



Módulo Estilo de vida saludable
Curso: Plantas medicinales y salud
Facilitadora: Gerardo Gutiérrez Morera

I. Descripción general del curso

El curso pretende que los estudiantes conozcan las utilidades que las plantas medicinales nos proporcionan día a día en el tratamiento de enfermedades y/o la prevención de las mismas. Además conocerán las diferentes técnicas de extracción de principios activos de las plantas a utilizar.

Conocerán también los métodos de conservación de extractos, jarabes, jugos, batidos, ungüentos. También aprenderá a distinguir la diferencia entre un medicamento elaborado con plantas medicinales y otro de medicina convencional.

II. Contenidos del curso

- Concepto de plantas medicinales.
- Principios activos.
- Técnicas de extracción de principios activos.
- Clasificación.
- Consumo de plantas medicinales y/o alimenticias.
- Protección del cabello y la piel.
- Fortalecimiento del Sistema Inmunológico.
- Giras educativas.
- Elaboración de batidos y tés.
- Plantas que ayudan al Sistema Circulatorio.
- Cómo ayudan al Sistema Digestivo.
- Plantas que ayudan a las personas diabéticas a vivir con calidad de vida.