

VIS SANATRIX NATURE
CENTRO DI
RICERCHE E STUDI DI
MEDICINA NATURALE APPLICATA
FONDATA DA
DOMENICA ARCARI MORINI



Corso di nutrizione e preparazione degli alimenti secondo i principi della Bioterapia Nutrizionale

Cibo e cucina fabbrica di salute

BIOTERAPIA
NUTRIZIONALE®

CARATTERISTICHE DEL CORSO

Obiettivi:

nell'arco delle 10 giornate il corso si prefigge l'obiettivo di spiegare il metodo Bioterapia Nutrizionale, le sue linee guida e l'applicazione pratica: la scelta degli alimenti, la corretta associazione e le diverse tecniche di cottura.

A chi si rivolge:

a tutti coloro che per motivi professionali o per interesse personale desiderano approfondire la conoscenza della nutrizione secondo il metodo Bioterapia Nutrizionale, ovvero impiegare gli alimenti per prevenire e sostenere il corretto funzionamento dell'organismo.

Struttura delle giornate:

Il corso si articola in 10 giornate, ciascuna di esse prevede una parte teorica ed una pratica. In base ai temi affrontati durante la giornata, saranno preparate delle ricette e creati dei in un pasti completi di cui è prevista la degustazione.

Docenti

Michele Pentassuglia, naturopata esperto di tecniche di cucina e Bioterapia Nutrizionale

Fausto Aufiero, direttore della Scuola di Bioterapia Nutrizionale e del Centro Vis Sanatrix Naturae

Cristiana Almerighi, specialista in medicina interna, esperta di Bioterapia Nutrizionale

Enrica Pastore, specialista in cardiologia, esperta di Bioterapia Nutrizionale

Paolo Ricotta, specialista in pediatria, esperto di Bioterapia Nutrizionale



PRIMA GIORNATA - 27/01/2018

INTRODUZIONE ALLA BIOTERAPIA NUTRIZIONALE

INTRODUZIONE E PRESENTAZIONE DEL CORSO

Principi base della Bioterapia Nutrizionale
Cibo, salute e prevenzione delle malattie.

FOCUS ALIMENTI

Analisi di alcuni piatti regionali storici delle regioni italiane
L'olio extravergine d'oliva (1a parte, a crudo e per cotture brevi)
Le crucifere: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
La melagrana: caratteristiche nutrizionali e modalità d'impiego

LA PRATICA IN CUCINA

Gli utensili di cucina e i materiali (acciaio, ferro, alluminio, ceramica, rame, teflon, ghisa....)
Le tecniche di cottura: crudo, tritolato, ripassato, bollito, sbollentato, lessato, al vapore, alla griglia, al forno.
Descrizione e preparazione di alcune ricette con le diverse tecniche

PRANZO - DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Vantaggi e controindicazioni delle varie modalità di cottura



SECONDA GIORNATA – 10/02/2018

IL FRITTO E LE REGOLE GENERALI

INTRODUZIONE

Il circuito del surgelato
I prodotti biologici

FOCUS ALIMENTI

Il latte e i problemi di intolleranza al lattosio
Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
Carciofo: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
Arancia: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
L'olio extravergine d'oliva (2a parte, impiego dell'olio e.v.o. per friggere)

LA PRATICA IN CUCINA

Il fritto, come ottenere un fritto sano e funzionale (descrizione e preparazione dei vari fritti e associazioni consigliate)

PRANZO – DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

La pasta: caratteristiche e intolleranze al glutine
Analisi di due pasti: uno "bioterapico" e l'altro "classico"
Regole generali per la composizione dei pasti



TERZA GIORNATA – 24/02/2018

LE PROTEINE: PESCE E PRODOTTI ITTICI

INTRODUZIONE

Pesce e prodotti ittici

Caratteristiche nutrizionali, differenze tra i vari pesci e consigli per gli acquisti.

FOCUS ALIMENTI

Le cicorie: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

Il riso: varietà, proprietà nutrizionali, impiego

Impiego pratico del pesce a pranzo e a cena (spiegazione delle associazioni)

LA PRATICA IN CUCINA

Descrizione delle preparazioni

Sfilettare e pulire il pesce

Le più comuni tecniche di cottura

PRANZO – DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Impiego del pesce in Bioterapia Nutrizionale:
stimolo tiroideo e obesità, disfunzioni ormonali femminili,
sistema nervoso, funzione renale,
sistema cardiocircolatorio, allergie.



QUARTA GIORNATA – 10/03/2018

LE PROTEINE: CARNE BIANCA E CARNE ROSSA

INTRODUZIONE

Caratteristiche nutrizionali delle proteine della carne.
Distinzione tra carni rosse e bianche e impiego nutrizionale.
Impiego della carne in relazione alle esigenze maschili e femminili.

FOCUS ALIMENTI

Le solanaceae: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
Abbacchio, pollo e tacchino,
Vitello o manzo,
Maiale, utilità dei tagli magri e dei tagli grassi.

LA PRATICA IN CUCINA

Applicazione delle diverse tecniche di cottura della carne e impiego Bioterapeutico.
Realizzazione di alcuni piatti a base di carne, possibili associazioni e destinazioni.

