

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



# CIBO E CUCINA FABBRICA DI SALUTE

*Corso Informativo di Nutrizione e di Preparazione degli  
Alimenti secondo i principi della Bioterapia Nutrizionale®*

**Naturopata- chef Michele Pentassuglia**

**Direttore Dr Fausto Aufiero**

## **PROGRAMMA**

**Prima giornata sabato 27 ottobre 2018**

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

### **Mattina:**

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
- La melagrana: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

#### La pratica in cucina

- Gli utensili di cucina
- Stoviglie di acciaio, ferro, alluminio, ceramica e rame
- Le cotture e le funzioni: lessare, bollire, sbollentare, sobbolire, soffriggere, trifolare, stufare o affogare, ripassare, grigliare, alla piastra, al forno, al vapore.

#### Pomeriggio:

- Vantaggi o controindicazioni delle varie modalità di cottura a seconda dei disturbi organici

#### Seconda giornata sabato 10 novembre 2018

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

#### Mattina:

Riassunto della giornata precedente e introduzione:

- Il circuito del surgelato
- I prodotti biologici
- Il latte e i problemi d'intolleranza al lattosio

#### 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

- Il fritto "sano": vantaggi e controindicazioni
- Finocchio: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Carciofo: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Arancia: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego

### Pomeriggio:

- 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 1 dicembre 2018

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

### Mattina:

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

La pratica in cucina

- Pulire e sfilettare il pesce
- Le più comuni cotture del pesce: realizzazioni pratiche
- Realizzazione di un pasto con il pesce a pranzo e a cena e spiegazioni delle associazioni alimentari

### Pomeriggio:

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 sabato 12 gennaio 2019

## **BIANCHE O ROSSE? SCEGLIERE LE PROTEINE DELLA CARNE. INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI**

### Mattina:

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 solanacea: 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 alcuni pasti con la carne: principi generali e funzioni e spiegazioni delle associazioni alimentari

### Pomeriggio:

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 pancreatiche

## Quinta giornata sabato 26 gennaio 2019

### I CINQUE COMPONENTI FONDAMENTALI DI UNA DIETA

#### Mattina:

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

- Applicazione di diverse tecniche di cottura delle uova e impiego in Bioterapia Nutrizionale
- Le frittate, semplici o con verdure
- Agretti lessi

#### Pomeriggio:

- Regole per la composizione dei pasti principali
- Le merende e le colazioni alternative
- Esempi di pasti

## Sesta giornata sabato 9 febbraio 2019

### DIMAGRIRE SENZA FAME, STIMOLANDO IL METABOLISMO

#### Mattina:

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

#### La scelta degli alimenti

- I legumi: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Le erbe aromatiche più comuni: caratteristiche nutrizionali e modalità di impiego
- Preparazioni di alcuni piatti con ingredienti alternativi

#### La pratica in cucina

- Preparazione di un piatto a base di legumi
- Realizzazione di un pasto “stimolante il metabolismo”
- Il pinzimonio: verdure crude che attivano il metabolismo

#### Pomeriggio:

- Associare gli alimenti: realizzazione e commenti di pasti “dimagrante”
- 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, minestrone, oli economici, dolcificanti).

#### Settimana giornata sabato 23 febbraio 2019

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

#### Mattina:

##### Introduzione

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

##### La pratica in cucina

- Tecniche di preparazione di verdure o frutta in bambini che le rifiutano
- Realizzazione e utilità del fritto in età pediatrica
- Le cotture dell'uovo: sua importanza nei bambini e adolescenti

- Le merende: alcune soluzioni utili (ricotta fritta)
- Maionese
- Pan cotto

### Pomeriggio

- 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

### Ottava giornata sabato 9 marzo 2019

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

### Mattina:

#### 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 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

### Pomeriggio

- 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

## Nona giornata sabato 23 marzo 2019

### ALIMENTAZIONE E FITNESS

#### Mattina:

##### Introduzione

- Fitness: la pasta un alleato
- Le proteine animali per un'alimentazione sana
- 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

#### Pomeriggio

- Snack e integratori "naturali".
- Come evitare i pasti sostitutivi
- Esempi di associazioni alimentari per sportivi e commento

## Decima Giornata 13 aprile 2019

### INTRODUZIONE ALLE COSTITUZIONI DI BIOTERAPIA NUTRIZIONALE®

#### Mattina:



## Introduzione

- I 5 elementi della medicina tradizionale cinese
- La costituzione Epatica
- La costituzione Cardiaco-Surrenalica

## La pratica in cucina

- Preparazione di alcuni piatti in relazione alle costituzioni

## Pomeriggio

- La costituzione Pancreatica
- La costituzione Polmonare
- La costituzione Renale