



# TALLERES DE PLANTAS MEDICINALES



Daniel Colorado

El Sendero de la Salud

Tlf: 646064086

@elsenderodelasaludg

[www.elsenderodelasalud.com](http://www.elsenderodelasalud.com)





# QUIÉN SOY

Soy Daniel Colorado, un apasionado de la naturaleza en todas sus formas.

Trabajo como naturópata y guía de montaña, me dedico a rescatar los usos tradicionales de las plantas silvestres. Como terapeuta, me he centrado sobre todo en las plantas medicinales, aunque, a decir verdad, todas las plantas son medicinales.

Mis conocimientos sobre plantas los he obtenido mediante dos principales vías; estudiando naturopatía aprendí mucho sobre los usos y las propiedades de las plantas y al trabajar como guía de montaña, aprendí a identificarlas en la naturaleza.

La curiosidad y la pasión me han llevado a seguir profundizando en el maravilloso camino del mundo vegetal.

He realizado talleres de plantas medicinales en la Sierra de Madrid, en la finca El Manantial, también he colaborado con la Central de Reservas Guadarrama y con el Proyecto Serranía. Recientemente he hecho talleres en Saratxaga, Plentzia.

# TALLER DE PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES

Las plantas silvestres contienen muchísimos más nutrientes que las plantas cultivadas, por poner un ejemplo, un diente de león tiene 4 veces más vitaminas y minerales que una lechuga cultivada

## CONTENIDO DEL TALLER:

- Identificación de plantas en directo y estudio de sus propiedades medicinales y comestibles
- Realización de un herbario con una planta a su elección
- Ejercicio para conocer mejor a la planta elegida
- Si hay un sitio adecuado donde poder recolectar, realizaremos una ensalada silvestre

## OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Aprender a identificar y a recolectar plantas silvestres sin dañar el entorno
- Promover la salud, incluyendo algunas de estas plantas en nuestra dieta
- Aprender a realizar un herbario, una de las mejores maneras de integrar los usos y las propiedades de una planta



# TALLER DE JARABES MEDICINALES

*Jarabe respiratorio, receta de los  
boticarios de la edad media*

## CONTENIDO DEL TALLER:

- *Tipos de jarabes en la Edad Media*
- *La miel como potenciador de los principios activos*
- *Plantas silvestres respiratorias*
- *Realización del jarabe, cada persona se llevará el suyo*

## OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Aprender a realizar tus propias medicinas*
- Rescatar usos terapéuticos de las plantas*
- Conocer plantas beneficiosas para prevenir resfriados y combatir virus o bacterias*



# TALLER DE LICORES Y ELIXIRES MEDICINALES

Los elixires medicinales han sido utilizados desde tiempos de Hipócrates. Los elixires no llevan azúcar, a veces un poco de miel. El alcohol extrae una serie de principios activos que no se disuelven bien en el agua.

## CONTENIDO DEL TALLER:

- Historia de los elixires y los licores
- Introducción sobre los principios activos y sus diferentes medios de extracción
- Pasos para realizar un buen elixir/licor
- Plantas que usaremos y propiedades de cada una
- Realización del licor

## OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Aprender a hacer tus propios licores medicinales
- Conocer las propiedades medicinales de las plantas, sobre todo las digestivas
- Rescatar usos medicinales de las plantas que nos rodean



# TALLER DE PREPARADOS MEDICINALES

## Plantas para el sistema digestivo

### Receta medieval de los antiguos boticarios

Taller práctico en el que utilizaremos una sinergia de plantas silvestres digestivas para obtener un polvo seco pulverizado con multitud de usos y virtudes.

#### CONTENIDO DEL TALLER:

- Propiedades digestivas de las plantas
- Problemas digestivos, posibles causas
- Plantas silvestres digestivas
- Realización del polvo seco y tamización
- Procesamiento y almacenaje del preparado según la receta de los antiguos boticarios

#### OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Conocer las plantas que pueden ayudar en caso de molestias digestivas
- Fomentar el trabajo en equipo, el preparado se hará entre todos y luego cada uno se llevará una muestra
- Aprender a procesar y almacenar las plantas



