



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

I. Descripción general del curso

El curso pretende profundizar y aumentar los conocimientos adquiridos en el nivel I. Así mismo intensifica la elaboración de batidos para inmunizar nuestro organismo.

Aumenta en gran cantidad los recetarios para combatir muchas de las dolencias que nos aquejan. También pretende el mejoramiento de nuestra salud mental combatiendo el estrés, la ansiedad y la tensión emocional.

Las giras educativas son parte importante del curso y en ellas se comparten conocimientos con diferentes grupos indígenas, y además del aporte de la cultura afrocaribeña a la medicina natural.

II. Contenidos del curso

- Batidos (45 variedades)
- Tés (15 variedades)
- Propiedades medicinales de zanahorias, moringa, angélica, jícama, carambola, ajo, tomillo y cebolla.
- Tratamientos de dolencias comunes como: tos, resfriados, parasitosis, diarreas, reumatismo, hipertensión, colesterol, triglicéridos, etc.
- Elaboración de repelentes para insectos.
- Giras a territorios indígenas y del Caribe de nuestro país.