



Seminário 1

- Genética e epigenética
- Evidências anatómicas, antropológicas e epidemiológicas da Dieta do *Homo sapiens*
- Relação entre Nutrição e doença
- Dieta evolutiva

Seminário 2

- Hidratos de Carbono
 - Índice glicémico
 - Edulcorantes sintéticos. Cereais refinados. Cereais integrais. Fibras
- Proteína (animal, vegetal, lácteos)
 - Valor biológico das proteínas
 - A outra face dos lácteos
 - Tipos de enzimas. Enzimas digestivas
- Gorduras (insaturadas e saturadas, rácios, metabolismo das prostaglandinas)
 - Ácidos gordos essenciais
 - Gordura saturada. Óleos. Margarinas
 - Lecitina, sésamo e derivados
 - Colesterol e triglicéridos

Seminário 3

- Bioenergética e metabolismo energético
 - Transformações energéticas celulares
 - Valor energético dos alimentos
 - Necessidades energéticas do corpo humano
 - Fisiologia e bioquímica do jejum e dieta hipocalórica
 - Aumento e perda de peso
 - Digestão e absorção
- Dieta adaptada
- Zona – Inflamação
- Nutrição e Cancro

Seminário 4

- Anatomia do tubo digestivo
- Sistema nervoso enteral ou “Segundo Cérebro”
- Flora bacteriana. Ecosistema intestinal
- Limpeza do cólon
- Tratamento nutricional de patologias gastro-intestinais

Seminário 5

- A Medicina Natural
- Método Kousmine
- Terapia Nutricional Budwig - Fundamentos e protocolo

Seminário 6

- Cronobiologia
- O equilíbrio ácido-base
- Um dia na Consulta
- Métodos de avaliação e diagnóstico (análise de sangue e urina, teste de intolerância alimentar, determinação genética). Interpretação

Seminário 7

- Antinutrientes. Aditivos alimentares. Conservantes. Colorantes. Estabilizantes
- Suplementos naturais
- Composição dos alimentos

Seminário 8

- Nutrição óptima para o cérebro
- Introdução à PNI (psiconeuroimunologia)
- Tratamento ortomolecular de patologias neurológicas

Seminário 9

- Regulação imunitária
- Planificação de dietas equilibradas.
- A alimentação nas diferentes etapas da vida
 - Crianças
 - Gravidez e aleitamento
 - Exercício físico. Desporto e necessidades nutricionais. Alta competição
 - Terceira idade

Seminário 10

- Dieta x Inflamações crónicas
- Trofoterapia (cura pela alimentação)
 - Sistema cardiovascular, prevenção e tratamento
 - Doenças metabólicas (dislipidémias, diabetes, gota)
 - Aparelho reprodutor (próstata, menopausa, SPM)
 - Sistema osteoarticular
 - Pele
 - Complementos no cancro
 - Alergias





Seminário 11

- História e situação actual das terapias naturais
- Terapias complementares
- Fitoterapia
 - História;
 - Botânica;
 - principais efeitos terapêuticos;
 - Matéria Médica

Seminário 12

- Fitoterapia
 - Cultivo, processamento e conservação;
 - Formas galénicas e dosificação;
 - Matéria Médica

Seminário 13

- Fitoterapia
 - Drogas vegetais e constituintes activos;
 - Matéria Médica

Seminário 14

- Fitoterapia
 - Plantas medicinais por patologia

Seminário 15

- Aromaterapia
 - óleos essenciais (extração, conservação, efeitos terapêuticos e toxicidade);
 - aplicações medicinais e estéticas;
 - preparação de formas galénicas (teórico-prática)

Seminário 16

- Algoterapia
 - Medicina e estética
- Algas na alimentação

Seminário 17

- Homeopatia
 - Introdução histórica
 - Princípios básicos
 - Matéria Médica
 - Usos terapêuticos

Seminário 18

- Terapêuticas de Medicina Natural

Seminário 19

- Oligoterapia
- Helioterapia
- Aeroterapia
- Geoterapia
 - Propriedades das terras medicinais
 - Banhos de argila
 - Cataplasmas e compressas de argila
- Hidroterapia
 - A cura Kneipp
 - Técnicas de hidroterapia
- Electricidade e campos magnéticos
- Biorritmo

Seminário 20

- Tratamentos por patologia

Nota: a ordem dos temas abordados está sujeito a alteração pelos docentes.

Avaliação

- Avaliação contínua
- Exame no final de cada módulo
- Dissertação final sobre tema à escolha da matéria do curso sob orientação de um dos docentes.

Docentes:

- Cristóbal Fraga
- André Dourado
- Xacobo de Toro
- Lucilla Bravo

