

ALIMENTACIÓN y DIETÉTICA NATURISTA
REEDUCACIÓN ALIMENTARIA – 1ª parte
SÍNTESIS HOLÍSTICA para TERAPEUTAS MANUALES

FUNDAMENTOS, BASES Y PRINCIPIOS DE LA NATUROPATÍA
ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y TROFOLOGÍA
ALIMENTOS Y PROPORCIONES PARA COMPONER LA DIETA IDÓNEA PARA EL SER HUMANO

Un concepto clave en la salud y en la medicina; EL EQUILIBRIO ÁCIDO – BASE
LOS 5 PILARES DE LA SALUD; el Gran Holograma Holístico



DOCENTE: ***Raúl Regalado de la Calle***

Osteópata – Naturópata – Masaje Terapéutico Escuela Alemana
Sintergética – Psicoenergética

APROETENA / CURSO ONLINE

ÍNDICE

1 - FUNDAMENTOS, BASES Y PRINCIPIOS DE LA NATUROPATÍA

Filosofía Naturista y Principios de Salud

1-1 TEORÍA GENERAL DE LA SALUD

¿Qué es la Salud?

El Ánimo Vital y la Inmunidad

Adaptación al Medio Físico

Adaptación al Medio Social

Factores de los que depende la Salud

Naturopatía y Salud

1-2 LOS SIETE ESTADOS DE LA SALUD

1-3 VIX MEDICATRIX NATURAE

2 HÁBITOS Y MODO DE VIDA SALUDABLE

2-1 LOS MÉTODOS NATURALES DE SALUD

2-2 ALIMENTACIÓN Y SALUD

La Moderación. Comer menos

Comer tiene que ser un acto consciente

Siempre comer con apetito

Elección del mejor alimento

Proporciones

2-3 OTROS FUNDAMENTOS Y BASES

Ingerir el agua y los líquidos convenientes

La Respiración

El Ejercicio

La Higiene Natural

La Sexualidad y la Salud

3 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN HUMANA

3-1 DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

3-2 BASES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DEL SER HUMANO

3-3 EVOLUCIÓN DE LA HUMANIDAD EN CUANTO A LA NUTRICIÓN

4 TROFOLOGÍA Y NUTRICIÓN HUMANA

4-1 Definición de Trofología, Dietética y Nutrición

4-2 Alimentación del Ser Humano a lo largo de la Historia

4-3 ETAPAS EN LA ALIMENTACIÓN DEL SER HUMANO

Cómo se alimentaba el Hombre Primitivo

ALIMENTACIÓN PRIMITIVA O ANCESTRAL

Alimentación Ancestral Desde la Visión Ortodoxa y Oficial

Alimentación Primitiva y Ancestral Desde la Visión de la Naturología

ALIMENTACIÓN TRADICIONAL

ALIMENTACIÓN MODERNA

ALIMENTACIÓN PARA LA ESPECIE HUMANA

5 ANTROPOGÉNESIS Y ANATOMÍA COMPARADA

5-1 DIFERENCIAS MORFOLÓGICAS, ANATÓMICAS Y FISIOLÓGICAS ENTRE EL HOMBRE, LOS CARNÍVOROS Y OTROS MAMÍFEROS

Anatomía y Morfología Comparadas

Estudio de la Fisiología y de los Órganos Digestivos

Boca y Dientes

El Estómago

Los Intestinos

El Hígado

5-2 EL HOMBRE: PLANTÍVORO, FRUGÍVORO Y GRANÍVORO

EL HOMBRE SE CONVIERTE EN DOMINADOR DE LA NATURALEZA

5-3 ALIMENTACIÓN Y SALUD

Denominadores Comunes de algunos de los Pueblos Más Longevos y Saludables conocidos

Los Hunzas

Los Vilcabambas y los Abkhasianos

El Ejemplo Danés

6 ¿CUÁL ES LA VERDADERA NUTRICIÓN?

6-1 NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

7 TIPOS DE ALIMENTOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Alimentos Vivos o Vitales

Alimentos Muertos o Desvitalizados

Alimentos Putrefactivos

Efectos Tóxicos que produce la Putrefacción Intestinal

Alimentos Fermentativos

Efectos Saludables que produce la Flora Fermentativa

Alimentos Degenerativos

- 8 LA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS**
- 8-1 COCCIÓN SANA Y BENEFICIOSA**
- 9 CUÁLES SON LOS ALIMENTOS MEJORES PARA LA ESPECIE HUMANA**
- 9-1 ALIMENTOS BIOLÓGICOS**
- 10 INFLUENCIA DE LA INDUSTRIA Y EL DETERIORO DEL MEDIO AMBIENTE EN LOS ALIMENTOS**
 - Fundamentos de la Dietética Moderna
 - Alimentos Más Problemáticos de la Dietética Moderna
- 11 EL MITO DE LAS PROTEÍNAS ANIMALES**
- 11-1 EL MITO DE LA CARNE**
 - El Metabolismo de las Proteínas Animales de 2ª Mano
 - El Metabolismo de las Proteínas Vegetales de 1ª Mano
 - Necesidades Proteicas
- 12 ALIMENTOS PARA COMPONER LA DIETA ÍDONEA DEL SER HUMANO**
- 12-1 PROPORCIÓN DE LOS ALIMENTO EN UNA NUTRICIÓN ADECUADA**
- 13 EL EQUILIBRIO ÁCIDO BASE**
 - Qué Es el pH
 - Ácidos Fuertes y Ácidos Débiles

 - Qué Hace el Cuerpo Cuando Aumenta la Acidificación
 - El Sistema Tampón
 - El pH y la Salud
 - Causas de la Acidosis
 - Causas de la Alcalosis
- 13-1 ALIMENTOS ACIDIFICADORES o ACIDIFICANTES Y ALCALINIZANTES**
 - Alimentos Ácidos
- 13-2 RESISTENCIA O DEBILIDAD METABÓLICA FRENTE A LOS ÁCIDOS**
 - Tratamiento de la Acidosis
- 14 LOS 5 PILARES DE LA SALUD. Esquema Holístico del Holograma que compone la Salud de los Seres Humanos**
- 15 NUTRICIÓN I - en PDF.**

Cuadernillo de 12 páginas para fotocopiar o enviar por correo electrónico etc.

Se entregará a parte, para apoyar la Reeducación Dietética de los pacientes, amigos o cualquier persona que necesite orientación y ayuda.

