

# CURSO DE NATUROPATIA

La **Naturopatía** engloba cuatro grandes áreas:

- **Anatomía y Fisiología:** Este módulo es fundamental para conocer nuestro cuerpo, cómo actúa, como está estructurado y formado. De esta manera podremos tener un conocimiento de todas sus funciones para luego poder realizar nuestras recomendaciones de salud de una manera precisa y argumentada.
- **Herbodietética:** estudia la alcalinidad/acidez de los alimentos, las compatibilidades existentes entre ellos, las necesidades de nutrientes, elaboración de dietas, principios activos indispensables que necesita el organismo diariamente. Todo ello mediante la utilización de **alimentos y recursos naturales**. También se ocupa del estudio de plantas medicinales, componentes, su acción y preparación de tisanas (**Fitoterapia**). Estudio de suplementos naturales.
- **Técnicas complementarias** (Nutrición ortomolecular, Hidroterapia, Aromaterapia, Geoterapia, Iridología, Ayunoterapia, Flores de Bach, Sales de Schüssler, Oligoterapia, etc.)
- **Patologías** (Lesiones y/o afecciones y su tratamiento mediante métodos naturales y saludables).

## Programa del curso:

### ANATOMIA Y FISIOLOGIA

APARATO DIGESTIVO. SISTEMA ENDOCRINO. APARATO GENITA. APARATO URINARIO. SISTEMA CARDIOVASCULAR. APARATO RESPIRATORIO. LA PIEL. SISTEMA MUSCULAR. SISTEMA OSEO. SISTEMA ARTICULAR. LOS SENTIDOS. SISTEMA NERVIOSO. LA SANGRE. SISTEMA INMUNOLOGICO

### ALIMENTACION NATURAL

#### **ALIMENTACION Y METABOLISMO.**

Alimentación.  
Metabolismo.  
Acidosis y alcalosis.

#### **ALCALINIDAD O ACIDEZ DE LOS ALIMENTOS.**

Objetivos del tema.  
Principios dietéticos.

#### **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.**

Carnes.  
Pescados.  
Huevos.  
Lácteos.

### **ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.**

Verduras y hojas comestibles.  
Tubérculos.  
Legumbres.  
Cereales.  
Frutos oleaginosos.  
Frutas dulces.  
Frutas secas.  
Frutas semiácidas.  
Frutas ácidas.  
Frutas tropicales.  
Setas.

### **SUPLEMENTOS NUTRITIVOS.**

Productos de la colmena.  
Levadura de cerveza.  
Germen de trigo.  
Lecitina de soja.  
Melaza o miel de caña.  
Algas marinas.  
Caldos vegetales.

### **COMPATIBILIDAD E INCOMPATIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS.**

Alimentos compatibles e incompatibles.  
Semillas germinadas.  
Condimentación de los alimentos.  
Reglas fundamentales del arte culinario.  
Pérdida de nutrientes en el proceso alimentario.

### **ADITIVOS EN LOS ALIMENTOS.**

Los aditivos.  
Inconvenientes de estos aditivos.

### **SUSTANCIAS BIOACTIVAS EN LOS ALIMENTOS**

### **ALIMENTOS Y BEBIDAS MÁS PERJUDICIALES PARA LA SALUD.**

Azúcar refinado.  
Harinas refinadas.  
Grasas saturadas de origen animal.  
Sal refinada común.  
Vinagre.  
Café, té y mate.  
Chocolate.  
Refrescos de cola y similares.  
Bebidas alcohólicas.

### **NECESIDADES DIARIAS DE NUTRIENTES.**

Principios básicos.  
Fibra.  
Clorofila.  
Enzimas.  
Agua.  
Claves para una buena alimentación.  
Requerimientos nutricionales.

## **PROTEINAS.**

Las proteínas.

## **HIDRATOS DE CARBONO.**

Los hidratos de carbono.

## **GRASAS.**

Las grasas o lípidos.

## **AMINOACIDOS.**

Los aminoácidos.

Aminoácidos esenciales.

Aminoácidos semiesenciales.

Otros aminoácidos.

## **VITAMINAS.**

Las vitaminas.

Vitaminas liposolubles.

Vitaminas hidrosolubles.

## **SALES MINERALES.**

Las sales minerales.

Macrominerales.

Oligoelementos esenciales.

Oligoelementos no esenciales.

## **DIETAS.**

Distribución de alimentos.

Alimentación lacto-ovo-vegetariana.

Alimentación macrobiótica.

Alimentación en el embarazo.

Alimentación en la tercera edad.

Alimentación del deportista.

Alimentación en la obesidad.

## **AGRICULTURA ECOLÓGICA.**

## **FITOTERAPIA**

### **FITOTERAPIA**

Plantas medicinales.

