

# Nutriterapia

l'alimento è un medicinale integratori



## NUTRITERAPIA

Oggi giorno, troppo preso da attività esteriori, l'Uomo ha confinato la propria Alimentazione a una sorta di rito di passaggio tra impegni e TV accesa; alcune volte mangiare sembra un obbligo da assolvere, altre un bisogno irrefrenabile, talvolta uno strumento per stare soddisfatti in compagnia.

D'altro canto la QUALITA' dello stesso Alimento ha subito un enorme calo nella società odierna, decretando una seria diminuzione della sua capacità nutritiva e quindi della Salute e del Benessere Psicofisico di chi lo assume.

La **Nutriterapia**, usando il cibo quale vero e proprio Rimedio, si basa sull'utilizzo alimentare o di integrazione di nutrienti attivi, in grado di ripristinare eventuali eccessi e carenze, di

riequilibrare la Biochimica dell'Organismo e di migliorarne le sue Funzioni, di migliorare le prestazioni fisiche e intellettive, di prevenire i rischi di malattia e di ritardare gli effetti dell'invecchiamento.

Tali obiettivi di ripristino e di mantenimento di un buono stato di Salute possono essere quindi perseguiti sia mediante la modifica delle abitudini alimentari riconosciute scorrette o inappropriate per un determinato individuo o circostanza, sia attraverso l'integrazione quotidiana o occasionale di quei nutrienti, singoli o in associazione ottimale idonea, necessari per la correzione di eventuali deficit nutrizionali; rispettando le interazioni di sinergie o antagonismi dei singoli nutrienti che la ricerca ha evidenziato.

### PROGRAMMA DIDATTICO

- Cenni storici
- I sistemi omeostatici organici
- Introduzione al metabolismo umano
- L'Assorbimento e l'escrezione di sostanze
- Abitudini alimentari
- I nutrienti:
  - Vitamine
  - Minerali macro. Minerali oligo. Metalli tossici
  - Carboidrati
  - Lipidi
  - Aminoacidi
- Gli Antagonismi e i sinergismi
- Il Contenuto di nutrienti negli alimenti
- I disturbi e le più comuni malattie metaboliche
- I Dettami per una buona nutrizione
- I Piani Nutriterapeutici mirati

---

Istituto IME -Provinciale per Lecce 15 -73010 Arnesano (LE) -0832.326878 -328.3576690

[www.naturopatia-ime.it](http://www.naturopatia-ime.it) [giuseppeimbriani.blogspot.it](http://giuseppeimbriani.blogspot.it) [naturopatiuniti.blogspot.it](http://naturopatiuniti.blogspot.it) [www.dirittoesalute.info](http://www.dirittoesalute.info)

