

SPECIALISTA IN NATUROPATIA NTE

L'ARTE DI GUARIRE SECONDO NATURA, MEDIANTE LE SUE LEGGI, LE RICETTE E LE SUE
INDICAZIONI TERAPEUTICHE

DIETETICA: COME SCEGLIERE GLI INTEGRATORI



EPS NTE 2023

Integr nutr — NTE

Il maggio e 24 agosto 2023

online

Dietetica : come scegliere gli integratori

Preparazione per l'esame EPS

Ticino / Grigioni 2023-2

Possibile anche come corso d'aggiornamento

Contenuto

Una sana ed equilibrata alimentazione è fondamentale per garantire i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno. Spesso però la sola alimentazione non basta, in quanto soprattutto nei paesi industrializzati molti alimenti sono carenti di nutrienti essenziali. La carenza possiamo attribuirla a diversi fattori, quali inquinamento; stress psico-fisico in cui l'organismo consuma molti più nutrienti rispetto a condizioni normali; errori alimentari, che portano ad assumere spesso carboidrati raffinati e/o semplici, grassi saturi e proteine prevalentemente di origine animale, creando una grave carenza di sostanze nutritive (vitamine, minerali, aminoacidi essenziali e acidi grassi polinsaturi).

Per tale motivo entra in gioco l'importanza degli integratori nutrizionali, detti anche supplementi o nutraceutici. Ovviamente non sempre è facile orientarsi e scegliere integratori alimentari in maniera corretta. Nello specifico si tratteranno:

- VITAMINE: VITAMINA C, VITAMINA D, VITAMINA B1, VITAMINA B12 E ACIDO FOLICO B9, VITAMINA A E ALTRI RETINOIDI, VITAMINA B6, VITAMINA E, VITAMINA K. Ideale trattare tutte le vitamine liposolubili ed idrosolubili.
- MACROMINERALI: CALCIO, FOSFORO, MAGNESIO, SODIO, POTASSIO, CLORO, ZOLFO.
- OLIGOELEMENTI: FERRO, MANGANESE, MOLIBDENO, RAME, IODIO, ZINCO, CROMO, FLUORO, SELENIO
- OMEGA - 3: importante spiegare come assumerne a sufficienza e quali sono le differenti tipologie e dosaggi.
- VITAMINA D: spiegare la carenza di vitamina D, cause, sintomi, rimedi e dosi massime e minime.
- acido alfalipoico, ginseng indiano, Boswelvia, Bromelina, Capseicina, Coenzima Q1, Ginkgo Biloba, N-Acetilcisteina, Quercitina.

L'**obiettivo** è quello di comprendere l'importanza dell'alimentazione e dell'integrazione di sostanze vitali. Nel corso base si parlerà delle vitamine e dei possibili integratori, per chi fosse interessato sarà possibile proseguire con i corsi di approfondimento.

Relativi destinatari

Questa giornata di formazione e perfezionamento dello « *specialista in naturopatia NTE, relativa alla scelta degli integratori* », è rivolta non solo ai futuri naturopati in formazione e che già praticano ma anche a terapeuti complementari e nutrizionisti che hanno già una base di alimentazione.

Data, Luogo e orario

15 maggio e 24 agosto 2023

Online via Zoom dalle ore 9 :00 -13 :00 / 14 :00 - 16 :30

Ore di apprendimento

14 ore

Docente:

Dottoressa Annalisa de Santis, farmacista e nutrizionista

Costi

390 Fr

Chiusura iscrizioni

Le iscrizioni sono da pervenire in forma scritta tramite mail o formulario entro e non oltre il 25 aprile 2023

San Bernardino 12 aprile 2023, soggetto a modifiche senza preavviso