

VIS SANATRIX NATURAE  
CENTRO DI  
RICERCHE E STUDI DI  
MEDICINA NATURALE APPLICATA  
FONDATO DA  
DOMENICA ARCARI MORINI



# CIBO E CUCINA FABBRICA DI SALUTE

*Corso teorico - pratico di Nutrizione e di Preparazione degli  
Alimenti secondo i principi della Bioterapia Nutrizionale®*

## Docenti

**Dr. Fausto Aufiero – Dr. Cristiana Almerighi – Dr. Antonio Sbardella**

**Naturopata - chef Michele Pentassuglia**

## **PROGRAMMA**

**Prima giornata sabato 27 aprile 2019**

**BIOTERAPIA NUTRIZIONALE, DALLA SCELTA DEGLI ALIMENTI ALLE  
ASSOCIAZIONI, TECNICHE DI COTTURA E MATERIALI**

Introduzione e presentazione del corso

- I Principi generali della Bioterapia Nutrizionale
- Cibo, salute e prevenzione delle malattie
- Analisi dei piatti regionali storici delle regioni italiane

La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva, utilizzo a crudo o per cotture brevi
- Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore. Prima parte.

#### La pratica in cucina

- Gli utensili di cucina
- Stoviglie di acciaio, ferro, alluminio, ceramica e rame
- Preparazioni pratiche che prevedono le tecniche di cottura maggiormente utilizzate.
- Ricette con crucifere
- Differenza tecnica e funzionale tra le varie modalità di cottura: lessare, bollire, sbollentare, sobbollire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore. Seconda parte.

### Seconda giornata domenica 28 aprile 2019

#### **IL FRITTO. I LUOGHI COMUNI DELL'ALIMENTAZIONE**

#### Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il circuito del surgelato
- I prodotti biologici
- Latte, lattosio, caseina.

#### La scelta degli alimenti

- Le proprietà nutrizionali dell'olio extravergine d'oliva ad alte temperature e per friggere
- Analisi di un pasto di Bioterapia con una pietanza fritta e di un pasto che sembra dimagrante.

#### La pratica in cucina

- Preparazione di un primo con la pasta
- Il fritto "sano": vantaggi e controindicazioni
- Preparazione di alcune ricette (un secondo e una verdura) con la tecnica del fritto
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

- La pasta: impiego, condimenti e le intolleranze al glutine
- Il glutine: le intolleranze e la “sensibilità”
- Regole generali per la composizione dei pasti

### Terza giornata sabato 11 maggio 2019

## **SCEGLIERE E ASSOCIARE IL PESCE ED I PRODOTTI ITTICI.**

### **INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il pesce e i prodotti ittici, classificazione secondo la Bioterapia

La scelta degli alimenti

- Pesci, molluschi, crostacei e uova di pesce, caratteristiche nutrizionali e consigli per gli acquisti
- Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il riso: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Preparazione di un primo con il riso
- Pulire e sfilettare il pesce
- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con prodotti della pesca a pranzo e a cena e spiegazioni delle associazioni alimentari
- Ricetta con una cicoria

Il pesce nell'alimentazione umana:

Azione dei prodotti ittici sulle funzioni organiche e controindicazioni

- Proteine del pesce e obesità e stimolo tiroideo
- Proteine del pesce e aspetti ormonali femminili in età fertile e in menopausa
- Proteine del pesce e allergie
- Proteine del pesce e sistema nervoso
- Proteine del pesce e funzione renale
- Proteine del pesce e sistema cardiocircolatorio

Quarta giornata domenica 12 maggio 2019

**BIANCHE O ROSSE? SCEGLIERE LE PROTEINE DELLA CARNE.**

**INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- La carne, classificazione secondo la Bioterapia Nutrizionale
- Carni “bianche” e carni “rosse”, distinzione e principi nutrizionali
- La frollatura

La scelta degli alimenti

- Il pollo, coscia o petto
- Vitello o manzo
- Il maiale tagli grassi e tagli magri
- Guancia, pancetta e cotiche
- Le solanacee: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

