



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
CUNEA



Corso on-line in

FITOTERAPIA E

INTEGRAZIONE ALIMENTARE

Iscr. n. PVI - 016/17

Gli integratori alimentari sono quei prodotti specifici volti a favorire l'assunzione di determinati principi nutritivi non presenti negli alimenti di una dieta non corretta oppure vengono consigliati in situazioni particolari quali attività sportive, stati di stress o situazioni nelle quali si riduce la capacità dell'organismo di trarre dai cibi le sostanze nutritive determinando carenze di vitamine, minerali o altri elementi che colmano quelle esigenze specifiche legate al funzionamento della nostro corpo. Gli integratori non hanno dunque proprietà curative, ma servono a integrare una normale dieta, completandola; costituiscono una fonte concentrata di sostanze nutritive, quali le vitamine e i minerali, o di altre sostanze aventi un effetto nutritivo o fisiologico, in particolare, ma non in via esclusiva, aminoacidi, acidi grassi essenziali, fibre ed estratti di origine vegetale, sia monocomposti che pluricomposti, in forme pre-dosate. Le Autorità competenti hanno definito, sulla base di una revisione delle liste nazionali secondo le attuali evidenze scientifiche, una lista comune di sostanze e preparati vegetali impiegabili negli integratori alimentari.

Descrizione

Può essere altrettanto utile a chi svolge professioni in senso ampio legate al benessere - psicologi, operatori olistici, massaggiatori, ecc. - in virtù del fatto che una buona alimentazione non solo beneficia il corpo, ma anche il tono emotivo e le prestazioni intellettive. Il taglio scientifico, ma anche facilmente comprensibile lo rende adatto anche al semplice appassionato in materia che desidera approfondire la cultura e la pratica nutrizionale per la sua salute e ben-essere quotidiano.

Programma del corso

Il corso è costituito da 9 lezioni tematiche, la valutazione del grado di apprendimento dei contenuti avviene tramite test finale.

Il corso on-line è caratterizzato da una serie di lezioni modulari che presentano peculiari vantaggi:

- flessibilità e personalizzazione dell'insegnamento;
- stile e linguaggio di facile ricezione;
- possibilità di interagire con un tutor on-line;
- suggerimenti e guide per l'approfondimento degli argomenti di maggiore interesse e per la verifica dell'autoapprendimento;
- rilascio di un attestato di frequenza.

Argomenti Trattati

Lez 1: Formulazioni fitoterapiche: L'arte di formulare in Fitoterapia; Forme farmaceutiche ;Tisane. Estratto secco. Macerato. Tintura madre. Macerato glicemico. Estratti fluidi. **Raccolta delle piante officinali:** Raccolta, essiccazione, conservazione. **Fitoterapia e Farmacopea Ufficiale. Droghe vegetali:** Definizione, produzione, identificazione, saggi, determinazione quantitativa, conservazione. **Preparazioni a base di droghe vegetali:** Tinture; Estratti; Estratti fluidi; Estratti molli; Estratti secchi; Infusi e Decotti; Oli grassi vegetali. **Piante per tisane.** Definizione, identificazione, conservazione. **Schede ESCOP. Le norme di buona fabbricazione in fitoterapia. Etichettatura.**

Lez 2: Integratori alimentari: Definizione; Impiego di vitamine e minerali negli integratori; Sostanze e preparati vegetali

Lez 3: SISTEMATICA DELLE PIANTE OFFICINALICriteri di scelta delle piante. Introduzione alla classificazione sistematica della piante. **Monografie riclassificate delle piante officinali di maggiore interesse in fitoterapia:**

Abete bianco (*Abies pectinata*); **Acerola** (*Malpighia punicifolia*, *glabra*); **Aglio** (*Allium sativum*); **Alfalfa** (*Medicago sativa*); **Alga bruna** (*Fucus vesiculosus*); **Aloe** (*Aloe barbadensis*); **Altea** (*Althea officinalis*); **Amamelide** (*Hamamelis virginiana*); **Ananas** (*Ananassa sativa*); **Angelica** (*Angelica arcangelica*); **Anice verde** (*Pimpinella anisum*); **Arancio amaro** (*Citrus aurantium amara*); **Arnica** (*Arnica montana*); **Artiglio del diavolo** (*Harpagophytum procumbens*); **Asparago** (*Asparagus officinalis*); **Assenzio** (*Artemisia absintium*).

