

*Un curso online para recordar el arte de
sanar desde lo cotidiano*

MEDICINA VIVA



Aprende a hacer medicina con tus propias
manos y tu corazón: usando plantas
medicinales, ingredientes vivos y rituales
cotidianos que nutren el cuerpo, el hogar
y el alma.

Por Georgina Schravesande



Vuelve a la medicina de todos los días

Esta es una invitación a reconectar con la medicina que nace de lo cotidiano: las plantas, la comida, los ciclos de la tierra y el cuerpo. Este curso online está diseñado para acompañarte, paso a paso, en el arte de preparar tu propia medicina viva, a través de recetas sencillas, rituales significativos y el uso consciente de plantas medicinales.

Este curso nace del deseo profundo de compartir todo lo que me ha sanado: mi camino con las plantas, mis recetas favoritas y prácticas que me han ayudado a vivir más conectada, más sana y con más sentido. Es una invitación amorosa a reconectar con tu cuerpo, con la tierra y con la medicina que crece cerquita de ti.

Nota:

Las prácticas, recetas e inspiraciones que encontrarás aquí nacen de un entramado de fuentes: saberes ancestrales, lecturas, aprendizajes con maestras y amigos, y también de mi propia experiencia cotidiana. No reclamo autoría absoluta; lo que aquí comparto es mi interpretación y práctica personal de un conocimiento colectivo y vivo. Te invito a recibirlo con gratitud, adaptarlo a tu realidad y reconocer siempre que detrás de cada gesto hay muchas manos, voces y raíces que lo hicieron posible.

Aprende a preparar recetas sencillas y poderosas con plantas medicinales para cuidar tu cuerpo, tu hogar, tu familia y tu conexión con la vida.

Sobre mí



Soy amante de la vida que brota de la tierra. Me apasiona cultivar alimento vivo en casa, en armonía con la naturaleza, y compartir lo que aprendo con personas que buscan reconectar con lo esencial. Desde hace más de diez años acompaño a familias a crear huertos caseros, no solo como fuente de nutrición, sino como espacios sagrados de aprendizaje y sanación.

Cocinar y sembrar me nutren, pero lo que más me mueve es compartir lo que recojo y preparo: en una mesa llena de comida, en un regalo hecho por mí, o pasando el conocimiento de boca en boca y de mano en mano, como se ha hecho desde siempre. En todo este camino, la conexión con la naturaleza me recuerda que la vida —cuando se cuida, se escucha y se honra— tiene un ritmo propio, lleno de sabiduría y mucho amor.

Mucho de lo que hoy comparto nació en momentos de enfermedad, duelo o confusión. Las plantas, los rituales y la cocina no solo me han acompañado: me han sostenido, me han sanado, me han mostrado quién soy y cuál es mi misión. Me dieron sentido cuando más lo necesitaba, y me siguen guiando cada día.

Todo lo que hago nace de un mismo deseo: compartir caminos para sanar, recordar y sembrar vida, juntos. Porque cuando cultivamos en casa, cultivamos también un modo de estar en el mundo más libre, más amoroso y más consciente.

Georgina



Este curso es para ti sí...

- Te interesa explorar una espiritualidad natural, intuitiva y enraizada.
- Estás en un proceso de transformación personal y buscas herramientas que te sostengan.
- Anhelas vivir más lento, más presente, más en armonía con la naturaleza.
- Te interesa la herbolaria y la conexión con las plantas.
- Quieres aprender a preparar remedios comestibles y para el cuerpo.
- Sueñas con una casa que huela a flores, bosque y miel.
- Buscas recetas fáciles que puedas crear y adaptar con ingredientes sencillos que sean fáciles de conseguir (o que incluso ya tienes en tu cocina o en tu huerto).
- Te mueve la conexión con la tierra, lo sencillo y lo vivo.
- Quieres aprender de forma práctica, desde la intención, no desde la técnica vacía.



Lo que no necesitas para ser parte:

Este camino es para todas. No importa si estás empezando, si vives en la ciudad, o si nunca has preparado una infusión.

