

## CIBO E SALUTE

### - Rimedi e terapie naturali

quando servono e quando no

difendersi da truffe e pubblicità ingannevoli

gli integratori e il problema dell' Italia

la salute secondo l'organizzazione mondiale della sanità

i 4 principi della naturopatia e le terapie naturali

(iridologia, riflessologia, idro-termo terapia, essenze, fitoterapia)

### - Cosa possiamo fare? La salute passa anche per il cibo

come funziona il tratto digerente

digestione e assorbimento

quali sono i nutrienti(principi di base, pro e contro

### - Conoscere le diete (principi di base, pro e contro)

il bisogno di alimentarsi nel corso della storia umana

dieta mediterranea, vegetariana, vegana, macrobiotica

dieta del sangue, metodo Kousmine, Dukan

derive un po' estreme: dieta fruttariana e paleo

### - Allergie, intolleranze e sensibilità alimentari

cosa sono, le differenze, cosa fare



<b>Docente</b>	<b>EMANUELE CABRINI</b>			
<b>Programma</b>	Quindicinale	8 incontri	Mercoledì	17,00 / 18,00
<b>Date</b>	Gen. 17,31	Feb. 14,28	Mar. 13,27	Apr. 10,24
	-	-	-	-