

# TALLER TEORICO PRÁCTICO SOBRE FITOTERAPIA Y ACEITES ESENCIALES

## **JUSTIFICACION**

Nuestra profesión de enfermería cada día tiene nuevos retos, nuevas perspectivas se nos abren en torno a la bella tarea de administrar cuidados.

Dentro de estas nuevas (aunque en realidad, no son nuevas, son de siempre) posibilidades está el campo de los cuidados desde el punto de vista Naturista.

Ya Florence Nithingale con su Modelo Naturalista de Enfermería fue pionera en esta forma de entender nuestra profesión. Ella definió que el rol de la enfermera es el de ayudar a la naturaleza, colocando al hombre en las mejores condiciones para que ésta actúe sobre él.

La Enfermería Naturista apoya la práctica enfermera desde un Modelo basado en el apoyo al proceso de sanación de la persona, facilitando que el propio organismo ponga en marcha los recursos necesarios para su curación, con la ayuda de diferentes terapias naturales.

La fitoterapia (tratamientos con plantas medicinales) es uno de estos recursos. Muy útil tanto en la prevención como en el apoyo en los procesos de sanación.

En este Taller teórico-práctico te proponemos acercarnos a este maravilloso mundo para poder conocer más en profundidad el uso y aplicaciones terapéuticas de estas plantas medicinales.

## **OBJETIVOS**

Abordar un proyecto básico de formación en Fitoterapia y Aceites Esenciales para Enfermería con el fin de conocer:

- Las bases y fundamentos de la Fitoterapia
- Las bases y fundamentos de los Aceites Esenciales
- Algunas de las aplicaciones y efectos de Plantas Medicinales y Aceites Esenciales en diferentes patologías.
- La identificación de las posibles contraindicaciones y/o efectos secundarios de estas terapias.

## **PROGRAMA**

- Introducción al mundo de la Fitoterapia
- Introducción al mundo de los Aceites Esenciales
- Fitoterapia aplicada para tratar diferentes patologías:
  - o Carciocirculatorias: hipertensión arterial, hipercolesterolemia, varices.
  - o Digestivas: meteorismo o flatulencia, dispepsias, gastritis y ulcus, estreñimiento, diarrea, alteraciones hepáticas, náuseas y vómitos.
  - o Locomotor: Dolores articulares, atrosia, artritis, traumatismos.
  - o Respiratorio: Gripe, bronquitis, tos, alergias.
  - o Genito-urinario: Retención de líquidos, cistitis, problemas prostáticos, estimulantes sexuales.
  - o Ginecología: Síndrome premenstrual, menopausia.
  - o Sistema nervioso: Insomnio, estrés, astenia, depresión, memoria.
  - o Apoyo en procesos oncológicos.
- Elaboración de diferentes preparados: caramelos, linimentos, pomadas, cremas, cataplasmas... que nos servirán para ayudar a mejorar muchas de las patologías estudiadas.

## **MEDIOS MATERIALES**

- Ordenador portátil
- Cañón proyector para acoplar a ordenador portátil
- Pantalla de proyección
- Material para la elaboración de los preparados con Plantas Medicinales y Aceites Esenciales a cargo de la profesora.

## **NUMERO DE ALUMNOS**

- Un máximo de 20 a 25 alumnos

## **NUMERO DE HORAS**

- Un total de 14 horas que pueden estar agrupadas en:
  - o 4 días de 3 1/2 horas cada día:
    - Días 1, 2, 7 y 8 de junio de 16,30 a 20 horas.

## **METODOLOGIA DE LA ACTIVIDAD**

- Clases teórico-participativas acompañadas con material audiovisual.
- Visualización y reconocimiento de los diferentes productos que se vayan estudiando en clase.
- Elaboración de diferentes remedios naturales: caramelos, oleatos, linimentos, pomadas, cremas.

## **PRESUPUESTO**

- Un mínimo de 10 alumnos a razón de:
  - o 80 Euros por alumno
  - o 70 Euros por alumno socio de ADEATA

## **MATERIAL PARA EL ALUMNO**

- Apuntes del contenido del curso
- Los remedios que se elaboren en clase se los llevarán los alumnos que asistan al curso
- Bibliografía de referencia

## **PONENTE**

Inmaculada Navarro Navarro

- Enfermera. Técnico en Dietética y Nutrición. Master en Medicinas Alternativas, Facultad de Medicina, Universidad de Murcia. Formación en Fitoterapia dentro del Master Medicina Naturista de la Universidad Autómoma de Barcelona.
- [ecosalud@latiendaverde.es](mailto:ecosalud@latiendaverde.es)
- Tf: 680 59 47 03

