

# TERÀPIES NATURALS APLICADES

## MÒDUL II: HIDROTERÀPIA FITOTERÀPIA DEJUNI SOFROLOGIA

Les darreres dades de l'Institut nacional d'estadística i de la OMS, refereixen com a primeres causes de mortalitat: la malaltia isquèmica coronària i cerebral, els diferents tipus de càncer i les malalties del sistema nerviós.

Les causes d'aquestes malalties sabem que estan directament relacionades amb l'estil de vida: falta d'adaptació a l'ambient extern (contaminació). Falta d'adaptació personal (immunitat). Angoixa, estrès i falta de motivació. Sedentarisme, menjar desnaturalitzat i additius químics. Consum abusiu de medicaments i drogues.

Aprendre sobre les teràpies naturals capacita per a prevenir nombroses causes d'emmalaltir.

L'aprenentatge, de com gestionar l'estrès, millorar els hàbits i enfortir la immunitat amb recursos naturals, ens ajudarà a adoptar un estil de vida saludable en un entorn complex i vertiginosament canviant com el que vivim.

Actualment els coneixements pràctics sobre les aplicacions de les teràpies naturals constitueixen un requeriment curricular pels professionals del camp assistencial i educatiu.

Durant el curs els alumnes estudiaran aquests recursos per a aplicar-los a la tasca assistencial i per ensenyar a utilitzar-los als membres de les famílies, potenciant l'autonomia en salut.

El recorregut al llarg del temari inclou les funcions preventives i terapèutiques de la hidroteràpia (dutxa, banys alterns, banys freds o calents, ènemes, entre d'altres) els usos i propietats de l'argila, les propietats de les aigües mineromedicinales. Els usos tradicionals i les propietats basades en la evidència científica de les plantes medicinals i la fitoteràpia. Els efectes curatius de l'aire, el sol i el mar. La importància clínica del dejuni a nivell hospitalari, els beneficis de les tècniques psico-físiques com l'exercici físic, la relaxació, el ioga, la sofrologia entre d'altres. El cultiu i la importància de l'actitud mental i emocional com a eina terapèutica. Els coneixements sobre oligoteràpia i ortomolecular...

Aquest programa es fonamenta en els coneixements teòrics i les experiències hospitalàries de les teràpies naturals a diferents països i en la bibliografia sobre els coneixements obtinguts de l'experimentació empírica de l'home al llarg dels segles.

Amb els professors: Sra. Sara Solans, Dra. Pepita Macià, Dr. Jordi Recasens, Dra. Gemma Baulies, Sra. Rosa M<sup>a</sup> Torres, Dr. Antoni Conesa, Sra. Cova Porta, Sra. Laura Mestres, Sr. Martirià Colominas, Dr. Santi Giol, Sra. Cristela Busqueta, Dr. Carles Alsinet, Sra. Roser Cristóbal, Sr. Ramón Badia, Dr. Rafael Solans, Dr. Juan Guxens.

**Sara Solans, infermera màster**  
Postgrau de Medicina Natural per a l'Atenció Primària

# Curs d'especialització en Teràpies Naturals Aplicades

Títol Propi UdL CFC  
10 crèdits ECTS



Cordina: Sara Solans  
Teràpies Naturals Lleida  
Alcalde Sol, núm. 5 · 25003 Lleida  
Tel. 973 281 413  
info@terapiasnaturalslleida.com  
www.terapiasnaturalslleida.com

Organitza: CFC Universitat de Lleida  
C/ Jaume II, 71 - Campus de Capponet  
Tel. 973 703 382

Amb la col·laboració de:



COL·LEGI OFICIAL  
D'INFERMERES I INFERMERS  
DE LLEIDA



Universitat de Lleida  
Centre de Formació Contínua