es alcaloides

2. Els principis amargs

3. Els antibiòtics

4. Els mucílags

5. Els heteròsids

Antraquinones

Cumarines

Flavonoides

Arbutina

Saponines

Glucosinats

Tanins

6. Els olis essencials

VI. LES PLANTES PER PATOLOGIES

1. Les plantes de l’aparell digestiu

2. Les plantes de l’aparell genitourinari

3. Les plantes del sistema circulatori

4. Les plantes del sistema nerviós

5. Les plantes de l’aparell respiratori

6. Les plantes de l’aparell locomotor

7. Les plantes del metabolisme general

VII. MONOGRAFIES: 16 PLANTES BÀSIQUES DE LA FARMACOPEA

1. Arç blanc

2. Cua de cavall

3. Dent de lleó

4. Donzell

5. Fonoll

6. Malva

7. Melissa

8. Menta

9. Milfulles

10. Orenga

11. Ortiga

12. Pulmonària

13. Reina dels prats

14. Romaní

15. Saüc

16. Vinya

VIII. ALGUNES RECEPTES AMB BARREGES D’HERBES

**Professora**:

Fatima Gomez, fitoterapeuta per l’École Européenne d’Herboristerie de Bruxelles, aromaterapeuta per l’École Française d’Aromathérapie de Toulouse, responsable de Formació del Centre d’Aromathérapie et Phytothérapie des Pyrénées Orientales.

**Més informació:** <https://goo.gl/YEQ2fw>