

RIMEDI NATURALI PER LA TERZA ETÀ DELLA VITA

“ Ogni cosa che puoi immaginare, la natura l’ ha già creata .”
Albert Einstein



Prendersi cura del proprio corpo e del proprio benessere psico-fisico con cure e rimedi naturali si sta rivelando sempre più una scelta sana, oltre che responsabile, poiché la Natura è in grado di offrirci una soluzione efficace per ogni tipo di malessere o disturbo. Infatti l’uso di prodotti naturali permette di prendersi cura del proprio benessere evitando le controindicazioni legate all’assunzione di sostanze sintetiche.

Obiettivo del corso è conoscere qualche rimedio, con particolare riferimento a problematiche legate alla terza età della vita.

• **Oligoterapia: oligoelementi**

- Definizione
- Ruolo
- Quando utilizzarli
- Esempi di applicazione per problemi di salute della Terza Età della Vita

• **Fitoterapia: Piante Officiali**

- Definizione
- Principi di utilizzo
- Come si ottengono i preparati Erboristici
- Esempi di applicazione per problemi di salute della Terza Età della Vita

• **Idrotermofangoterapia e Igienistica**

- Origini
- Grandi Protagonisti
- I principali rimedi igienistici
- Esempi di applicazione per problemi di salute della Terza Età della Vita

• **Micoterapia 1: Funghi Medicinali**

- Definizione
- Come agiscono
- Applicazione di alcuni Funghi Medicinali per le problematiche della Terza Età della Vita

Docente	MATTEO NIGRO			
Programma delle lezioni	Quindicinale (8 incontri)			
Giorno e orario	Lunedì - 17.00/18.30			
Date mensili				
Novembre 11 - 25	Dicembre 09	Gennaio 20	Febbraio 03 - 17	Marzo 02 - 16