

Descrición do curso

Das perto de 1.400 especies de plantas silvestres que podemos atopar na Galiza, ao redor de 200 teñen consideración de medicinais e unha longa tradición no seu uso farmacolóxico, desde a medicina popular ou tradicional até a moderna fitoterapia. O **obxectivo** deste curso é colocar un primeiro chanzo orientado a adquirir certa autonomía no manexo de herbas medicinais, familiarizándonos coas máis comúns, a súa identificación, as súas virtudes e contraindicacións, a súa elaboración caseira,...

Contidos xerais

- **Identificación de plantas medicinais:** Chuchamel, cecimbra, parietaria, cedroña,... son herbas que nacen nas nosas hortas, mesmo ás portas das nosas casas, que moitas veces non sabemos nin nomear, menos as súas propiedades curativas. Veremos por volta de 50 herbas medicinais, na medida do posíbel (polo momento do ano) vivas, acompañando o curso con elas ou ben apoiándonos en fotos e proxeccións.

- **Prácticas agrícolas e herbas medicinais.** Prácticas agrícolas que imposibilitan ou favorecen a reprodución e o uso das herbas medicinais adventicias. Protección de especies medicinais en perigo de extinción. Cultivo de plantas medicinais comúns na casa.

- Achegámonos a un dos momentos máis importantes para a botica tradicional, xa que **ao redor do San Xoán apañanse unha boa mao dos remedios máis importantes** aos que recorreremos durante todo o ano. Adicaremos especial atención á maxia do ramo de San Xoán, e tentaremos dominar os coñecementos suficientes para poder elaboralo.

- **Elaboración das plantas medicinais:** colleita (momento do ano, luas,...), secado e conservación,.... Introducirémonos no mundo da alquimia elaborando algúns preparados básicos con herbas, desde as infusións máis clásicas até tinturas, aceites, emplastos, bálsamos, emulsións (cremas)... para ir dando forma ao noso receitairo persoal.

- **Ampliación de coñecementos.** Bibliografía, artigos, fotografías, web.

Programa

a) Introducción.

- Plantexamento xeral do curso. Presentación e partilla de coñecementos.
- Elaboración de unha guía individual, que ao longo da exposición dos contidos iremos completando coas nosas plantas “chave”.

b) As plantas medicinais:

- Introducción á elaboración das plantas: colleita, secado, conservación, preparados (tisanas, emplastos, pomadas,...)
- Claves para a identificación e usos medicinais das herbas silvestres e adventicias. Herbas da horta, herbas dos campos e herbas dos camiños. Colleita e preparación. Receitas.
- Herbas medicinais cultivábeis.

c) Receitairo e práctica de elaboración de preparados medicinais.

- Primeiros pasos: ingredientes, materiais, seguranza e hixiene, almacenaxe e etiquetado.
- Preparados vexetais para uso interno (infusións, xaropes, tinturas,...)
- Preparados vexetais para uso externo (bálsamos, aceites, tinturas, linimentos,...)
- Práctica: Elaboración dun bálsamo medicinal.

*Os produtos realizados durante as prácticas serán para que cada persoa asistente poda levar unha mostra para a súa casa.

d) Saída.



Paseo pola zona para recoñecer as plantas adventicias e silvestres que temos máis próximas.

Duración: 8 horas, repartidas en dúas sesións de 4 horas cada unha.

Asistencia: 20 persoas máximo.

Imparte:

Maria Frá Bagaria

Data:

Sábado 5 de Maio