

# NATUROPATIA

*CENTRO ADHERIDO AL GREMIO DE ESCUELAS DE COFENAT*



El plan de estudios está basado en la experiencia que nos aportan 30 años como centro formativo. Estos programas se revisan cada año, con las modificaciones y ampliaciones oportunas para ofrecer una enseñanza de máxima calidad.

APTN-COFENAT es la Asociación Profesional que trabaja para la regulación definitiva en España de las Terapia Naturales y Manuales, con el objetivo de conseguir la futura homologación de todos los profesionales que han estudiado en las escuelas adheridas.

## PROGRAMA

### **FILOSOFÍA NATURISTA**

- Historia de la Naturopatía.
- Conceptos y fundamentos de la Naturopatía.
- Naturopatía y ciencia.
- Educación naturista.
- Costumbres y hábitos erróneos de nuestra sociedad.
- La Naturopatía como terapia Holística.
- La triada de la salud.
- IES – Indicadores del Estado de la Salud.
- Los emuntorios del organismo.
- La toxemia orgánica.
- Alimentos sanos e insanos.
- Protocolos de actuación en Naturopatía.

## BASES DE LA FISIOLOGÍA. BIOQUÍMICA

- Estructura y función del cuerpo humano.
- La célula.
- Los tejidos.
- Bioquímica.
- Química inorgánica y orgánica

## ANATOMOFISIOPATOLOGÍA

Estudio de las estructuras anatómicas con su función fisiológica y las patologías más frecuentes de cada aparato y sistema del organismo:

- **APARATO LOCOMOTOR**
  - Los huesos: clasificación, función, estructura, articulaciones y descripción del esqueleto humano.
  - Los músculos: clasificación, función, estructura y descripción de los músculos del cuerpo humano.
- **APARATO DIGESTIVO**
  - Estructura del conducto digestivo.
  - Boca, faringe, estómago, esófago, intestino delgado, grueso, etc...
  - Hígado.
  - Vesícula biliar (estructura y función).
  - Páncreas (estructura y función).
  - Cavity abdominal.
  - Digestión y metabolismo.
- **SISTEMA NERVIOSO**
  - Neuronas.
  - Impulso nervioso.
  - Cerebro, cerebelo, médula espinal.
  - Sistema nervioso periférico.
- **ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS**
  - Gusto, olfato y vista.
  - Oído y equilibrio (oído externo, medio, audición).
- **SISTEMA ENDOCRINO**
  - Glándula pituitaria.
  - Tiroides.
  - Glándulas suprarrenales.
  - Glándulas paratiroides.
  - Gónadas.
  - Testículos, conductos, glándulas accesorias, pene.
  - Ovarios: estructura y función.

- Trompas uterinas, útero, vagina, genitales externos.
- Anatomía, de la pelvis femenina.
- Glándulas mamarias.
- Fecundación.
  
- **APARATO CIRCULATORIO**
  - El corazón: estructura de la pared cardiaca, inervación del corazón, etc...
  - Vasos sanguíneos: arterias y venas.  
La sangre.
  
- **SISTEMA LINFÁTICO E INMUNIDAD.**
  - Vasos linfáticos: función.
  - Linfa.
  - Tejido linfoide (ganglios, amígdalas, nódulos, timo).
  - Linfocitos.
  
- **SISTEMA RESPIRATORIO.**
  - Nociones de anatomía y estructura del aparato respiratorio.
  - Mecánica fisiológica de la respiración.
  
- **SISTEMA URINARIO Y EXCRETOR**
  - Riñones, uréteres, vejiga.
  - Formación de la orina.
  - Líquidos corporales
  - Mecanismos que mantienen el equilibrio hídrico.
  
- **APARATO REPRODUCTOR**
  - Aparato reproductor masculino.
  - Aparato reproductor femenino.
  - Anatomía y función.

## ALIMENTACIÓN NATURISTA Y SUPLEMENTOS

- **INTRODUCCIÓN**
  - Introducción a la alimentación naturista.
  - Historia de la evolución de la relación entre los nutrientes y el bienestar del cuerpo: veremos cómo a través de los años nos hemos ido concienciado de la importancia de cada uno de los alimentos en relación al bienestar personal que nos proporcionan. Desde los sabios griegos hasta los avances científicos de los que nos podemos aprovechar hoy en día.
  
