ESTUDIOS TERAPÉUTICOS
RUTA DE LA VIDA

TALLER ONLINE
APOYO DE SISTEMA INMUNE CON NUTRICIÓN Y SUPLEMENTOS

FECHA INICIO:
MARTES, 15 JUNIO 2021

COMPRENSIÓN MÉDICA EN CONTEXTO DE COVID-19

Dirigido por:

Dra. Iris von Hörsten

Duración

3 clases - martes de 19 a 21 hrs – Conexión vía ZOOM

Orientado a:

Personas que buscan fortalecer su sistema inmune con nutrición consciente y suplementos alimenticios, especialmente pensando en su protección a nivel físico en el contexto de la actual pandemia por Covid-19.

García Moreno 2071, Ñuñoa, Santiago | Tel. (56 2) 24188469 | www.estudiosterapeuticos.cl| contacto@estudiosterapeuticos.cl
DERECHOS RESERVADOS

ANTECEDENTES

Actualmente el brote de COVID-19 ha supuesto un gran desafío para todas las personas, comunidades y sistemas de salud en todo el mundo. Considerando la ausencia de tratamiento terapéutico específico y un proceso de vacunación en desarrollo, los países están tomando medidas para contener la propagación del COVID-19, que van desde aumento del distanciamiento social a la cuarentena en toda la comunidad.

Por consiguiente, la situación de la pandemia nos ha cambiado profundamente nuestra vida cotidiana y tiende a centrar nos en nuestros hogares. Esto nos abre una posibilidad de renovar el vínculo con nuestro hogar donde el comer, el compartir desayuno, almuerzo y cena, marca hitos de estructura de ritmo, de encuentro y compartir, de gozar y probar sabores nuevos. Además, la alimentación, aparte de ser una necesidad básica, es una herramienta esencial para construir salud, algo que hoy adquiere una nueva trascendencia.

Un equipo de investigadores brasileros lo expresaron desde el punto de vista médico de la siguiente manera: "Además, sin inminente poner fin a la pandemia, se debe alentar a las personas a mejorar su estilo de vida para reducir los riesgos tanto en la actual y probablemente oleadas posteriores de COVID-19. Hábitos saludables son importantes no solo para garantizar una respuesta inmune óptima sino también para prevenir y / o tratar la desnutrición, la obesidad, y comorbilidades relacionadas con la obesidad en pacientes con COVID-19.

Por tanto, consejos claros sobre el impacto del estado nutricional en los resultados de COVID-19 deben proporcionarse para alertar a la población."[1]

Este taller tiene por objetivo de vincularnos conscientemente con nuestra propia salud, especialmente con nuestro sistema inmune y ánimo. Desde la comprensión de la fisiología de nuestra salud, podemos desarrollar el concepto de enfermedad en general y qué acciones y vulneraciones genera específicamente el virus Covid-19 en nuestros organismos. De este modo queremos construir en conjunto la consciencia que debemos fortalecer para aumentar la protección de nuestros cuerpos.

En base de lo anterior vamos a identificar cómo podemos convertir la alimentación en una herramienta para reforzar nuestra salud, por un lado, desde el cómo y, por otro, desde el qué comer (y qué evitar). Lo revisado asentamos con ejercicios prácticos que revisamos en conjunto semana a semana.

Finalmente complementas la nutrición con la revisión de ssuplementos alimenticios para fortalecer el sistema inmune, especialmente en contexto de prevención por una posible infección viral hasta el estudio de apoyo complementario con suplementos en caso una infección por Covid-19 acorde a hallazgos científicos disponibles hoy en día.

[1] Silverio, R et al. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Nutritional Status: The Missing Link? Adv Nutr. 2020 Sep 25;nmaa125. doi: 10.1093/advances/nmaa125.

DERECHOS RESERVADOS

METODOLOGÍA

Este taller consta de 3 clases, en las cuales nos dedicaremos a conocer las bases de salud y enfermedad, enfocado en la fisiología de sistema inmune y ánimo. Desde allí identificaremos la alimentación consciente como un canal de salud concreto y cotidiano que aprendemos juntos a poner en práctica en la vida cotidiana con el objetivo de tomar consciencia que nosotros mismos podemos fortalecer nuestra inmunidad y estado anímico diariamente.

Este trabajo apoyamos con conocimientos acerca de nutrientes favorables y desfavorables como también con suplementos alimenticios idóneos en época de pandemia por Covid-19.

Además del material teórico, las clases se sustentan en una práctica permanente de alimentación consciente, con ejercicios muy simples, que permiten un alineamiento interno para la correcta asimilación de los nutrientes ingeridos.

El aprendizaje se basa en la experiencia de cada uno de los estudiantes, por lo que habrá espacios de práctica y retroalimentación en las mismas clases, para poder resolver dudas o tener claridad de las experiencias vividas durante los ejercicios.

Es importante destacar que, por seguridad de todos, el taller lo haremos de manera online, utilizando la plataforma de videoconferencias Zoom.