## TITULACION REALIZADA EN ORGANISMOS OFICIALES Y RELACIONADA CON LA ENFERMERIA/MEDICINA NATURISTA

- Master en Medicinas Alternativas. Facultad de Medicina. Universidad de Murcia. 550 horas. Cursos 2000-2002.
- Curso de Fitoterapia, dentro del Master de Medicina Naturista, por la UAB. Fundación Bosch i Gimpera. 36 horas. Febrero 1998.
- Técnico Especialista en Dietética y Nutrición.
- Curso de “Introducción a la Homeopatía”. Colegio de Enfermería de la Región de Murcia. Diciembre 1997.
- Curso de Métodos Alternativos e integrales del Cuidado: Una extensión complementaria de la actuación de enfermería. Escuela de Enfermería. Universidad de Murcia. 70 horas. Junio 1998.
- Curso “La música en la salud” Vicerrectorado de Estudios y Postgrado. 40 horas. Abril-Mayo 2003.
- Curso Teórico Práctico de Ayuno Terapéutico. 42 horas. Monográfico dentro del Master de Medicina Naturista de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Abril 2006.
- Curso de Medicina Naturista. 30 horas. Colegio de Enfermería de la Universidad de Murcia. A cargo del Dr. Pablo Saz. Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Marzo 2009.
- Formación en Auriculoterapia, dentro del Curso Medicina Naturista para Enfermería. Colegio de Enfermería de Murcia. 20 horas. Noviembre 2012.
- El Enfoque Naturista como Instrumento de los Cuidados Enfermeros. 40 horas. Colegio de Enfermería de Murcia. 2013.
- Las Flores de Bach como Instrumento de los Cuidados Enfermeros. Colegio de Enfermería de Murcia. 4 horas. Febrero 2014.
- Introducción a las Plantas Medicinales y la Fitoterapia para Enfermería. 12 horas. Colegio de Enfermería de Murcia. Junio 2014.

## EXPERIENCIA RELACIONADA CON LA ENFERMERIA/MEDICINA NATURISTA

### - Formación dirigida a profesionales de Enfermería y de la rama Biosanitaria

- Taller de Fitoterapia: Curso teórico/práctico. 40 horas. Universidad Internacional del Mar. Universidad de Murcia. Julio 2002
- “Fitoterapia para problemas del Sistema Nervioso”. Facultad de Psicología. Universidad Miguel Hernández. Elche. 2 horas. Clase impartida en los años: 2003, 2004, 2007, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 y 2015.
- “Medicina Naturista para Enfermería”. Colegio Oficial de Enfermería de la Región de Murcia. 40 horas. Febrero y marzo de 2005. Se hizo una segunda edición en abril y mayo de 2005.
- Clase de “Fitoterapia”. Departamento de Enfermería de la UCAM. 1 ½ horas. Marzo 2004, Abril 2005 y Mayo 2006.
- Ponencia sobre “Plantas Medicinales” en las XVIII JORNADAS MURCIANAS SOBRE HIPERTENSION ARTERIAL Y II REUNION DE ENFERMERIA DE LA REGION DE MURCIA SOBRE CUIDADOS DEL PACIENTE CON RIESGO CARDIOVASCULAR. Del 30 de noviembre al 2 de diciembre 2006. Organizado por la Sociedad Española de Hipertensión, Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial.
- “Hábitos dietético Naturistas para mujeres embarazadas, en período de lactancia y en el climaterio”. Asociación de Matronas de la Región de Murcia. Abril 2008.
- Conferencia “Fitoterapia en el envejecimiento”. 2 horas. Master de Envejecimiento. Instituto Universitario de Investigación en Envejecimiento. Universidad de Murcia. Noviembre 2010, Mayo 2012.
- Master en Terapias Complementarias. Fitoterapia. Instituto Universitario de Investigación en Envejecimiento. Universidad de Murcia. 29, 30 septiembre y 1 de octubre de 2011. Total: 10 horas.
- Terapias Naturales y Complementarias en Enfermería. Colegio de Enfermería de Murcia. 20 horas. De octubre a diciembre de 2012.
- Master en Cuidados Paliativos. Instituto Universitario de Investigación en Envejecimiento. Universidad de Murcia. Fitoterapia: 3 horas. Enero 2013.

- I Master propio en Enfermería Holística. Universidad de Murcia. Fitoterapia: 12 horas. Enero y marzo 2016.
- **Formación dirigida a la población en general**
  - “Plantas Medicinales para mejorar la salud”. Aula de Mayores. Universidad de Murcia. 2 horas. Noviembre 2003, Noviembre 2004, Enero 2006, Marzo y Abril 2010.
  - Diferentes clases de nutrición, plantas medicinales y salud natural dirigida a diferentes colectivos de la población en general y organizados por diversos Ayuntamientos: Murcia, Las Torres de Cotillas, Alguazas, Ceutí, Molina de Segura.
- **Participación en los medios de comunicación**
  - Programa de Radio “Salud Natural”. Onda 92 (104.4). Intervención quincenal. Los martes a las 12,05. Desde octubre de 2005 hasta junio 2013.
  - Programas puntuales sobre Salud Natural en Onda Cero.
  - Revista la Voz de la Vega Media. Artículo mensual sobre Salud Natural. Desde octubre de 2005 hasta junio 2009.