PRANZO – DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Impiego della carne in Bioterapia Nutrizionale:
funzione renale, sistema cardio-circolatorio, sistema respiratorio, funzione tiroidea, funzione gastrica,
funzione epatica, funzione pancreatica.



QUINTA GIORNATA – 24/03/2018 I CINQUE COMPONENTI DELLA DIETA

INTRODUZIONE

Zuccheri, utilità

Proteine animali e proteine vegetali, pro-contro

Lipidi, l'importanza dei grassi

Vitamine, e loro biodisponibilità

Sali minerali

FOCUS ALIMENTI

PROTEINE: Formaggi, e uova: indicazioni e controindicazioni in Bioterapia Nutrizionale.

Tecniche di cottura, associazioni e impiego funzionale.

Zucchine: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego.

Agretti: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego.

LA PRATICA IN CUCINA

Uovo al piatto, pasta alla carbonara, frittata con zucchine, agretti lessi

Commento e associazioni bioterapeutiche dei piatti preparati.

PRANZO – DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Regole per la composizione dei pasti principali

Le merende e le colazioni alternative: alcuni esempi



SESTA GIORNATA – 07/04/2018

IL CONTROLLO DEL PESO CORPOREO

INTRODUZIONE

Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico.
La gestione dei liquidi organici
Caratteristiche fisiche e l'inutilità del calcolo delle calorie
I danni delle diete iperproteiche

FOCUS ALIMENTI

Il controllo del peso corporeo con lo stimolo metabolico.
La gestione dei liquidi organici
Caratteristiche fisiche e l'inutilità del calcolo delle calorie
I danni delle diete iperproteiche

LA PRATICA IN CUCINA

Preparazione di un piatto a base di legumi.
Realizzazione di un pasto "stimolante il metabolismo".
Preparazione di un piatto con ingredienti alternativi.

PRANZO – DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

La qualità degli alimenti: alimenti voluttuari e luoghi comuni (caffè, tè, zucchero, miele, gelati, acqua, sale, insaccati, cibi in scatola, minestroni, olii economici, dolcificanti).
Il pane e i lieviti (pasta madre, di birra, chimico)



SETTIMA GIORNATA – 21/04/2018

GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO, SVEZZAMENTO E PEDIATRIA

INTRODUZIONE

Come comportarsi durante le tre fasi principali della gravidanza.
Le regole generali dello svezzamento.

FOCUS ALIMENTI

Alcune verdure preparate per renderle gradevoli anche ai bambini.
L'importanza del fritto in età pediatrica.
L'impiego dell'uovo in età pediatrica, virtù e controindicazioni.
Le merende, alcuni esempi fatti in casa.

LA PRATICA IN CUCINA

Crocchette di verdure con maionese fatta in casa.
Ricotta fritta con miele.
Rimedi naturali per l'allattamento: il pan cotto.

PRANZO DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Bioterapia nutrizionale dalla gravidanza alla pediatria



OTTAVA GIORNATA – 12/05/2018

SISTEMA ORMONALE FEMMINILE: DAL CICLO ALLA MENOPAUSA

INTRODUZIONE

Alimentazione e ciclo mestruale femminile

Errori nutrizionali e disturbi del ciclo ormonale femminile

Regole nella prima metà del ciclo, in fase ovulatoria, nella seconda metà e in fase premestruale.

Migliorare la fertilità

FOCUS ALIMENTI

Alimenti ricchi di ferro «biodisponibile»

Alimenti ricchi di calcio «biodisponibile»

Alimenti coagulanti e alimenti fluidificanti

Alimenti sedativi

LA PRATICA IN CUCINA

Preparazioni di pietanze ad azione estrogenica

Preparazioni di pietanze a sostegno della fase ovulatoria

Preparazione di pietanze a sostegno della fase pre-mestruale



PRANZO DEGUTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

Alimentazione e menopausa: patologia o fase della vita? Variazioni fisiologiche delle funzioni organiche in menopausa. Applicazione della B.T.N. a seconda della costituzione. Prevenire o ridurre i disturbi della menopausa con l'alimentazione.

NONA GIORNATA – 19/05/2018

ALIMENTAZIONE E FITNESS

INTRODUZIONE

- Scelta di un pasto prima dell' attività fisica
- Scelta di un pasto per il recupero post allenamento

FOCUS ALIMENTI

- La pasta: un alleato
- Le proteine animali per il recupero muscolare

LA PRATICA IN CUCINA

- Preparazione di un pasto per il sostegno cardio vascolare
- Preparazione adatta nel post allenamento
- Preparazione adatta prima dell'allenamento
- Realizzazione di un integratore naturale

PRANZO DEGUSTAZIONE

FOCUS BIOTERAPIA

- Gli snack e gli integratori naturali
- Come evitare pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per gli sportivi



DECIMA GIORNATA – 26/05/2018

INTRODUZIONE ALLE COSTITUZIONI

INTRODUZIONE

L'incontro tra medicina tradizionale cinese e la Bioterapia Nutrizionale

I 5 elementi della medicina tradizionale cinese

La costituzione epatica

La costituzione cardio-surrenalica

PRANZO - DEGUSTAZIONE

Preparazione di alcuni piatti in relazione alle costituzioni

LE 5 COSTITUZIONI

La costituzione Pancreatica

La costituzione Polmonare

La costituzione Renale

Conclusioni