- **BIOQUÍMICA NUTRICIONAL**
  - Introducción a la bioquímica básica nutricional: la bioquímica desde un punto de vista práctico, en cuanto a que podremos comprobar, por ejemplo, importancia del Ciclo de Krebs sin necesidad de memorizarlo o la cantidad de enzimas de las

que dependemos, hasta recordar la química orgánica y reconocer su importancia a la hora de elaborar un plato nutritivo.

- Fisiología del aparato digestivo: Una buena digestión es clave para que nos nutramos. Para ello y a la hora de elaborar las dietas debemos saber exactamente cuál es la funcionalidad de cada órgano para saber exactamente los alimentos que puedo combinar adecuadamente.
- Glúcidos o Hidratos de Carbono.
- Lípidos o Grasas.
- Proteínas
- Vitaminas.
- Minerales.
  
- ALIMENTOS
  - Lácteos y derivados (kéfir, yogur, quesos,...)
  - Legumbres (soja, garbanzos, azuki,...).
  - Cereales (trigo sarraceno, cebada, avena, arroz, trigo, mijo, quinoa, alforfón, amaranto,...).
  - Carnes, pescados, tofu, seitán,...
  - Huevos.
  - Frutas y verduras.
  - Frutos secos.
  - Algas.
  - Aceites y otras grasas.
  - Hierbas aromáticas.
  - Alimentos y suplementos no familiares (vinagre de manzana, miso, germinados, fermentados...).
  - Alimentos de temporada.
  
- ALIMENTACION NATURISTA APLICADA
  - Combinación positiva y negativa de alimentos.
  - Antioxidantes.
  - Aditivos y radicales libres
  - Equilibrio ácido-básico: en el caso de alguna disfunción orgánica, saber exactamente cómo aliviar el problema reforzando el conocimiento de los términos relativos al pH.
  - Estilos de cocción: explicaremos las formas de cocción y los distintos materiales usados.
  - Desventajas de algunos alimentos.
  - Fraude y adulteración alimentaria: a la hora de hacer la compra aprenderemos los puntos esenciales para que sea de calidad y no caigamos en publicidad engañosa.

Ensalzaremos los beneficios de cada uno de los alimentos pero no nos olvidaremos de los inconvenientes a la hora de combinarlos además de descubrir los distintos métodos de conservación y de qué manera afectan a su calidad y energía.

- FORMAS DE ALIMENTARSE

- Alimentación para la Salud: el objetivo último es poder ser capaz de elaborar diferentes alternativas para una alimentación sana, por lo que se refuerza con los trabajos a realizar para entender con sentido común lo que en ESTENA llamamos Alimentación para la salud. Es una alimentación adaptada a cada uno y sin ningún tabú o estrés añadido.
- Alimentación alcalina estricta y alimentación alcalina amplia: se elaborara una alimentación alcalina estricta y otras ampliamente alcalinas para acabar de entender la importancia del equilibrio ácido-básico en nuestras células.

De este modo podremos ser capaces de evitar caer en la tentación de las dietas que se ponen de moda de una manera crítica y con un razonamiento que respalde cualquier decisión que se tome al respecto.

- SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

- Introducción a los Suplementos Dietéticos.
- Definición, composición, indicaciones, contraindicaciones y utilización de los diferentes Suplementos: Propóleo, jalea real, polen, dolomita, polvo de roca, aceite de onagra, aceite de borraja, aceite de pescado, aceite de germen de trigo, lecitina de soja, levadura de cerveza, ácido láctico, acerola, guaraná, papaya, vinagre de manzana, extracto de mejillón de labio verde, shiitake, spirulina, fucus, semillas de calabaza, lactobacillus, glucomanano, salvado de trigo, carbón vegetal, corazón de piña, aceite de Chiapas.

## BIOSALES DE SCHÜSSLER

- Teoría bioquímica del Dr. Schüssler.
- Acción de las sales minerales en el organismo.
- Técnica de las Biosales.
- Aplicación de las Biosales.
- Generalidades, acción, características e indicaciones de cada una de las 12 Biosales.

## OLIGOCATALISIS

- Papel metabólico de los oligoelementos.
- Oligoelementos y enzimas.
- Reacciones químicas y los catalizadores.
- Las características de las enzimas.
- El papel enzimático de los oligoelementos.
- Los cuatro síndromes: hiper-reactivo, hipo-reactivo, distónico y sinérgico.
- Como determinar el comportamiento físico, psíquico e intelectual de cada síndrome.
- Principales aplicaciones.