Lez 4: **Bambosil** (*Bambousa arundinacea*); **Bardana** (*Arctium lappa*); **Betulla** (*Betula pubescens*); **Biancospino** (*Crataegus oxyacantha*); **Boldo** (*Peumus boldus*); **Borragine** (*Borrago officinalis*); **Borsa pastore** (*Capsella bursa pastoris*); **Calendula** (*Calendula officinalis*); **Camomilla** (*Matricaria chamomilla*); **Carciofo** (*Cynara scolymus*); **Cardiaca** (*Leonorus cardiaca*); **Cardo mariano** (*Silybum marianum*); **Carota** (*Daucus carota sativus*); **Cascara sagrada** (*Rhamnus purshiana*); **Castagno** (*Castanea sativa*); **Cedro** (*Cedrus libani*); **Centella asiatica** (*Hydrocotyle asiatica herba*); **Chelidonia** (*Chelidonium majus*); **China** (*Chincona succirubra*); **Chrisantellum** (*Chrisantellum americanum*); **Cimicifuga** (*Actea racemosa*); **Cipresso** (*Cupressus sempervirens*); **Cola** (*Cola nitida*); **Consolida** (*Symphytum officinalis*); **Cramberry** (*Vaccinium macrocarpon*); **Curcuma** (*Curcuma pepo*); **Damiana** (*Turnera aphrodisiaca*); **Drosera** (*Drosera rotundifolia*); **Dulcamara** (*Solanum dulcamara*).

Lez 5: **Echinacea** (*Echinacea angustifolia*); **Eleuterococco** (*Eleutherococcus senticosus*); **Elicriso** (*Helichrysum arenarium*); **Enotera** (*Oenothera biennis*); **Enula** (*Inula helenium*); **Equiseto** (*Equisetum arvense*); **Erisimo** (*Erysimum officinale*); **Escolzia** (*Eschscholtzia californica*); **Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*); **Faggio** (*Fagus sylvatica*); **Farfara** (*Tussilago farfara*); **Fico** (*Ficus carica*); **Fieno greco** (*Trigonella foenum-graecum*); **Finocchio** (*Foeniculum vulgare*); **Frangola** (*Rhamnus frangula*); **Frassino** (*Fraxinus excelsior*); **Fumaria** (*Fumaria officinalis*); **Garcinia** (*Garcinia cambogia*); **Genziana** (*Gentiana lutea*); **Ginepro** (*Juniperus communis*); **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*); **Ginseng** (*Panax ginseng*); **Glucomannano** (*Amorphophallus konjac*); **Gramigna** (*Agropyrum repens*); **Guaranà** (*Paullinia cupana*); **Gugul** (*Commiphora mukul*); **Gymnea** (*Gymnea sylvestris*).

Lez 6: **Iperico** (*Hypericum perforatum*); **Ippocastano** (*Aesculus ippocastanum*); **Ispaghul** (*Plantago ovata*); **Lampone** (*Rubus idaeus*); **Lavanda** (*Lavandula officinalis*); **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*); **Luppolo** (*Humulus lupulus*); **Malva** (*Malva sylvestris*); **Marrubio bianco** (*Marrubium vulgare*); **Maté** (*Ilex paraguariensis*); **Mais** (*Zea mays*); **Meliloto** (*Melilotus officinalis*); **Melissa** (*Melissa officinalis*); **Menta foglie** (*Mentha piperita*); **Mirtillo nero** (*Vaccinium myrtillus*); **Mirtillo rosso** (*Vaccinium vitis idaea*); **Mucuna** (*Mucuna pruriens*); **Muiru Puama** (*Acanthea virilis*); **Nocciolo** (*Corylus avellana*); **Noce** (*Juglans regia*); **Noni** (*Morinda Citrifolia*); **Nopal** (*Opuntia Ficus indica* Miller)

