Nutrición Ayúrveda Avanzada

Y BIOENERGÉTICA DEL ALIMENTO

Clases en directo vía Zoom y vídeos tutoriales

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

AIYA

Instituto de Yoga y Ayurveda

El curso de Nutrición Ayurveda Avanzada y Bioenergética del Alimento es una Formación Inte-gradora en el mundo de la Nutrición. A lo largo del curso se hace un recorrido desde lo bioquímico a lo bioenergético, desde lo molecular a lo intangiblemente sutil del alimento. Representa un entendimiento holístico, donde lo analítico y lo sensitivo se dan la mano en beneficio de nuestras necesidades globales. Para hacer este recorrido integrador, es necesario hacer un estudio completo en diversas disciplinas dietéticas; tanto en el ámbito de la bioquímica nutricional y la fisiología digestiva, cómo en el ámbito de Tradiciones Orientales como el Ayurveda y la Medicina Tradicional China. Ambas ofrecen perspectivas nutricionales basadas en conocimientos an-cestrales, percibiendo lo cualitativo del alimento y su influencia sobre la fisiología energética y la Mente del Ser Humano
.

Esta formación está dirigida a todas aquellas personas amantes de la alimentación, por ser una herramienta clave a la hora de mejorar nuestro bienestar global. Está destinada a aquellas personas que desean esclarecer en su interior, qué significa alimentarse conscientemente, más allá de convencionalismos, corrientes dietéticas o etiquetas. A todos los que entendemos la completitud de nuestro Ser, como un cuerpo físico que expresa un lenguaje molecular y múltiples dimensiones manifestándose en lo complejo de nuestros pensamientos, emociones y búsquedas espirituales.

Es necesario agrupar como un TODO las demandas bioquímicas y las demandas bioenergéticas de cada uno, teniendo que ser atendidas y escuchadas. Para ello, tenemos la suerte de contar con los alimentos que la Naturaleza nos ofrece, y a través de la nutrición y su versatilidad, elaborar múltiples combinaciones que constituyan como un arte valiosas herramientas de ayuda. Con el deseo de explicar más fácilmente esta propuesta forma-tiva, podéis ampliar toda la información con una lectura más detallada de los puntos del programa.