- No necesitas tener un jardín ni una sola maceta en tu casa.
- No necesitas experiencia previa en la herbolaria.
- No necesitas materiales costosos ni herramientas profesionales.
- No necesitas querer dedicarte a esto
- No necesitas ser “espiritual” de una forma específica.
- No necesitas tener todo bajo control ni resuelto (la medicina también está en aprender a soltar).
- No necesitas seguir todo al pie de la letra (puedes adaptar las prácticas a tus gustos y necesidades).
- Y no necesitas querer dedicarte a esto profesionalmente. Puedes hacerlo solo para ti, para tu familia, para tu cocina, tu cuerpo y tu corazón.

Aquí aprendemos desde lo que hay, no desde lo que falta. Este curso está pensado para acompañarte tal como eres y donde estés: sólo es una invitación amorosa a reconectar.

Módulos

<i>Volver a la medicina de todos los días</i>	0
<i>Conexión: rituales y presencia cotidiana</i>	1
<i>Las plantas como guías</i>	2
<i>Cocina medicinal</i>	3
<i>Cuerpo y auto-cuidado</i>	4
<i>El hogar como altar vivo</i>	5
<i>Compartir desde el corazón</i>	6
<i>Bonus y acompañamiento</i>	7



O Volver a la medicina de todos los días

Una invitación a recordar que lo sencillo, si se hace con intención, es profundamente sanador. Veremos cómo transformar lo cotidiano en medicina, y por qué la reconexión con la naturaleza es un acto profundo de autocuidado y transformación colectiva. Te compartiré mi historia y nos introduciremos al mundo de la medicina viva con una receta especial, honrando también las raíces de los saberes que compartiremos: prácticas que no nacen de mí, sino de muchas manos, voces y caminos ancestrales que me han sostenido.

- Qué es medicina viva
- Intención, presencia y escucha: pilares del camino
- Conexión con la naturaleza
- Reconocer y honrar la ancestralidad de los saberes
- Introducción a los temas y módulos del curso



1

Conexión: rituales y presencia cotidiana



Antes de preparar medicina, nos preparamos a nosotras mismas: despertamos los sentidos, afinamos la escucha y recordamos que estar presentes también es una forma de sanar.

Exploraremos prácticas cotidianas y rituales simples que te ayudarán a habitar tu cuerpo y sintonizarte con los ciclos naturales.

- Respiración, sueño y descanso
- Movimiento y reconexión sensorial
- Rituales diarios y semanales: cómo crear una rutina con intención
- Círculo de las estaciones: energías del año y prácticas recomendadas
- Ciclo menstrual: cómo sincronizarte contigo misma
- Fases de la luna: cómo aprovechar su energía para sembrar, soltar, descansar y manifestar



2

Las plantas como guías

Las plantas están vivas, nos escuchan, nos enseñan. Son nuestras maestras más antiguas y nuestras aliadas más cercanas. En este módulo aprenderás a observarlas, cuidarlas y usarlas con respeto, cultivando una relación íntima y amorosa con la medicina del territorio que habitas.

Este módulo es la raíz de todo lo que haremos después. Porque antes de preparar medicina, necesitamos conocer, amar y honrar a las plantas que nos la ofrecen.

- Introducción a la botánica y clasificación de plantas
- Plantas comunes en la herbolaria y la cocina
- Temporadas, cosecha y almacenamiento
- Plantas nativas: medicina del territorio
- Agricultura limpia y regenerativa
- Forrajeo ético y recolección silvestre

3 Cocina medicinal

En cada alimento vive la posibilidad de sanar. Aquí aprendemos a transformar ingredientes simples en medicina viva: infusiones, fermentos, mieles, vinagres y jarabes que nutren el cuerpo y el alma con ingredientes de temporada.

Descubre el poder sanador de los alimentos y aprende a preparar bebidas y condimentos que nutren cuerpo y espíritu.

- Tips para seleccionar ingredientes con conciencia
- Infusiones y decocciones
- Elixeres matutinos
- Mieles y jarabes medicinales
- Vinagres y oxymeles
- Sodas naturales y bebidas fermentadas suaves
- Sales y sazónadores herbales, florfetti
- Caldos medicinales