Lez 7: **Olivo** (*Olea europea*); **Olmaraia** (*Spirea ulmaria*); **Olmo** (*Ulmus campestris*); **Ontano** (*Ononidis spinosa*); **Orthosifon** (*Orthosiphon stamineus*); **Ortica** (*Urtica dioica*); **Papaia** (*Carica papaya*); **Passiflora** (*Passiflora incarnata*); **Piantaggine** (*Plantago major*); **Pilosella** (*Hieracium pilosella*); **Pompelmo** (*Citrus decumana*); **Psillo** (*Plantago psyllium*); **Rabarbaro** (*Rheum officinale*); **Ribes nero** (*Ribes nigrum*); **Rodiola** (*Rodhiola rosea*); **Rosa canina** (*Rosa canina*); **Rosalaccio** (*Papaver rhoeas*); **Rosmarino** (*Rosmarinus officinalis*); **Rusco** (*Ruscus aculeatus*).

Lez 8: **Sabal** (*Serenoa repens*); **Salice bianco** (*Salix alba*); **Salvia** (*Salvia officinalis*); **Senna** (*Cassia senna*); **Sequoia** (*Sequoia gigantea*); **Soja** (*Soja ispida*); **Spirulina** (*Spirulina maxima*); **Tarassaco** (*Tarassacum officinalis*); **Tè Vergine** (*Camelia tea*); **Tiglio** (*Tilia tomentosa*); **Timo** (*Thymus vulgaris*); **Uncaria** (*Uncaria tomentosa*); **Uva ursina** (*Arctostaphylos uva ursi*); **Valeriana** (*Valeriana officinalis*); **Verbascio** (*Verbascum thapsus*); **Verbena** (*Verbena officinalis*); **Verga d'oro** (*Solidago virgaurea*); **Viola del pensiero** (*Viola tricolor*); **Vite rossa** (*Vitis vinifera*); **Zenzero** (*Zingiber officinalis*). **Normativa del settore.**

Durata: 8 lezioni on line

Verrà consegnato un attestato di frequenza completa di crediti formativi.

Costo: € 1000 di cui la metà al momento dell'iscrizione e il saldo poco prima della fine delle lezioni.

Testi di riferimento:

Carbone R., Alimentazione e drenaggio. Cahiers de Biotherapie. Numero 1, anno XIII, p. 11-29. Roma, gennaio/marzo 2005.

Carbone R., Drenaggio e gemmoterapia: preparati e consigli del farmacista. Il Farmacista 2006. Tecniche nuove edizioni, Milano, 2006.

Carbone R. Aspetti tossicologici delle piante officinali I° parte. Cahiers de Biotherapie., Numero 1, anno XII, p. 7-31. Roma, gennaio/marzo, 2004.

Carbone R., Aspetti tossicologici delle piante officinali II° parte. Cahiers de Biotherapie., Numero 1, anno XIII, p. 31-41. Roma, gennaio/marzo, 2005.

4. Carbone R., Planta medicamentum naturae - Aromaterapia, gemmoterapia e fitoterapia, Dibueno edizioni srl, Villa d'Agri (PZ), nuova edizione 2008.

Carbone R., Naturopatia - Principi e concetti fondamentali. Pilgrim Edizioni, Aulla (MS), 2010.

Carbone R., Reattività individuali agli alimenti e alle sostanze chimiche. (Rivisitazione del concetto di intolleranze alimentari). Dibueno edizioni srl, Villa d'Agri (PZ), 2012.

Per informazioni telefonare al **338.9140687** oppure mandare una mail a: unirapida@gmail.com che vi spedirà il modulo per poter accedere al corso.