OBJETIVOS

1. Establecer el marco general de impacto de pandemia por Covid-19 sobre nuestras vidas
2. Comprender las bases salud y enfermedad
3. Conocer la fisiología de sistema inmune y ánimo
4. Identificar la alimentación consciente como un canal de salud
5. Establecer mecanismos cotidianos para integrar la alimentación consciente
6. Aprender qué nutrientes son favorables y cuáles son desfavorable para nuestro sistema inmune y ánimo
7. Conocer la evidencia científica básica que existe respecto de los nutrientes y delineamientos de nutrición
8. Conocer suplementos alimenticios para fortalecer el sistema inmune, especialmente en contexto de prevención hasta apoyo complementario en infección por Covid-19

DERECHOS RESERVADOS

FECHA Y DURACIÓN

El taller de Apoyo de Sistema Inmune con Nutrición y Suplementos se ha contemplado en 3 clases, a impartirse durante junio del año 2021, los martes de 19:00 a 21:00 hrs. A continuación, les dejamos el calendario del taller a impartirse próximamente:

TALLER APOYO DE SISTEMA INMUNE CON NUTRICIÓN Y SUPLEMENTOS JUNIO 2021		
Familiarizarse y practicar nutrición consciente y conocer suplementos alimenticios en post de sistema inmune	Clase 1	Martes, 15 de junio de 21
	Clase 2	Martes, 22 de junio de 21
	Clase 3	Martes, 29 de junio de 21

PROGRAMA

OBJETIVO: FAMILIARIZARSE Y PRACTICAR NUTRICIÓN CONSCIENTE Y CONOCER SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN POST DE SISTEMA INMUNE

- Temas por tratar:
  - Bienvenida y presentación de objetivos
  - Concepto de salud, especialmente comprensión de sistema inmune y ánimo
  - Concepto de enfermedad y mecanismos de acción física de virus Covid-19
  - Canales de salud a través de la alimentación consciente
    - El cómo comer
    - El qué comer
    - Ejercicios prácticos
  - Nutrientes que favorecen el sistema inmune y ánimo
  - Nutrientes por evitar para proteger el sistema inmune y ánimo
  - Delineamiento general de alimentación
  - Suplementos alimenticios para fortalecer el sistema inmune, especialmente en contexto de prevención hasta apoyo complementario en infección por Covid-19
- Metodología: Teórico – Práctica. Cada clase consta de un espacio de presentación y luego de práctica guiada.
- Duración: Clase 1 a Clase 3.

VALOR

Arancel: $ 38.000

Esto incluye un archivo en formato PDF con el material teórico y práctico de lo que se realizará en el taller y acceso a ver la grabación de las clases hasta una semana después de haber finalizado el taller.

DERECHOS RESERVADOS

IMPLEMENTOS NECESARIOS

No es requisito tener ningún tipo de implemento, sólo recomendamos cuaderno y lápiz.

Al ser un taller a distancia es importante que protejamos el lugar desde donde nos conectaremos, aquí les sugerimos:

- Buscar un lugar privado donde pueda concentrarse de mejor manera.
- Estar sentado de la manera más cómoda posible, idealmente evitar la cama.
- Tener agua o te de hierba a disposición para hidratarse.
- Conectarse con audífonos, la calidad del audio mejora considerablemente, lo que te permite una mejor concentración.
- Si tiene la opción, idealmente conectarse a través de cable de red, al hacer esto se asegura la mejor conexión, sin congelamientos del audio o la imagen. La segunda mejor opción es Wi-Fi y por último los datos del celular.
- Si tuviera algún problema de conexión por internet o de su dispositivo, mantenerse tranquilo ya que la clase está siendo grabada y estará disponible para la revisión.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Para más información, comunicarse vía correo electrónico a contacto@estudiosterapeuticos.cl o al teléfono de Estudios Terapéuticos: 224188469.

CONSIDERACIONES GENERALES

La inscripción se hace vigente mediante el pago del arancel.

El medio de pago es transferencia electrónica:

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS, RUT: 77.118.393-K, Cuenta corriente del Banco Itaú, N° 0215587218, con copia al email: secretaria@estudiosterapeuticos.cl

Las inscripciones se mantendrán abiertas hasta 48 hrs antes del inicio del curso, o hasta agotar los cupos disponibles.

DERECHOS RESERVADOS

DOCENTE A CARGO:

1. Dra. Iris von Hörsten

   Médico-cirujano, Universidad de Chile.
   PhD Medicina Homeopática, Hannover, Alemania
   Médico Homeópata, con autorización sanitaria del Seremi de Salud.
   Terapeuta de Meditación, Relajación y Esencias Florales, Estudios Terapéuticos
   Diplomada en Homotoxicología, Sociedad Internacional de Homotoxicología, Baden – Baden, Alemania

EQUIPO DE APOYO DOCENTE

1. Dr. Arturo Vega Candia.

   Médico Cirujano. Universidad de Santiago de Chile.
   Médico Homeópata con autorización MINSAL
   Terapeuta en Meditación, Relajación y Esencias Florales.
   Director Meditación, Estudios Terapéuticos

2. Mat. Mónica Candia

   Escuela de Obstetricia y Puericultura
   Magíster en Salud Pública mención epidemiología.
   Diplomada en Sexualidad y Afectividad, en Educación Universitaria y en Educación Médica.
   Postítulo en Sexología Médica
   Postgrado en Medicina Homeopática.
   Terapeuta Floral y de Meditación,
   Facilitadora de parto natural y gestación consciente.

3. Ps. Carolina Bravo Carrasco

   Psicóloga, Universidad de Talca
   Magister en Psicología Clínica Adultos, Universidad de Chile
   Terapeuta Meditación, Relajación y Esencias Florales Estudios Terapéuticos
   Directora de Investigación, Estudios Terapéuticos

DERECHOS RESERVADOS