4

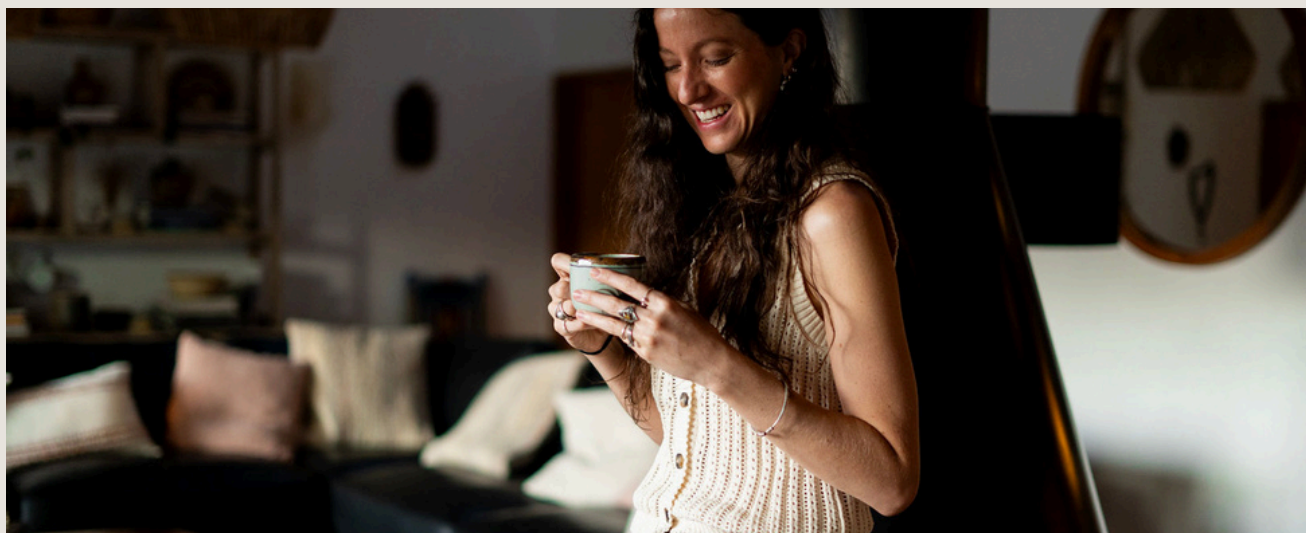
Cuerpo y autocuidado



Recuperamos el arte de cuidarnos con nuestras propias manos, reconociendo al cuerpo como un templo vivo que merece ternura, presencia y medicina natural. En este módulo aprenderás a crear bálsamos, aceites, tónicos, baños y otros cuidados que devuelven al cuerpo su lugar sagrado y lo envuelven con amor.

Estas preparaciones no son solo recetas: son gestos cotidianos que nos recuerdan que el autocuidado también es espiritualidad encarnada.

- Autocuidado como práctica espiritual
- Aceites herbales y bálsamos
- Hidrolatos y tónicos botánicos
- Sales de baño y exfoliantes
- Baños
- Vahos y vaporizaciones



5

El hogar como altar vivo

Tu casa también puede ser un santuario. En este módulo exploramos cómo transformar los espacios cotidianos en lugares de presencia, belleza y energía viva. Cuidar el hogar no es solo una tarea práctica: es una forma de sostener tu proceso interno, de crear refugio y de tejer relaciones con el mundo que te rodea. Aprenderás a purificar, armonizar y embellecer tu espacio, mientras cultivas una relación más consciente con la naturaleza desde tu propio nido.

- Vinagres infusionados para limpieza natural
- Saquitos aromáticos
- Mezclas de hierbas para sahumar
- Huertos caseros
- Refugios para polinizadores
- Rincones sagrados y ofrendas

6 Compartir desde el corazón

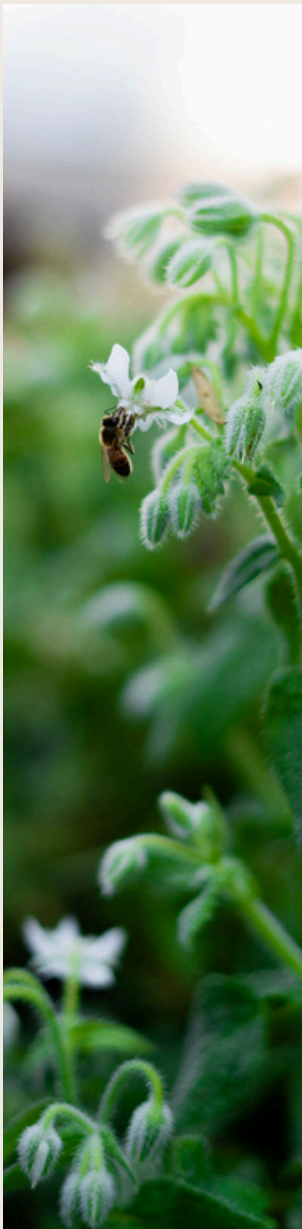
El conocimiento se transforma en sabiduría cuando se encarna y se comparte. En este módulo final, nos reuniremos en un encuentro en vivo por Zoom para celebrar el camino recorrido, integrar todo lo vivido y abrir juntas la puerta hacia una práctica continua y amorosa de medicina viva. Este módulo es una invitación a honrar tu proceso y sentirte parte de una red más grande.

