

Koulutusohjelma: Luontaislääketieteen peruskurssi/ravintoterapia

Luontaislääketieteen kurssi sisältää lähi- ja etäopetusta yhteensä 3 opintopistettä (op).
1 op = 27 oppituntia (t), 1 t = 45 minuuttia. Etäopiskelu sisältää kurssimonisteet ja tenttiin valmistautumisen.

	OPINTOPISTEET	LÄHIOPETUS	ETÄOPISKELU	YHTEENSÄ
Ravintoterapia	3 op	25 t	56 t	81 t
Yhteensä	3 op	25 t	56 t	81 t

Ravintoterapian perusteet, luontaislääketieteen filosofia

25 t lähiopetusta

- luontaislääketieteen tieteenfilosofia ja tieteellisyys
- mitä on terveys
- lainsäädäntö
- amalgaamiongelman esimerkkinä ympäristön aiheuttamista terveysongelmista
- eri luontaishoitojen esittelyä lyhyesti
- luontaishoitojen tilanne Suomessa, Pohjoismaissa ja Euroopassa
- ravinto ja terveys
- ravinto ja sen tehtävät
- optimaalinen ravinto
- energiaravintoaineet: rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit
- suojaravintoaineet: vitamiinit ja kivennäisaineet
- ruoansulatus
- aineenvaihdunta
- antiravinteet
- vapaat radikaalit
- antioksidantit
- energiantuotanto
- immuunipuolustus
- yleisimmät suolistovaivat