# TALLER DE PINTURA CON PLANTAS Y FLORES

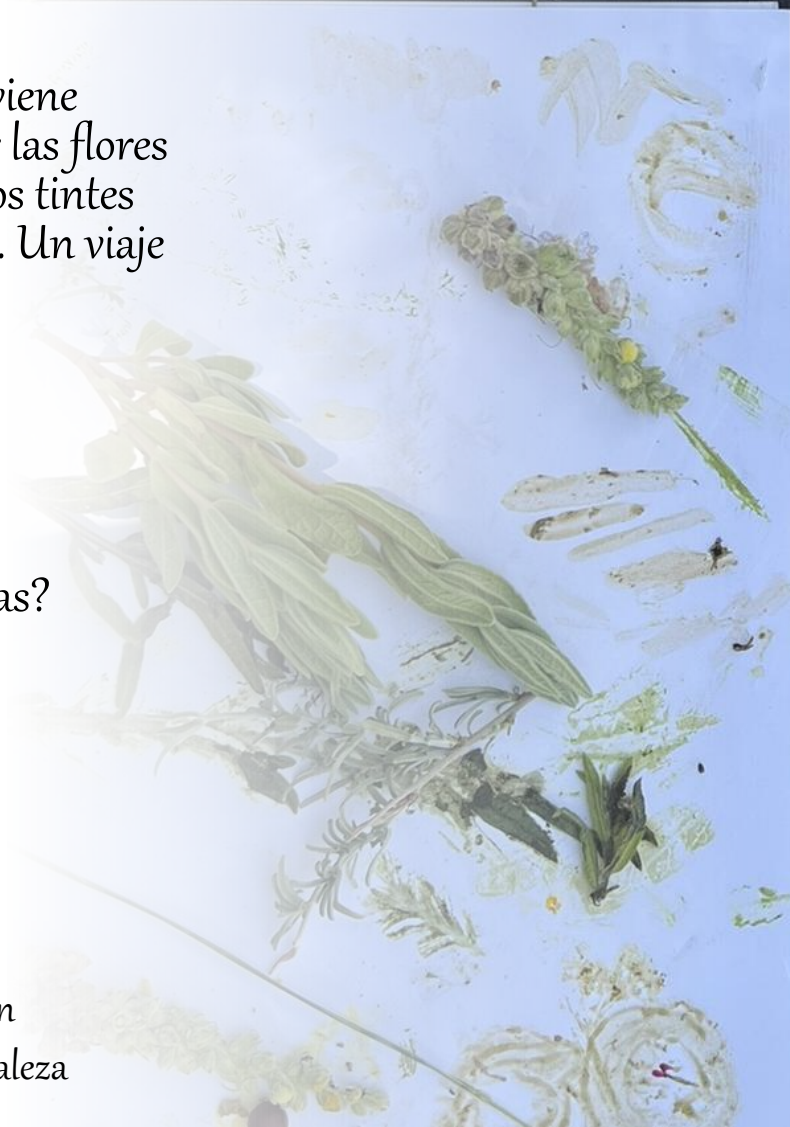
Este es un taller muy especial que conviene realizar en primavera para poder usar las flores frescas. En este bello taller usaremos los tintes naturales de flores y hojas para pintar. Un viaje para conocer el nacimiento del color.

## CONTENIDO DEL TALLER:

- Tipos de pigmentos
- Breve historia de los tintes
- ¿De dónde sale el color en las plantas?
- Plantas que utilizaremos
- Realización de marcapáginas y experimentación

## OBJETIVOS Y BENEFICIOS:

- Conocer el origen del color en las plantas
- Potenciar la creatividad y la experimentación
- Fomentar el juego con elementos de la naturaleza



# DATOS DE CONTACTO

DANIEL COLORADO GONZÁLEZ

Talleres y rutas de plantas medicinales en Bilbao y Madrid

Consultas de Naturopatía e Iridología

Tlf: 646064086

[Web: www.elsenderodelasalud.com](http://www.elsenderodelasalud.com)

Instagram: @elsenderodelasalud9

[https://www.instagram.com/elsenderodelasalud9?igsh=MXRidGF6enlycmVmNQ%3D%3D&utm\\_source=qr](https://www.instagram.com/elsenderodelasalud9?igsh=MXRidGF6enlycmVmNQ%3D%3D&utm_source=qr)

Correo: [elsenderodelasalud9@gmail.com](mailto:elsenderodelasalud9@gmail.com)

