



Taller de introducción – 5,30horas Programa Comparte:

Clara Gutiérrez Arana. Bióloga, experta etnobotánica. Formadora

- 1- Procesos y síntomas en la menopausia, Cambios y alteraciones: aceptarlos y ayudarnos con plantas a superar las dificultades.
- 2- Prevención desde la adolescencia.
- 3- Diferentes mujeres, diferentes síntomas, diferentes plantas
- 4- Importancia de la alimentación y la ayuda de las plantas medicinales
- 5- Recomendaciones y prevenciones para consumir y utilizar plantas: en la dieta, medicinales, cosméticas..Diferentes técnicas de uso. Aromaterapia
- 6- Plantas que nos ayudan a las diferentes procesos:
 - Reguladoras de los procesos emocionales
 - Reguladoras hormonales
 - Protectoras de los huesos
 - Reguladoras de la retención de líquidos- cuidado con los diuréticos!!
 - Depuradoras del organismo en general y la sangre en particular
 - Cuidado de la piel
 - Equilibradoras del ph de la sangre: ácido – alcalino

Metodología

En este taller trabajamos las bases para el conocimiento y uso de los recursos vegetales a nuestra disposición que nos ayudan en el proceso de la Menopausia : En la alimentación: algas, verduras, legumbres, frutas y Plantas medicinales en infusiones, cocimientos, vahos, aceites, cremas, aromas..etc

- A través de experiencias prácticas introducimos los conocimientos teóricos:

Elaboramos y probamos infusiones, decocciones, vahos,.. Observamos las plantas... Para introducir el tema de nutrición consciente en la menopausia, de alimentación equilibrada y las necesidades específicas de cada organismo: Elaboramos unas ensaladas, y legumbres con aporte de plantas especialmente nutritivas, con las vitaminas y minerales necesarios.

Recomiendo trucos gastronómicos para nutrirnos y disfrutar en el intento.

Actividades:

- 1- Realizamos varias infusiones, cocimientos, aromatizadores...los probamos y hablamos de sus propiedades.
- 2- Probamos aceites, cremas, vahos para el cutis y la piel en general... comprobando sus virtudes
- 3- Degustamos un menú dedicado a mejorar nuestra salud y prevenir o sanar síntomas: un menú delicioso específico para estos momentos de la mujer.

Horario:

10,30h- Recepción – Cata de infusiones. Introducción

10,45 a 13h – Taller Teórico/práctico participativo- Las plantas para la menopausia- Formas de usos

13 a 13,45h- Nutrición específica- Aperitivos-Entre todas terminamos de elaborar el menú específico.

14h- Comida: menú específico y delicioso!!

15h a 16h- La alimentación que ayuda a regular y mejorar los procesos

Aportación: 55€ (Incluido Comida)