

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*





# MÓDULO 4. FITOTERAPIA PRÁCTICA

## TRABAJOS MÓDULO IV

Una vez estudiados los temas del Módulo IV, responder a las siguientes preguntas planteadas. Por favor, en formato legible en esta misma hoja.

1. **¿Por qué y para qué debemos tener un botiquín medicinal?**
  
2. **¿Cuáles son los tipos de preparados o medicamentos de origen vegetal sobre los que confeccionar nuestro botiquín medicinal base? ¿Qué 2 preparados elegirías de cada grupo por considerarlo más importantes?**
  
3. **¿Cuáles son los signos de sintomatología más comunes al realizar una cura depurativa?**
  - Fatiga, caída del cabello, pérdida de apetito, uñas quebradizas y en general una pérdida de energía.
  - Orina oscura, erupciones dérmicas, diarrea, mucosidades, cefaleas y en general mal olor corporal.
  - Las curas depurativas sirven para eliminar tóxicos y por esa misma razón eliminamos todos los signos de sintomatología acaecidos en el pasado, por tanto, nuestro estado de vitalidad aumenta desde que la iniciamos.
  
4. **¿Cuáles son los órganos de eliminación o emuntorios?**
  - Los pulmones, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y el corazón.
  - La piel, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y el corazón.
  - Los pulmones, los riñones, el hígado, los intestinos o colón y la piel.

**5. ¿En qué consiste una cura depurativa en su forma más básica?**

- Suprimir cualquier alimento rico en glucosa y grasas, además de eliminar toxinas del cuerpo para ayudar a depurar el organismo.
- En eliminar todo tipo de toxinas de nuestro organismo a través de procesos muy especiales y trabajosos ideados a tal efecto.
- Restringir de forma absoluta determinados tipos de alimentos y formas culinarias en un periodo de tiempo determinado susceptibles de aportar toxinas.

**6. Enumera 3 plantas por cada órgano de eliminación que consideres adecuadas para ayudar a su proceso de detoxificación.**

**7. ¿Explica cual crees que es el grado de eficacia terapéutica en la toma de plantas condimentarias o especias en platos o guisos?**

**8. Realiza una ensalada con 11 ingredientes propuestos en el tema de estudio con propiedades estimulantes, anticancerígenas y/o antioxidantes, además de que resulte apetitosa a la vista y al gusto.**