

Princípios da Natureza

# Cursos de Naturopatia

[www.pncursonaturopatia.com](http://www.pncursonaturopatia.com)

Prof<sup>o</sup> Andressa Marvila

9<sup>o</sup> mês

## NATUROPATIA NUTRICIONAL



Qual a diferença entre um nutricionista e um naturopata? já que os dois estudam nutrição e o naturopata também estuda e entende de dieta e reeducação alimentar?



Não se deve de maneira nenhuma tomar lugar do nutricionista, para fazer calculo de dieta individual. Cada profissão em seu devido lugar. Naturopata não passa exames e nem deve tirar o lugar do médico para avaliação através de exames, RX, tomografias etc.

A Naturopatia Nutricional faz:

Reeducação Alimentar

Combinação dos alimentos

Dietas

Desintoxicação

Nutricionista faz:

Um nutricionista, ele conhece a composição dos alimentos e está apto a elaborar um planejamento alimentar de modo a suprir a necessidade de nutrientes de cada paciente e a prescrever uma dieta calculando as calorias por pessoa.

Trabalha com tabela nutricional em empresas e escolas...

Pode fazer solicitação de exames etc.

O maior campo de atuação para o nutricionista é na área de alimentação coletiva – desenvolvendo cardápios e refeições saudáveis em restaurantes e empresas.

O profissional nutricional ainda pode atuar em clínicas multidisciplinares, atendendo pacientes que buscam perder peso ou que querem seguir uma alimentação mais saudável.

É possível trabalhar na indústria de alimentos, fazendo o controle de qualidade ou desenvolvendo novos produtos.

Ainda há mercado de atuação em hospitais, secretarias de Saúde, clubes e academias de ginástica que tenham nutrição esportiva.

Entre as atuações do nutricionista, estão o combate à obesidade infantil, a orientação sobre a alimentação adequada para os idosos e a nutrição para gestantes, diabéticos, pessoas com hipertensão arterial etc. Além, é claro, de orientar dietas especiais para quem apresenta IMC elevado.

Qual a diferença entre técnico em nutrição e nutricionista?

O técnico de nutrição realiza atividades voltadas aos cuidados dos pacientes e dos processos operacionais, enquanto o

nutricionista lida com gestão e planejamento, atendimento, consultas, controle de custos, entre outros. - A carreira em nutrição é ampla para os dois profissionais.



Muitas vezes o naturopata trabalha em conjunto com a medicina convencional.

Muitas vezes é necessário encaminhar o paciente para o nutricionista em casos de ganho de massa muscular, dietas para atletas e o que mais for necessário.

O naturopata é classificado pelo SUS como sendo terapias complementar a saúde, portanto todo terapeuta trabalha em conjunto com os profissionais da área da saúde.

Nesse módulo você aprenderá como fazer esse tratamento nutricional e principalmente a Reeducação alimentar inicial e avançada e a combinação dos alimentos.

Reeducação alimentar: a importância de adotar hábitos saudáveis.

Reeducação alimentar é o ato de modificar hábitos alimentares e comportamentos com relação à alimentação. Ela visa solucionar doenças, emagrecer ou a manutenção da saúde.

Fazer uma reeducação alimentar serve para compreender melhor o efeito da alimentação em nossa vida diária. Além disso, entender suas consequências para a mente e para o corpo, aproveitando o prazer de se alimentar ao mesmo tempo em que traz mais saúde em todos os aspectos da vida.



A melhor maneira de garantir uma boa forma e saúde não é a partir de dietas, mas sim da adoção de bons hábitos a partir da reeducação alimentar. E isso não se limita somente a seleção de ingredientes melhores, mas também a mastigar corretamente e estabelecer horários para as refeições, dando continuidade nas práticas até se tornarem hábitos.

Como funciona a reeducação alimentar?

Fazer uma reeducação alimentar não significa necessariamente restringir alimentos, mas organizar melhor a ingestão das porções desses alimentos de forma mais saudável. As mudanças no estilo de alimentação podem ser difíceis no início, mas quando se transformam em hábitos ficam mais fáceis.

Estudos na área de nutrição humana demonstram que um indivíduo equilibrado nutricionalmente tem menos chances de desenvolver doenças mentais e físicas.

A reposição dos nutrientes, bem como o uso de dietas ricas em substâncias como vitaminas, antioxidantes, oligoelementos, minerais, micro e macro nutrientes, que participam e controlam ativamente todas as reações químicas do organismo, são imprescindíveis para a manutenção da vida e da saúde.

Existem inúmeras formas de reeducação alimentar, A mudança de hábitos alimentares pode servir para reduzir o apetite, acelerar o metabolismo, eliminar alimentos danosos, reduzir a ingestão calórica, acompanhar alguma restrição ligada a doenças, aumentar a energia para a execução de exercícios específicos, entre outros.

Na prática o terapeuta irá lidar com diversos perfis de pacientes, alguns desejam fazer um tratamento e não aceitaram fazer uma reeducação alimentar e deixar de comer alimentos danosos.

## Como lidar com isso?



Não é fácil, mais precisamos conversar com paciente e deixá-lo decidir, mais o terapeuta está proibido de negar atendimento.

Passe o tratamento com as ervas medicinais e mesmo assim escreva a reeducação alimentar.

Em minha experiência vi que muitas pessoas foram curadas mesmo sem fazer essa reeducação, nesse caso só podemos pensar, nossa! Como o corpo humano é incrível! Como Deus é bondoso e misericordioso.

Ainda devemos considerar que o corpo que está acostumado com hábitos alimentares errados, levará um tempo para se habituar a novos hábitos e que acima de tudo devemos ser tolerantes com essa pessoa.

Muitos não resistem a essa mudança de hábito e logo retornam para seus antigos hábitos. Geralmente isso ocorre porque não foi feita a desintoxicação da aula 4.

Antes de mudar a alimentação faça a primeira desintoxicação que é a da aula 4 que é a detox do intestino e do fígado.

## Então qual seriam os passos?

- 1º anamnese
- 2º detox do intestino
- 3º detox do fígado
- 4º trofologia (alimentos danosos e alimentos como remédio)
- 5º Reeducação alimentar
- 6º desintoxicação avançada curativa
- 7º Nutrição
- 8º reposição de vitaminas e minerais

O restante do tratamento você já aprendeu que iremos usar a argila, ervas medicinais, hidroterapia etc.

Com esses passos você terá êxito no tratamento das doenças!

***Não se esqueça de que:***

***A naturopatia é um método terapêutico que defende que a maior parte das doenças pode ser evitada ou tratada pela dietética ou por meios naturais. Ou seja, tanto aquilo que se come como aquilo que se faz é suficiente para poder dar ou tirar a saúde.***

# Anotação

