

Koulutusohjelma: Luontaislääketieteen peruskurssi/ ravintoterapia

Luontaislääketieteen kukin oppijakso sisältää lähi- ja etäopetusta yhteensä 3 opintopistettä, 1 op = 17 oppituntia (t), 1 t = 45 minuuttia. Lähiopetusta kussakin jaksossa on 25 oppituntia. Etäopiskelu sisältää jaksojen luentokompendiumit ja opintokirjallisuuden.

	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
- ravinto ja sen tehtävät
- optimaalinen ravinto
- perustiedot ruoansulatuksesta, imeytymisestä ja energian tuotannosta
- rakennusaineet: vesi, rasvat, hiilihydraatit ja proteiinit
- lisäravinteet: vitamiinit ja hivenaineet
- ns. antiravinteet: esimerkiksi sokeri ja lisäaineet
- vapaat radikaalit
- antioksidantit
- sairaudet: ravinnon vaikutus yleisiin sairauksiin, ennaltaehkäisy
- paino-ongelmat ja syömishäiriöt
- amalgaamiongelma
- hiivasyndrooma