- Ritual de cierre
- Prácticas de integración cuerpo–tierra–espíritu
- Espacio de palabra compartida
- Siguiendo pasos para tu práctica personal



7

Bonus y Acompañamiento



Este módulo es un regalo para tu proceso: recursos extras para sostenerte, inspirarte y acompañarte a lo largo del curso. Puedes volver a ellos cuando lo necesites, en cualquier momento.

- Sesión 1 a 1 conmigo: un espacio personal para resolver dudas, afinar tu práctica o recibir guía directa.
- Playlists y meditaciones: audios que acompañan tus rituales y momentos de presencia con música y palabra viva.
- Comunidad online: un refugio amoroso donde compartir tu camino, hacer preguntas y tejer red sin juicio ni prisa.
- Materiales descargables: además de los recetarios y guías de cada módulo, aquí encontrarás documentos extra como la lista de materiales sugeridos y mis proveedores favoritos de hierbas, ingredientes y objetos medicina.

Todo esto estará disponible desde el inicio, para que lo uses a tu ritmo mientras recorres tu camino con Medicina Viva.

“

"Cuando pones intención en lo cotidiano, la vida entera se vuelve medicina."

-Georgina Schravesande





Preguntas frecuentes

¿Cuándo empieza el curso?

El curso estará disponible con la llegada del invierno (finales de diciembre), pero inscríbete desde ahora para aprovechar el precio de lanzamiento. Conforme pasen los meses, irá subiendo el precio.

¿Necesito experiencia previa?

No, está hecho para todas las personas curiosas y sensibles.

¿Los ingredientes son fáciles de conseguir?

Sí, muchos de los ingredientes ya los tienes en tu cocina y usarás plantas que puedes encontrar localmente o cultivar. También te recomendaré mis proveedores favoritos de hierbas secas.

¿Puedo hacer el curso desde otro país?

¡Sí! Es online y aplicable en cualquier lugar del mundo.

¿Cuánto tiempo toma?

Puedes ver el curso al ritmo que tú quieras. Tienes hasta 1 año para verlo completo.

¿Puedo descargar el curso?

Los videos —que son la base de cada módulo— no son descargables y estarán disponibles solo en línea. Pero en cada módulo encontrarás PDFs descargables con recetarios y guías prácticas, para que puedas imprimir y tener a la mano todo lo que aprendas, como una pequeña biblioteca de medicina viva en tu hogar.

¿Este curso sirve para tratar enfermedades específicas?

No. Este curso no sustituye atención médica ni busca ofrecer tratamientos específicos. Es una invitación a reconectar con las plantas y el autocuidado cotidiano desde la prevención, la escucha del cuerpo y el gozo de lo natural.

Estás invitada a volver a lo esencial

Si algo en estas páginas resonó contigo...
Si sentiste un llamado suave en el pecho,
una emoción en la garganta,
o un deseo de volver a tus manos, a tu cocina, a tu tierra...
entonces este curso es para ti.



Medicina Viva no es solo un taller:
es un camino de regreso a ti.
A lo simple. A lo sagrado.
A la belleza de cuidar tu cuerpo, tus espacios y
tus vínculos con plantas y presencia.

[Inscríbete AHORA](#)

🌸 *Como agradecimiento por llegar hasta aquí y escuchar el llamado, quiero ofrecerte un regalo:*

10% de descuento en tu inscripción usando el siguiente cupón:
🌟 **CUPÓN: VIVAMEDICINA10**

*La medicina está más cerca de lo que crees.
Está en tus manos y en tu corazón.
Solo falta que digas sí.*

info@kux-al.com
www.kux-al.com