

SCHEDA INFORMAZIONI

Sono interessato/a a ricevere, senza impegno da parte mia, informazioni e programmi relativi a:

- SCUOLA TRIENNALE IN NATUROPATIA TRADIZIONALE
- NATUROPATIA A MODULI - CORSI MONOTEMATICI
 - IRIDOLOGIA NATUROPATICA
 - BASI FONDAMENTALI DI NATUROPATIA
 - ANATOMIA, FISILOGIA, PATOLOGIA
 - FLORITERAPIA DI BACH
 - FITOTERAPIA E TECNICHE COMPLEMENTARI
 - REFLESSOLOGIA DEL PIEDE
 - NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE E ALIMENTAZIONE NATURALE
 - BASI DI BIOCHIMICA E FISILOGIA
 - ECOSISTEMA INTESTINALE IN NATUROPATIA
- SCUOLA IN FLORITERAPIA
- SCUOLA ITALIANA DI KINESIOLOGIA TRADIZIONALE
- SCUOLA IN IRIDOLOGIA OLISTICA
- SCUOLA IN ENERGETICA TRADIZIONALE CINESE - TUINA
- SCUOLA DI SINERGOLOGIA™
- PERFEZIONAMENTO IN REFLESSOLOGIA DEL PIEDE
- CORSO DI KIN JANG
- CORSO DI LINFODRENAGGIO
- CORSO DI ON ZON SU - REFLESSOLOGIA PLANTARE CINESE
- CORSO DI MASSAGGIO DRENANTE DEL MESENCHIMA
- CORSO DI AROMA MASSAGGIO
- STAGE MULTIDISCIPLINARE SU FEGATO E CISTIFELLEA
- CORSO DI ANTI-AGING
- CORSO DI OBESITÀ E TECNICHE NATUROPATICHE
- CORSO DI MOBILIZZAZIONI KINESIOLOGICHE VERTEBRO-ARTICOLARI
- CORSO DI KINESIOLOGIA CONNETTIVALE VISCERO-RIFLESSA
- CORSO LE ACQUE DI LUCE

nella sede di: TORINO MILANO BOLOGNA
 PADOVA ROMA

Invio il coupon in busta chiusa a: **Istituto Rudy Lanza**
Via Fuhrmann, 74 10062 Luserna S. G. (TO)
Fax 0121 900005 - info@naturopatia.it

COGNOME.....

NOME.....

INDIRIZZO.....

CAP.....CITTÁ

PROV.....TEL.....

E-MAIL.....

Sono a conoscenza che i miei dati personali sono raccolti in base alla legge DLGS 196/2003 e utilizzati esclusivamente per l'invio di materiale informativo IRL e in qualsiasi momento ho diritto alla cancellazione del mio nominativo.

Firma



Corso integrato anti-aging

alimentazione
integrazione fito-nutrizionale
prevenzione dell'invecchiamento



ISTITUTO RUDY LANZA
TORINO • MILANO • BOLOGNA • PADOVA • ROMA

www.naturopatia.it

anti-aging

Premessa

*Non scherziamo sulla vecchiaia,
c'è gente che ci muore*
(Corrado Guzzanti)

Dal 1970 nei paesi industrializzati la speranza di vita è aumentata di circa sei anni. Viviamo più a lungo soprattutto grazie ai progressi nella diagnosi e nel trattamento delle malattie cardiovascolari.

Questo aumento della vita media però non si è accompagnato ad una migliore qualità della vita. Aumentano gli obesi, i diabetici, le persone sedentarie e con seri problemi all'apparato locomotore. In altre parole, la nostra vecchiaia è forse peggiorata anche se dura più a lungo.

L'invecchiamento ha basi genetiche ma sono molte le possibilità di migliorarne l'evoluzione. Nasce così una grande corrente di pensiero Anti-aging o anti-invecchiamento, sempre più orientata a migliorare la nostra vecchiaia quando siamo ancora giovani.

L'Anti-aging è in forte crescita e abbraccia un universo di discipline che hanno i fondamenti sulla nutrizione, sull'attività fisica, sull'integrazione alimentare, sulla naturopatia, per citarne solo alcuni.

Il Corso Anti-aging, organizzato con una struttura modulare, limita la parte teorica al bagaglio di conoscenze sufficiente per comprendere i meccanismi dell'invecchiamento.

La parte iniziale di ogni modulo relativo a ciascun apparato prevede infatti una breve esposizione di anatomia e fisiopatologia per meglio comprendere le degenerazioni che si verificano nella vecchiaia. Tuttavia, l'obiettivo principale del corso propone al partecipante tre tappe fondamentali:

- 1) **individuare la predisposizione a particolari processi di invecchiamento**
- 2) **rilevare i segni precoci dell'invecchiamento**
- 3) **proporre consigli e strategie anti-invecchiamento.**

Docenti

dr. **Carlo Maggio**,
Medico chirurgo Specialista in Cardiologia,
Naturopata, esperto in Medicina Funzionale,
direttore del Centro Medico Salus Project.

dr. **Elisabetta Rostagno**,
Biologa nutrizionista, Iridologa, Floriterapeuta.

Obiettivi

Programma

- **Generalità sull'invecchiamento**
età anagrafica ed età biologica
agenti invecchianti e agenti antiaging
- **La neurosenescenza**
semplici tests neuropsicologici per valutare la funzione cognitiva
prevenire il deterioramento cognitivo e la demenza
- **Apparato locomotore e adiposo**
valutazione funzionale dell'apparato locomotore e della capacità aerobica
valutazione della composizione corporea:
massa magra e massa grassa
evitare la riduzione della massa muscolare (sarcopenia)
prevenire la fragilità ossea (osteoporosi)
mantenere l'efficienza articolare
combattere l'accumulo, il sovrappeso e l'obesità
- **Apparato cardiovascolare**
le carte del rischio cardiovascolare
l'invecchiamento delle arterie: aterosclerosi
prevenire l'aterosclerosi
mantenere in forma cuore e vasi
- **Cute e annessi**
prevenzione delle rughe, cellulite e altri inestetismi
idratazione della cute, unghie e capelli
- **Attività sessuale**
contrastare il declino dell'attività sessuale nell'anziano
- **Sistema endocrino, immunità ed enzimi**
le modificazioni ormonali nell'invecchiamento
la funzione del sistema immunitario
prevenire la carenza enzimatica
- **Stress ossidativo**
analisi stress ossidativo (d-ROMs test): principi e significato
valutazione della barriera antiossidante
- **Il check-up anti-aging**
età biologica e memoria, valutazione: test e colloquio
- **Tecniche anti-aging**
consigli nutrizionali e restrizione calorica
l'attività fisica aerobica e contro resistenza di pesi: indicazioni
tecniche di rilassamento e antistress: significato e utilità
integratori alimentari
utilizzo dei precursori della sostanza carente.
- **Okinawa**
l'isola dei centenari = un modello di longevità
L'alimentazione secondo Jean Seignalet: i principi del metodo
Alimentazione industriale e additivi.