## **FITOTERAPIA**

- **HERBOLOGÍA**
  - Un poco de historia.
  - Bases botánicas.
  - Selección de especies vegetales.
  - Cultivo de las plantas medicinales.
  - Recolección y conservación.
  - Plantas medicinales silvestres.
  - Principios activos de las plantas medicinales: glúcidos, heterósidos, lípidos, prótidos, alcaloides, vitaminas y otros principios activos.
  - Interacciones entre principios activos.
  - Precauciones y toxicidad.
- **FITOCOMPLEMENTOS**
  - Formas de preparación y utilización de las plantas medicinales: infusión, maceración, decocción, tisanas, extractos, polvo de planta seca, jarabes, jugo fresco, compresas, cataplasmas, enemas, irrigaciones, tinturas, vahos y ungüentos.
  - Consejos generales de formulación.
  - Dosificación.
  - Sabores de las plantas.
  - Descripción, utilización, propiedades, indicaciones y contraindicaciones de las plantas más utilizadas.
  - Aplicaciones e indicaciones de los Fitocomplementos.
- **AROMATERAPIA**
  - Introducción.
  - Obtención de los aceites esenciales.
  - Formas generales de actuación.
  - Toxicidad.
  - Precaución, conservación y almacenaje.
  - Vías de administración.

## **ESTIMULOS NATURALES**

- **HIDROTERAPIA**
  - Los precursores de la Hidroterapia moderna.
  - Acción del agua.
  - Efectos de la Hidroterapia en el organismo.
  - Los diferentes estímulos en Hidroterapia.
  - Reacciones normales y anómalas.
  - La reacción consensual.
  - Factores que influyen en la respuesta del organismo.
  - Clasificación de la Hidroterapia.

- Conocimientos teóricos y prácticos de las diferentes técnicas: lavados, chorros, baños, envolturas, cataplasmas, baños de vapor, sauna y pisar agua.
- Indicaciones y contraindicaciones.
  
- GEOTERAPIA
  - Las diferentes arcillas y barros.
  - Su composición.
  - Las propiedades de la arcilla.
  - Formas de utilización externas: cataplasmas, compresas, baños,...
  - Utilización de la arcilla por vía interna.
  - Indicaciones y contraindicaciones.
  - La aplicación de la Geoterapia.
  
- HELIOTERAPIA
  - Los baños de sol.
  - La composición de la luz.
  - Propiedades de la luz solar.
  - Precauciones de los baños de sol.
  - Efectos secundarios que pueden ocasionar.
  - Utilización de la Helioterapia.
  - Reacciones del organismo frente al sol.
  - Indicaciones y contraindicaciones.

### INTRODUCCIÓN A LA REFLEXOLOGIA PODAL

- Historia de la Reflexología.
- El pie como zona refleja del organismo.
- La correspondencia entre el individuo y el pie.
- Como actúa la técnica refleja.
- Masaje relajante de los pies.
- Puntos reactivos y su detección.
- Normalización de los puntos reactivos.
- Las posturas más adecuadas para ejecutar la técnica.
- Tipos de trastornos que se reflejan en los pies.
- Manipulaciones básicas en Reflexología.
- Las reacciones positivas y negativas.
- Sesiones y tiempo utilizado en las técnicas.
- Explicación gráfica de las zonas reflejas.
- Cómo y cuando se aplica la Reflexología.
- Prácticas entre alumnos.

**NOTA:** esta asignatura se hará en un intensivo de fin de semana.

## INTRODUCCIÓN AL MASAJE CORPORAL

- Condiciones básicas para el masaje.
- Los efectos psicológicos y físicos del masaje.
- Indicaciones, contraindicaciones y precauciones del Masaje.
- Las diferentes manipulaciones en el masaje: fricciones, amasamientos, remociones, percusiones, vaciajes y pases.
- Prácticas de las técnicas de masaje fundamental en:
  - Piernas posteriores y anteriores.
  - Espalda y cuello.
  - Abdomen.
  - Brazos.
  - Masaje completo.

