

CURSOS DE MEDICINA NATURISTA:

*Plantas Medicinales, Cosmética Natural,
Nutrición y Dietética, Cocina Saludable.*



Impartido por:

Iratxe Sesma Saiz

*Técnico Superior en Química,
Terapeuta de Shiatsu i Moviment,
Drenaje linfático, Terapeuta Manual,
Naturópata, Herbodietética, Dietética,
Dietética Energética.*

Presentación:

En 2005 graduada como Técnica Superior en Química Ambiental, comienza mi interés por la ecología que me lleva a la búsqueda de una vida en un entorno más rural, más sostenible y con una mayor consonancia con los ritmos naturales. Comienza entonces mi formación en Medicina Alternativa que me ofrece cada vez una visión más amplia y holística del ser.

En 2006 Geobiología, Radiestesia y Fen Shui. (GªA)

2006 Fitoterapia y Cosmética natural (ENHE.)

2007 Fitoterapia (CENAC).

2007 Masaje de Desbloqueo

2009-2012 Terapeuta Profesional de Shiatsu i Moviment (Escola de Shiatsu i Moviment)

2013-2014 Post Grado de Shiatsu

2014 Vendaje Neuromuscular (CENAC)

2011-2015 Graduada en Naturopatía (CENAC)

2014-2015 Drenaje Linfático Manual (CENAC)

CURSO DE PLANTAS MEDICINALES

En este Curso aprenderemos a elaborar preparados medicinales a base de plantas, utilizando en su mayoría especies botánicas mediterráneas.

Contenidos del curso:

- 1. Aprender a identificar las plantas, conocer sus propiedades medicinales y contraindicaciones.*
- 2. Recolección, Secado y Conservación.*
- 3. Aromaterapia: Propiedades de los aceites esenciales.*
- 4. Elaboración de tinturas, aceites, cremas, infusiones, jarabes, dentífricos, cataplasmas....*
- 5. Elaboración de un Botiquín Natural.*
- 6. Salida Fin de Curso: Excursión a Huerto Medicinal donde se aprenderá a identificar las especies aprendidas y sobre el cultivo de plantas medicinales .*

CURSO EL PODER CURATIVO DE LOS ALIMENTOS

"Que tu medicina sea el alimento y el alimento tu medicina"

Contenidos del Curso:

- 1. Las propiedades medicinales de los alimentos.*
- 2. Como cocinarlos y consumirlos para un mejor aprovechamiento nutricional..*
- 3. Conocer nuestro cuerpo,nuestra debilidad y los alimentos que nos benefician.*

CURSO DE COSMÉTICA NATURAL

En el curso de Cosmética natural podrás elaborar cosméticos naturales en base a las necesidades de tu piel.

Conocerás diferentes fórmulas para hacer:

- 1. Aceites Corporales*
- 2. Cremas faciales y mascarillas*
- 3. Cosmética corporal (hidratante, reafirmante, exfoliante, etc.).*
- 4. Desodorantes y dentífricos.*
- 5. Repelente de Mosquitos.*
- 6. Ungüentos medicinales para problemas musculares, circulatorios, golpes, picaduras...*

CURSO DE COCINA VEGETARIANA DE LAS CUATRO ESTACIONES

En este curso aprenderemos los beneficios para la salud de una dieta vegetariana basada en los alimentos propios de cada estación.

- 1. El cambio de estación:
Como afecta a nuestro organismo y que alimentos lo refuerzan y mejoran nuestra salud en cada estación.*
- 2. Germinados*
- 3. Zumos de Frutas y Licuados*
- 4. Tipos de Proteínas Vegetales*
- 5. Elaboración de Recetas Vegetarianas creativas con Alimentos de Temporada.*
- 6. Pirámide nutricional Vegetariana*
- 7. Combinación correcta de los alimentos en la dieta Vegetariana para evitar carencias nutricionales.*

CURSO DE COCINA SALUDABLE

En este taller aprenderemos a cocinar y combinar los alimentos de manera que se potencie su valor nutricional y mejore nuestro estado de Salud.

- 1. Conocer la Pirámide de Alimentación Saludable y en base a esto configurar un Menú Semanal que mejore nuestra salud.*
- 2. Elaboración de Recetas Saludables con alimentos mediterráneo.*
- 3. El aceite de oliva:como consumirlo para aprovechar todos sus beneficios.*
- 4. El Pescado: Como cocinarlo, cuando consumirlo y de que procedencia.*
- 5. La carne: Tipos, composición y consumo.*