La pratica in cucina

- Applicazione di diverse tecniche di cottura della carne e impiego in Bioterapia Nutrizionale
- Realizzazione di un primo piatto con le proteine della carne.
- Realizzazione di alcuni pasti con la carne: principi generali e funzioni e spiegazioni delle associazioni alimentari
- Ricetta con una solanacea

La carne nell'alimentazione umana:

- Proteine della carne e dimagrimento
- Proteine della carne e funzione renale
- Proteine della carne e aspetti ormonali maschili e femminili
- Proteine della carne e sistema cardiocircolatorio
- Proteine della carne e sistema respiratorio
- Proteine della carne e gastralgie
- Proteine della carne e funzione epatica
- Proteine della carne e funzione pancreatica

## Quinta giornata sabato 25 maggio 2019

### I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA

Introduzione e riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Fisiologia e alimentazione umana
- Le cinque categorie di nutrienti per una alimentazione equilibrata
- Zuccheri
- Proteine (animali e vegetali)
- Lipidi
- Vitamine
- Sali minerali

La scelta degli alimenti

- Uova, tecniche di cottura associazioni e impiego funzionale
- Formaggi: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Agretti: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Rimedi bionutrizionali per l'ansia e l'insonnia: mela caramellata e al forno

La pratica in cucina

- Realizzazione di un primo con le uova
- Applicazione di diverse tecniche di cottura delle uova e impiego in Bioterapia Nutrizionale
- Le frittate, semplici o con verdure
- Agretti lessi
- Preparazione della mela caramellata o al forno
  
- Regole per la composizione dei pasti principali
- Le merende e le colazioni alternative
- Esempi di pasti

## Sesta giornata domenica 26 maggio 2019

### LA QUALITA' DEGLI ALIMENTI E

### INTRODUZIONE ALLE COSTITUZIONI in BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

La scelta degli alimenti

- I legumi: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Il pane e i lieviti: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- La qualità degli alimenti: alimenti voluttuari e luoghi comuni (caffè, tè, zucchero, miele, gelati, acqua, sale, insaccati, cibi in scatola, minestroni, oli economici, dolcificanti).
- Gli pseudocereali: nutrizionali e modalità di impiego
- L'avocado: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

#### La pratica in cucina

- Preparazione di un piatto a base di legumi
- Ricetta con pseudo-cereali
- Crostini con crema di avocado

#### I 5 elementi della medicina tradizionale cinese

- La costituzione Epatica
- La costituzione Cardiaco-Surrenalica
- La costituzione Pancreatica
- La costituzione Polmonare
- La costituzione Renale

### Settima giornata sabato 15 giugno 2019

#### **DIMAGRIRE SENZA FAME, STIMOLANDO IL METABOLISMO**

#### Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico
- Caratteristiche fisiche e l'inutilità del calcolo delle calorie
- Gli "stimoli metabolici" fisiologici e patologici
- La gestione dei liquidi organici
- I danni delle diete iperproteiche
- Un frutto di stagione: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

#### La pratica in cucina

- Realizzazione di un primo piatto "stimolante il metabolismo"
- La vellutata di sedano
- Il pinzimonio: verdure crude che attivano il metabolismo
- La gestione dei liquidi organici

- I danni delle diete iperproteiche
- Esempi di associazioni alimentari stimolanti e commento

### Ottava giornata domenica 16 giugno 2019

#### **NUTRIZIONE E DISTURBI VISCERALI**

##### I disturbi viscerali

- Funzionalità epatobiliare e disturbi della motilità gastro-intestinali
- Gestione nutrizionale del MRGE (malattie da reflusso gastro-esofageo)
- Gastriti da orto-simpaticotonia e para-simpaticotonia
- Meteorismo e fermentazioni intestinali
- Coliti atoniche e ipertoniche
- Implicazione epatica nella stipsi e nella sindrome emorroidaria
- Fegato e “spalla dolorosa”

