



*Escuela Internacional
de Naturopatía*



Todo lo que necesitas saber sobre Ayunos





AYUNOS

Cuando el cuerpo deja de recibir, empieza a hablar

No es una moda, ni una renuncia. Es un acto de escucha profunda.

Ayunar es regalarle al cuerpo un silencio digestivo para que hable el alma, se despierte la conciencia y emerja la sabiduría interna del organismo.

En esta asignatura descubrirás que el ayuno no es solo abstenerse de comida, sino una herramienta ancestral de depuración, regeneración y reconexión, siempre guiada por el conocimiento, la prudencia y el respeto al ritmo de cada persona.

Aprenderás a diferenciar tipos de ayuno, indicaciones, contraindicaciones y formas de acompañar el proceso de forma segura y naturopática, integrando el cuerpo físico, emocional y energético en su totalidad.

Porque a veces, no se trata de sumar más... sino de hacer espacio para que el cuerpo recuerde cómo sanar.

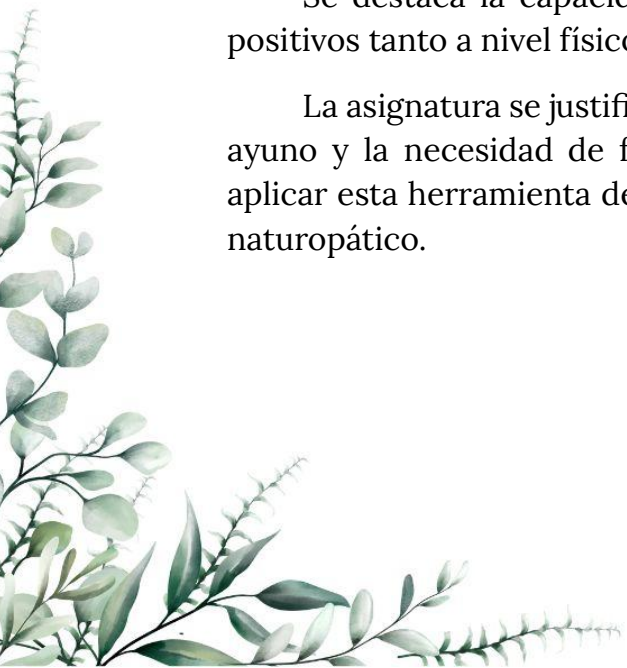
¿Estás listo para acompañar con respeto ese viaje hacia el vacío fértil?

Fundamentos y Justificación

La asignatura de Ayunos se fundamenta en el reconocimiento del ayuno como una herramienta eficaz para abordar problemas de salud crónicos y promover el bienestar general.

Se destaca la capacidad del descanso digestivo para generar efectos positivos tanto a nivel físico como emocional.

La asignatura se justifica por la creciente evidencia de los beneficios del ayuno y la necesidad de formar profesionales que puedan comprender y aplicar esta herramienta de manera segura y efectiva dentro de un abordaje naturopático.





Contenidos

UNIDAD DIDÁCTICA 1: Fisiología y Bioquímica del ayuno

- ¿Qué sucede en un organismo cuando le privamos del aporte calórico?

- Fases del Ayuno

- Vitaminas

- Metabolismo de los hidratos de carbono

- HIPOTALAMO (Somatotropa u hormona de crecimiento (STH), Adrenocorticotrofa o ACTH, Cortisol, TSH)

- TERMINACIONES NERVIOSAS

- SUPRARRENALES (Aumento de Catecolaminas, Aumento de glucocorticoides)

- PÁNCREAS

- Metabolismo graso

- USO DE RESERVAS Y PRODUCCIÓN DE ACIDOSIS (La amortiguación respiratoria: Acetona en respiración; Los mecanismos renales compensadores: Acetonuria)

