

TALLER: REMEIS CASOLANS

Actualment, els petits o grans problemes de salut són tractats majoritàriament amb els medicaments sintètics receptats pels professionals sanitaris o recomanats pel personal farmacèutic. És minoritària la població que fa servir les plantes medicinals o els remeis casolans pels problemes de salut.

Fins no fa gaires dècades, això no era així. Molts dels tractaments eren a base de plantes i remeis casolans.

En aquest taller s'ensenyaran remeis senzills que podem fer a casa a partir d'herbes medicinals, olis essencials o complements dietètics, per:

- Afrontar temporades fredes sense refredar-nos tant sovint i tractar afeccions del sistema respiratori.
- Millorar significativament afeccions digestives habituals com són l'estrenyiment, la diarrea o els gasos.
- Calmar dolors.
- Tractar irritacions.
- Tractar el nerviosisme i l'estrès. Facilitar el descans.
- Tractar inflamacions.

És pretén recordar i recuperar molts dels tractaments eficaços que poden oferir les plantes medicinals del nostre territori i oferir un glossari amb les principals plantes remeieres i l'adequació de la planta per a cada afecció de salut.

Objectius

- Conèixer les principals plantes medicinals del nostre territori.
- Saber quina planta és eficaç per a cada malaltia.
- Conèixer els beneficis físics i psicològics de les plantes medicinals.
- Recuperar i transmetre coneixements tradicionals associats a les plantes medicinals.
- Aprendre a utilitzar plantes medicinals i olis essencials pel tractament d'afeccions comunes.
- Aprendre tècniques d'aplicació dels remeis casolans: infusions, compreses, cataplasmes, massatges amb olis essencials, inhalacions, banys...

Metodologia

- Exposicions teòriques del ponent.
- Taller on s'enseny a preparar de forma correcta les infusions, les compreses i els cataplasmes.
- Taller on s'enseny els remeis adequats per a cada afecció.
- Preguntes i aclariments

Continguts

- Plantes medicinals d'ús més freqüent.
- Principis actius i acció de les plantes medicinals.
- Preparació de les plantes medicinals.
 - o Recol·lecció i conservació
 - o Formes de preparació
- Les malalties i els remeis més adients.