



[www.masajes-osteopatia-malaga.com](http://www.masajes-osteopatia-malaga.com)

# PROGRAMA DEL CURSO: NATUROPATÍA

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.
- **Herbodiética:** 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 FISILOGIA

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.

## **PROGRAMA CURSO DE NATUROPATIA**

Tubérculos.  
Legumbres.  
Cereales.  
Frutos oleaginosos.  
Frutas dulces.  
Frutas secas.  
Frutas semiácidas.  
Frutas ácidas.  
Frutas tropicales.  
Setas.

### **SUPLEMENTOS NUTIRITIVOS.**

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.

## **PROGRAMA CURSO DE NATUROPATIA**

### **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.

## **PROGRAMA CURSO DE NATUROPATIA**

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**

## **PROGRAMA CURSO DE NATUROPATIA**

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.