- TOLERANCIA DEL ORGANISMO HUMANO AL AYUNO

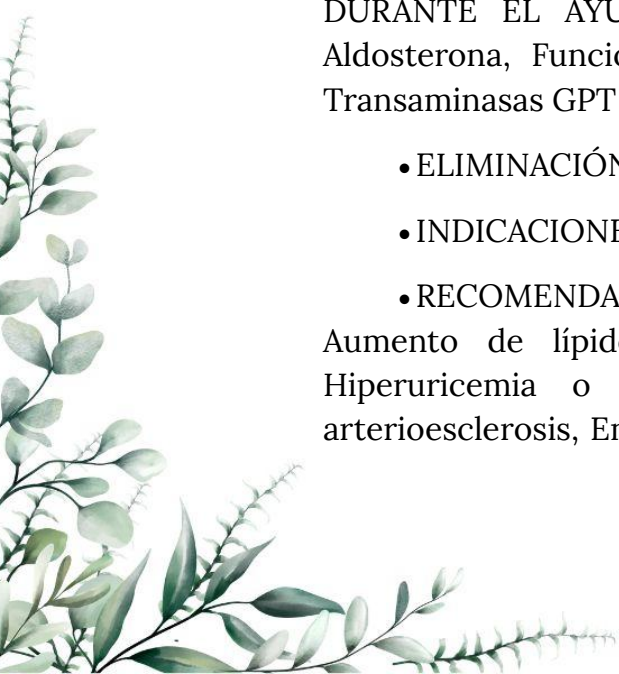
- METABOLISMO HÍDRICO (Agua en el ayuno)

- CONSTANTES FISIOLÓGICAS: SUS MODIFICACIONES DURANTE EL AYUNO (Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio, Cloro, Aldosterona, Función tiroidea, Hidroxiprolina, Hígado, Bilirrubina, Transaminasas GPT y Fosfatasa alcalina)

- ELIMINACIÓN DE TÓXICOS EN EL AYUNO

- INDICACIONES DEL AYUNO (ESQUEMA)

- RECOMENDACIONES DEL AYUNO (Tensión arterial alta, Aumento de lípidos sanguíneos, Glucosa elevada, Poliglobulia, Hiperuricemia o gota, Amiloidosis, Alteraciones cardíacas y arterioesclerosis, En infecciones agudas, En alteraciones reumáticas,





En alteraciones dermatológicas, En alteraciones venosas, En alteraciones alérgicas de piel y mucosas, En gastroduodenopatías, Migrañas y cefaleas, Glaucoma, Alteraciones renales, Alteraciones nerviosas, Cáncer, Accidentes, En enfermedades graves y dolorosas, Rejuvenecer el pool proteico)

- CONTRAINDICACIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 2: Teoría y Práctica del Ayuno

- EL AYUNO EN LAS DIVERSAS SITUACIONES VITALES
- LOS MEDICAMENTOS Y EL AYUNO
- EL AYUNO NO ES UN TRATAMIENTO. SIGNIFICADO DEL AYUNO
- ¿EN QUE CONSISTE EL AYUNO?
- LA ENTRADA EN EL AYUNO
- RECOMENDACIONES PRÁCTICAS
- LA APARICIÓN DE LOS SIGNOS DE DESINTOXICACIÓN
- DESARROLLO DEL AYUNO
- LA SALIDA DEL AYUNO

UNIDAD DIDÁCTICA 3: Principales Caldos

- INTRODUCCIÓN
- DENOMINACIÓN, COMPOSICIÓN, PREPARACIÓN Y RECOMENDACIÓN DE LOS CALDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4: Intervención Naturopática con Zumos

- INTRODUCCIÓN
- COMBINACIONES Y MEZCLAS DE ZUMOS
- PREPARACIÓN
- TOMAS Y CANTIDAD DE LOS ZUMOS
- TIPOS DE ZUMOS





- PROCEDIMIENTO Y UTENSILIOS PARA HACER LOS ZUMOS
- INTERVENCIÓN NATUROPÁTICA CON ZUMOS

Competencias a Desarrollar

Al finalizar la asignatura, el alumno habrá desarrollado las siguientes competencias:

- Conocimiento profundo de la fisiología y bioquímica del ayuno.
- Comprensión de las indicaciones, recomendaciones y contraindicaciones del ayuno para diversas condiciones de salud.
- Habilidad para guiar a las personas a través de las diferentes fases del ayuno de manera segura.
- Conocimiento de la teoría y la práctica del ayuno en diferentes contextos vitales.
- Capacidad para recomendar y preparar caldos adecuados para el ayuno y la realimentación.
- Habilidad para integrar la intervención con zumos como herramienta complementaria en la práctica naturopática.