Medicina de plantas.

Partes de una planta.

### **COMPONENTES DE LAS PLANTAS Y SU ACCION**

Componentes de las plantas.

Preparados galénicos.

Reglas para la recolección de hierbas.

El ritmo de los órganos a lo largo del día.

### **PREPARACION DE LAS TISANAS**

Preparación de las tisanas.

Indicaciones complementarias de carácter práctico.

Dosificación de las tisanas.  
Acción de ciertas drogas en el organismo.  
Plantas venenosas de fácil confusión.

### **ESTUDIO SOBRE 100 PLANTAS MEDICINALES**

Las 12 plantas más importantes.  
Las 12 plantas siguientes en importancia.  
Las 76 plantas restantes.

### **USO DE LAS PLANTAS POR SISTEMAS Y APARATOS**

Aparato digestivo. Sistema cardiocirculatorio. Aparato genital. Sistema nervioso. Los sentidos. Aparato respiratorio. Aparato urinario. La piel. La sangre. Sistema endocrino. Sistema inmunológico. Sistema óseo. Sistema muscular. Sistema articular.

### **AROMATERAPIA**

Definición. La Aromaterapia y su historia. La Aromaterapia moderna. "Escuelas". Formas y métodos de extracción. Mecanismos de acción. Vías de aplicación, formas de uso. Concepto de "vehículo" soporte. Descripción de algunos aceites esenciales. Orientación naturista.

### **ANEXO. LEYES Y REGLAMENTACIÓN**

## **TECNICAS COMPLEMENTARIAS**

### **IRIDOLOGIA**

Introducción. Historia del iridodiagnóstico. Materia iridológica. Topografía del iris. La enfermedad en el iris.

### **INVESTIGACION DEL ESTADO DE SALUD**

Introducción. Métodos de investigación. Valoración del estado de nutrición.

### **ANALISIS DE LABORATORIO**

Introducción. Análisis de orina. Componentes químicos de la sangre. Exámenes hematológicos.

### **LOS EMUNTORIOS**

Los emuntorios y sus funciones. Emuntorios principales. Emuntorios secundarios.

### **AYUNOTERAPIA**

Introducción. Práctica del ayuno. Tipos de ayuno. Ayuno lunar.

### **HIDROTERAPIA**

Introducción. Utilización del agua. Tipos de aplicación. Cura hidropínica. La cura Kneipp. Crenoterapia.

### **GEOTERAPIA**

Introducción. Propiedades y aplicaciones. Indicaciones.

### **EJERCICIO**

El ejercicio, medio de prevención y cura. La forma física: su evaluación y mantenimiento. El trabajo como medida terapéutica. Los biorritmos. La marcha. El deporte.

### **AUTOESTIMA**

Crear un ancla de felicidad. Pasos para resolver cualquier problema. Lecturas recomendadas.

## **RELAJACION Y DESCANSO**

Introducción. El sueño fisiológico. El relax. El pensamiento.

## **OLIGOTERAPIA**

Introducción. Los oligoelementos o las vitaminas inorgánicas. Oligoelementos y enzimas. Carencia de oligoelementos. Diátesis. Posologías, contraindicaciones y compatibilidades con otras terapias. Uso adecuado y empleo terapéutico.

## **CROMOTERAPIA**

Introducción. La luz. Investigación. Técnicas en cromoterapia. Los colores en la consulta. Aplicaciones prácticas.

## **FLORES DE BACH**

Introducción. Uso de los elixires florales. Elaboración. Dosificación. Las esencias florales.

## **VENTOSAS, MOXAS y MAGNETOS**

La ventosa. La moxibustión. La magnetoterapia.

## **NUTRICIÓN ORTOMOLECULAR**

Introducción. Historia. Fórmulas ortomoleculares.

## **SALES DE SCHÜSSLER**

Introducción. Preparación de las sales para su consumo. Características de cada sal. Compuesto de las 12 sales. Las sales y su relación con la astrología.

## **PATOLOGIAS**

### **PATOLOGÍAS Y SU TRATAMIENTO (Dieta, fitoterapia, oligoelementos y suplementos)**

Estudio de patologías y su tratamiento desde una perspectiva de la Naturopatía en:

Aparato digestivo. Sistema cardiocirculatorio. Aparato genital. Sistema nervioso. Los sentidos. Aparato respiratorio. Aparato urinario. La piel. La sangre. Sistema endocrino. Sistema inmunológico. Sistema óseo. Sistema muscular. Sistema articular.

Puedes matricularte llamando al 976 28 09 81 o escribiendo a [cursos@vitaestudios.com](mailto:cursos@vitaestudios.com)