##### La pratica in cucina

- Realizzazione di pasti utili nei disturbi gastrici
- Soluzioni per la gestione nutrizionale del fegato
- Soluzioni indicate nelle sindromi fermentative

### Nona giornata sabato 22 giugno 2019

#### **SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA**

##### Introduzione

- Alimentazione e ciclo mestruale femminile
- Gli errori nutrizionali e i disturbi del ciclo ormonale femminile
- Imbibizione organica in fase ovulatoria e premenstruale
- Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premenstruale
- Migliorare la fertilità
- La papaya: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

##### La pratica in cucina

- Preparazioni di pietanze ad azione estrogenica
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase ovulatoria
- Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre -menstruale
  
- Alimentazione e menopausa

- Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa
- La menopausa a seconda delle tipologie costituzionali femminili
- La menopausa: fase della vita femminile o patologia?
- Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione
- Il problema dell'osteoporosi e dell'invecchiamento cutanei

### Decima giornata domenica 23 giugno 2019

## **GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO E PEDIATRIA**

### Introduzione

- Alimentazione in gravidanza. Come comportarsi durante le tre fasi principali.
- Le regole generali dello svezzamento

### La pratica in cucina

- Realizzazione e utilità del fritto in età pediatrica
- Crocchette fritte di verdura
- Crocchette al forno di melanzane
- Le cotture dell'uovo: sua importanza nei bambini e adolescenti
- Uovo al piatto
- Maionese fatta in casa
- Le merende: alcune soluzioni utili (ricotta fritta)
- Preparazione che favorisce la montata lattea: Pan cotto
- Insalata di riso
  
- Esempi di composizione dei pasti in gravidanza e allattamento
- Alimentazione in età pediatrica
- Differenti esigenze organiche dei bambini rispetto agli adulti
- Manipolazioni degli alimenti e danni per lo sviluppo dei bambini
- A ogni bambino la sua alimentazione: rispettare le caratteristiche ereditarie



## Undicesima giornata sabato 6 luglio 2019

### ALIMENTAZIONE E FITNESS

#### Introduzione

- Fitness: la pasta un alleato
- Le proteine animali per un'alimentazione sana
- Lavoro aerobico e relativo metabolismo
- Lavoro anaerobico e relativo metabolismo
- Lavoro misto e relativo metabolismo
- Metabolismi specifici
- Comporre un pasto prima dell'allenamento
- Comporre un pasto dopo l'allenamento
- Comporre un pasto nei giorni di riposo

#### La pratica in cucina

##### Realizzazione di alcune pietanze utili nello sportivo

- Fettine di patate in padella, con alici sott'olio aggiunte alla fine (sostegno cardio-vascolare per gara pomeridiana);
- Risotto con brodo vegetale, con soffritto di cipolla, burro, zucchine, con aggiunta finale di guanciale croccante (preparazione adatta nel post allenamento);
- Pasta con pesto di zucchine rucola e mandorle (pasto serale dopo allenamento);
- Insalata di pollo con crostini di pane (preparazione pre-allenamento)
- Realizzazione di un integratore naturale (pompelmo, limone, sale e zucchero)
- Pesche bianche: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
  
- Snack e integratori "naturali".
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi e commento

## Dodicesima giornata domenica 7 luglio 2019

### INFORTUNIO MUSCOLARE E RIABILITAZIONE

#### Trattamento bionutrizionale dell' infortunio acuto:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Trattamento bionutrizionale dell'infortunio cronico:

- di origine infiammatoria
- di origine traumatico

Riabilitazione e trattamento bionutrizionale del recupero:

- Neuromuscolare
- Cardiovascolare

La pratica in cucina:

Realizzazione di alcune pietanze utili nello sportivo:

- dopo un infortunio acuto, infiammatorio o traumatico
- dopo un infortunio cronico, infiammatorio o traumatico
- in fase di recupero neuromuscolare
- in fase di recupero cardio vascolare

\*\*\*\*\*