

PROGRAMA 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).

Plan de estudios

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 hidropónica. 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.



Instituto Superior de Naturopatía

Tel. **902 050 937**

info@isnatu.com

www.isnatu.com



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia

Natural link
comunidad con la naturaleza