**NOTA:** esta asignatura se hará en un intensivo de fin de semana.

## BIOENERGÍA

- El campo energético humano.
- La influencia de los campos electro – magnéticos.
- La relación entre respiración y energía.
- Percepción de la energía.
- Introducción a los Chakras y sus relaciones orgánicas y psico-emocionales.
- Introducción a la Radiestesia.
- Testar los Chakras, órganos, vísceras y tejidos con radiestesia.
- Los “nudos energéticos”
- Liberación de los “nudos energéticos”.
- El “Masaje Bioenergético”.
- Tratamiento completo: testar los Chakras, órganos, tejidos y equilibrarlo con Bioenergía.
- Estado de meditación: “Alfa”.
- El poder de la mente.
- Ejercicios de “Visualización creativa”.
- Ejercicios de relajación.

**NOTA:** esta asignatura se hará en tres fines de semana intensivos

## INTRODUCCIÓN A LAS ESENCIAS FLORALES DE BACH.

- La técnica vibracional.
- La aportación del Dr. Bach.
- Los desequilibrios emocionales.
- Como actúan las Flores de Bach.
- Elaboración y composición de las esencias florales.
- Indicaciones de las 38 Flores de Bach.
- Métodos de valoración energéticos y emocionales.
- Formas de utilización.



### HABILIDADES COMUNICATIVAS DE PNL

Entender lo que decimos y lo que nos dicen, aprender a escuchar y a hablar con claridad y mejorar las relaciones con el cliente, es imprescindible para el Naturópata.

- Introducción a la comunicación consciente.
- Cómo funciona el cerebro.
- Filtros y mapas mentales.
- Mejorando la autoestima (comunicación con uno mismo).
- Pistas de acceso ocular.
- Sistemas representacionales.
- Descubriendo los canales de percepción.
- Calibrar, rapport y liderar.
- Gramática ocular.
- Expresión no verbal.
- Metamodelo del lenguaje.
- La importancia del lenguaje consciente.

**NOTA:** esta asignatura se hará en dos de fines de semana intensivos.

### IRIDOLOGÍA

- Introducción.
- Datos históricos de la Iridología más sobresaliente.
- Críticas y opiniones.
- Comparación de los distintos métodos.
- Breves nociones sobre anatomía y fisiología del ojo.
- Constituciones del iris.
- El estudio de la densidad.
- El iris y la edad del individuo.
- El desarrollo de la gráfica del iris.
- Graduación evolutiva de los signos.
- Marcas en las áreas específicas: el mapa sectorial, el mapa circular del iris, anillos, el rosario linfático, lagunas, criptas, la corona simpática, los rayos solares, significado e importancia de la cadena blanca, el arco senil.
- El estudio de la herencia y de las coloraciones del iris.
- El color natural de iris.
- Técnica para la lectura del iris: iridología ilustrada, prácticas con lupas.

## NATUROPATÍA APLICADA

- FICHA DE NATUROPATIA
  - Como confeccionar una ficha de Naturopatía.
  - Objetivos del interrogatorio.
  - Comportamiento del Naturópata.
  - El arte de aplicar la información.
  - Prácticas.

- INFLUENCIAS SOMATO-EMOCIONALES

Es el estudio de las interrelaciones de la mente con nuestra parte física y cómo reaccionan ante los estímulos emocionales.

- Introducción.
- Las correspondencias psico-físicas.
- El lado derecho e izquierdo.
- La parte superior e inferior.
- La relación de los tejidos y órganos con las emociones.
- Relaciones de los diferentes problemas físicos con los psico-emocionales.

- DETOXIFICACION CELULAR

- Estimulación emuntorial
- Detoxificación hepática
- Higiene intestinal
- Neutralizar radicales libres
- Corrección alimentaria (equilibrio ácido base)

- METODO KOUSMINE: Los cinco pilares de la salud

- Primer pilar: una alimentación sana/Intolerancia alimentos
- Segundo pilar: un complemento nutritivo
- Tercer pilar: la higiene intestinal/Permeabilidad intestinal
- Cuarto pilar: luchar contra la acidificación anormal/PH del organismo.
- Quinto pilar: sistema inmunitario/Terreno

- APLICACIONES PRÁCTICAS

- Aplicación de todas las técnicas estudiadas e interrelación de cada una de ellas en las diferentes circunstancias personales del cliente.
- Todos los estudios realizados se pondrán a la práctica entre alumnos y por cuenta propia, bajo la supervisión de un tutor.