Metodología

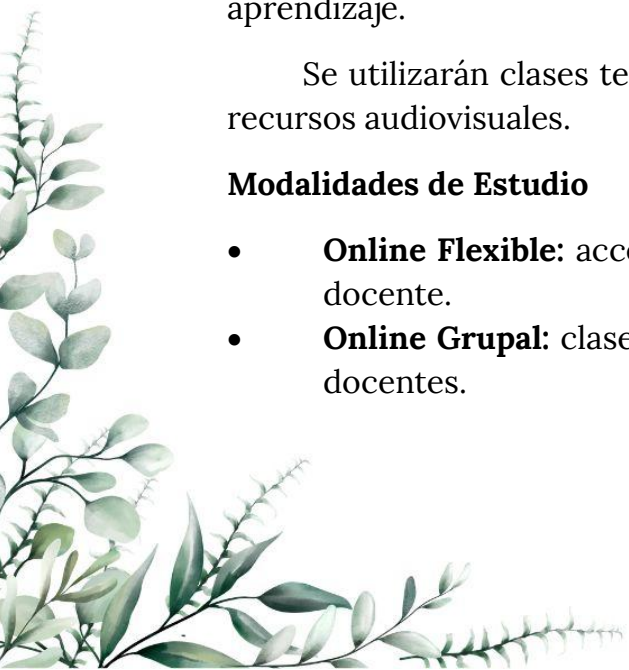
La propuesta pedagógica se basa en un enfoque vivencial, activo y participativo.

Cada herramienta será experimentada en primera persona por el estudiante, lo que garantiza una integración profunda y genuina del aprendizaje.

Se utilizarán clases teóricas, ejercicios prácticos, dinámicas grupales y recursos audiovisuales.

Modalidades de Estudio

- **Online Flexible:** acceso libre a clases grabadas con acompañamiento docente.
- **Online Grupal:** clases en directo con interacción entre estudiantes y docentes.





Escuela Internacional
de Naturopatía

Mentoría Individual: sesiones personalizadas para profundización individual.

- **Presencial:** encuentros vivenciales en fechas programadas.

Todas las modalidades incluyen acceso a las grabaciones para consulta permanente.

Dirigido a ...

Dirigido a estudiantes de Naturopatía, terapeutas, profesionales del ámbito del bienestar y personas interesadas en su desarrollo personal y emocional.

Docencia

El equipo docente está conformado por profesionales con amplia trayectoria en la práctica y enseñanza de la asignatura. Se prioriza un acompañamiento cercano, respetuoso y comprometido con el proceso de cada alumno.

Duración:

Si la estudias dentro del programa de Formación Profesional Estructurada será 1 mes con varias clases. Y si la estudias como Curso Modular la duración es igualmente de 1 mes con clases semanales.

El alumno puede solicitar siempre que lo crea oportuno una ampliación de la materia y de los meses de estudio. Sería un abono a parte del acordado.

Certificación

Este curso forma parte del programa de Formación Profesional Estructurada en Naturopatía. Superar las pruebas de evaluación otorga una certificación acreditativa y permite su integración en itinerarios formativos más amplios.

Pero también puedes capacitarte de forma independiente en esta disciplina sin tener que cursar toda la formación en Naturopatía y por supuesto tendrás diploma acreditativo una vez superadas las pruebas.

Créditos ETCS: 4,35

***Recuerda que esta formación no es universitaria en España, pero cuando lo sea deberás presentar tu certificado de créditos ETCS