

Les plantes médicinales Perfectionnement – Digestif

Se soigner avec les plantes du système digestif

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes qui créent les pathologies digestives et leur impact sur la santé globale
- Connaître les grands principes d'une alimentation saine qui soutienne l'organisme pour une bonne santé générale
- Savoir utiliser les plantes de son jardin, les plantes sauvages locales ainsi que les compléments alimentaires pour soulager les problématiques digestives classiques de manière autonome et sans risque.
- Connaître les aliments bien être à intégrer dans ses préparations culinaires, et ceux à éviter
- Savoir fabriquer des préparations à base de PAM permettant d'équilibrer la sphère digestive



**TOUT PUBLIC
AVOIR SUIVI LA FORMATION
"Plantes médicinales
initiation"**



**3 JOURS DE FORMATION
THÉORIQUE ET PRATIQUE
EN ATELIER DE
TRANSFORMATION ET
AU JARDIN**



FINANCEMENTS :

- CPF
- Auto-financement
- Entreprise



CFA-CFPPA - 935 av. du docteur Laënnec - 11400 Castelnaudary

Infos et Réservations : 06 19 15 52 97

| cfppa.castelnaudary@educagri.fr |

www.campus-agricole-castelnaudary.fr

CONTENU

1. Alimentation, intestin et santé : bases théoriques

- Microbiote et santé de l'intestin : rôle du microbiote, dysbiose, syndrome d'imperméabilité membranaire et d'inflammation chronique plantes et aliments pour réguler notre flore intestinale (pré et probiotiques, nutrithérapie, plantes)
- Grandes clés des régimes alimentaires santé

2. Plantes et pathologies digestives :

- Connaissance des plantes agissant dans les problématiques de digestion difficile, inflammations du tube digestif et symptômes associés (acidités, gastrites, colites..), nausées, régulation du transit, spasmes digestifs..
- Exploration des plantes phares au travers de fiches plantes et balade au jardin de médicinales reconnaissance, vertus et usages
- Prise en main de recettes de tisanes à faire soi même et autres moyens naturels (homéopathies, gemmothérapie, nutrithérapie, aromathérapie) pour gérer différentes pathologies

3. Fabrication de préparations à base de PAM pour un bon équilibre digestif

- Préparations de probiotiques naturels avec plantes aromatiques : lactofermentation exemples : kéfir, légumes et plantes lactofermentées , pickles
- Condiments alimentaires santé de l'intestin exemples : sels aux herbes, vinaigres et huiles aux herbes et épices , moutarde
- Vin médicinal pour la sphère digestive (exemple vin de pissenlit)
- Utilisation des tisanes en cuisine
- Préparations à base de plantes aromatiques riches en protéines végétales type tartinades

Conseils pour intégrer des rituels bien-être et une alimentation santé au quotidien.

Prévention par la nutrition, gestion des carences, conseils personnalisés.

