

# NATUROPATIA

*"Il corpo umano è un tempio  
e come tale va curato e rispettato, sempre."*  
Ippocrate

La Naturopatia è una disciplina complessa che interviene su problematiche psico-fisiche considerando la totalità psicobiologica di ciascun individuo, non agendo direttamente sul sintomo, ma quanto su ciò che causa lo squilibrio nel rapporto individuo-ambiente. L'obiettivo è quello di recuperare l'energia psico-fisica necessaria mantenere o ripristinare lo stato di salute. La Naturopatia considera fondamentale lavorare sull'ecologia personale (alimentazione, carico tossinico, livello di stress, livello energetico, qualità del sonno) per migliorare a sua volta



l'ecologia della mente. A partire dal concetto di Naturopatia e di cosa si occupa, vedremo come utilizzare alcuni rimedi della natura, l'alimentazione e soprattutto l'acqua per mantenere uno stato di salute e benessere. Verrà brevemente trattata l'Iridologia, disciplina capace di coniugare principi naturopatici e psicologici per fornire una visione

d'insieme di noi stessi e dei nostri punti di forza e di debolezza costituzionali ed emotivi.

- **I tre principi della Naturopatia**
- **Che cos'è la Naturopatia e di cosa si occupa: campi di intervento**
- **Equilibrio e squilibrio tossinico, stile di vita e salute: come salvaguardare il nostro patrimonio genetico**
- **Piante e rimedi naturali per ansia e depressione**
- **Il benessere attraverso l'alimentazione**
- **Il microbiota intestinale**
- **L'importanza dell'acqua: degustazione guidata di vari tipi e loro parametri**
- **Iridologia: una disciplina di indagine a cavallo tra Naturopatia e Psicosomatica**

<b>Docente</b>	AURORA COSTADONI		
<b>Programma delle lezioni</b>	Mensile (7 incontri)		
<b>Giorno e orario</b>	Venerdì - 11,30/12,30		
<b>Date mensili</b>			
Novembre 08	Dicembre 06	Gennaio 10	Febbraio 07
Marzo 06	Aprile 03	Maggio 08	