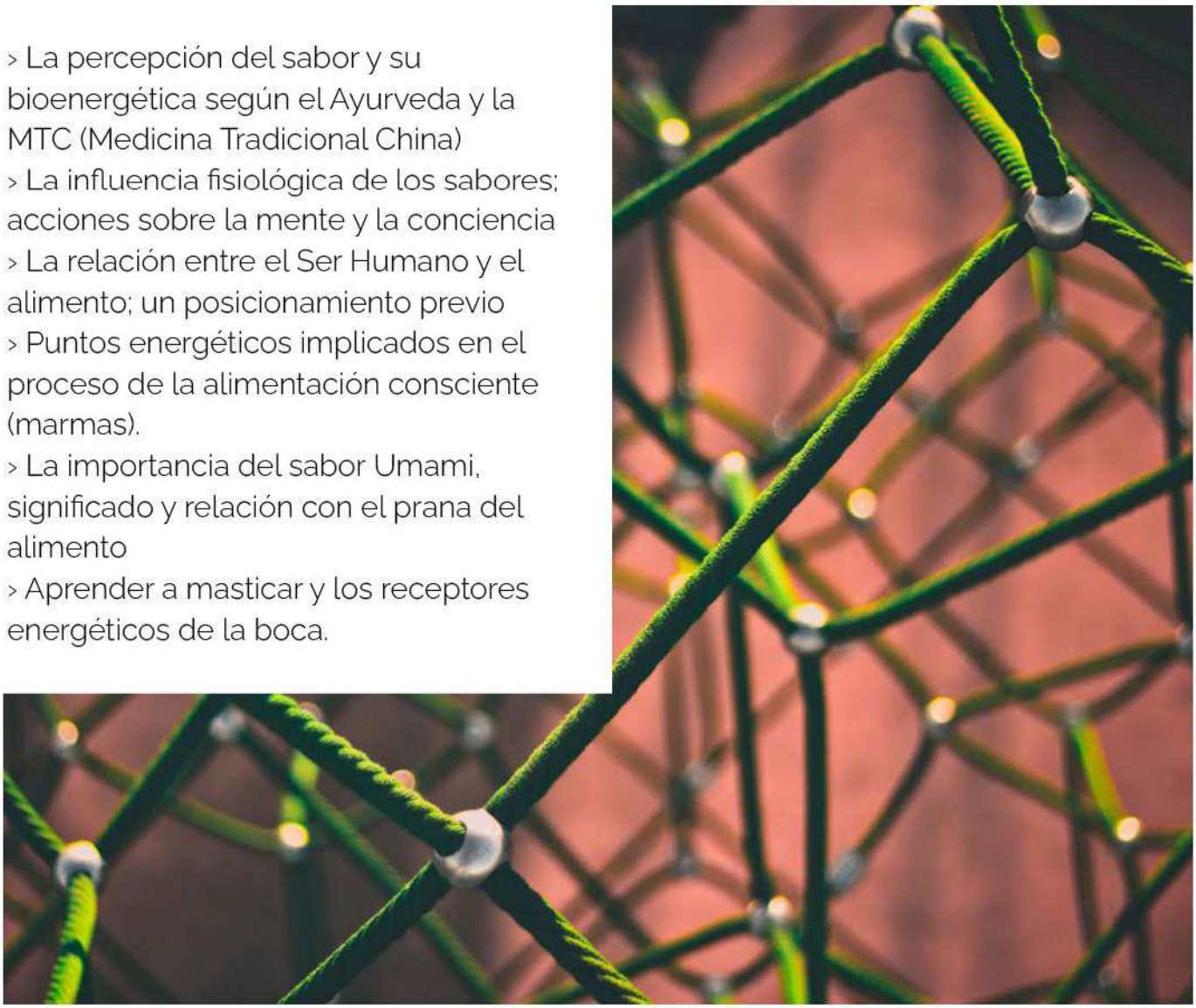
Temario

Clases en directo vía Zoom

La nutrición sensorial

La nutrición sensorial y su relación con el cerebro y la asimilación de nutrientes. El proceso de saciedad específica

> La percepción del sabor y su bioenergética según el Ayurveda y la MTC (Medicina Tradicional China)
> La influencia fisiológica de los sabores; acciones sobre la mente y la conciencia
> La relación entre el Ser Humano y el alimento; un posicionamiento previo
> Puntos energéticos implicados en el proceso de la alimentación consciente (marmas).
> La importancia del sabor Umami, significado y relación con el prana del alimento
> Aprender a masticar y los receptores energéticos de la boca.



Clases en directo vía Zoom

La nutrición desde el Ayurveda

› Concepto de virya en alimentación (la potencia energética del alimento)
› Concepto de vipaka o efecto postdigestivo
› Los 5 elementos en el Ayurveda y el equilibrio nutricional a través de ellos. El concepto de prakruti.
› Estudio de las 20 cualidades o gunas según el Ayurveda. Su presencia en los alimentos y atributos que les confieren. La relación entre las gunas y la bioquímica del alimento
› Alimentación específica para vata. Descripción de la dosha, signos y síntomas de vikruti, rutinas y técnicas alimentarias de equilibrio.
› Alimentación específica para kapha. Descripción de la dosha, signos y síntomas de vikruti, rutinas, cronobiología asociada y técnicas alimentarias de equilibrio.
› Alimentación específica para pitta. Descripción de la dosha, signos y síntomas de vikruti, rutinas y técnicas alimentarias de equilibrio.
› Teoría de las trigunas (alimentos sattvicos, rajasicos y tamásicos)
› Los dhatus (tejidos orgánicos) según el Ayurveda. Nutrición para reforzar cada uno de ellos.
Estudio de los subdoshas en Ayurveda. Equilibrio a través de los alimentos.

Clases en directo vía Zoom

Estudio de las especias

Características químicas, usos culinarios y beneficios.

Clases en directo vía Zoom

El proceso digestivo y la fuerza digestiva según el Ayurveda

Fisiología y bioenergética
› Anatomía y fisiología digestiva. Subdoshas implicados.
› Concepto de agni o fuego digestivo
› Concepto de Ama y Malas según el Ayurveda
› Desequilibrios digestivos por deficiencia de fuerza digestiva. Consecuencias para el bienestar
› Técnicas nutricionales y bioenergéticas para activar la fuerza digestiva
› Teoría de los entrantes enzimáticos. Elaboraciones prácticas

Clases en directo vía Zoom

La importancia de una flora bacteriana en buen estado

› Microbiota intestinal: un nuevo órgano
› Funciones de la flora bacteriana. Nutrientes favorables (polifenoles, almidón resistente,etc)
› Alimentos prebióticos y probióticos
› Microbiota y psicología
› Prevención en la putrefacción intestinal.

Clases en directo vía Zoom

La nutrición desde la Medicina Tradicional China

La rueda de los 5 elementos en MTC. Explicación y comparativa con las doshas y los dhatus en Ayurveda. Estudio de sus atributos, órganos, sistemas asociados y relaciones.
La teoría del yin y yang en MTC. Equilibrio a través de la alimentación.
› Acción sobre la fisiología y la mente
› Recetas terapéuticas
» Alimentos del Elemento Agua. Síndromes asociados y alimentación de ayuda. Nutrición bio-energética para prevenir debilidad ósea, equilibrio de ciclos hormonales y fatiga crónica.
» Alimentos del Elemento Madera. Síndromes asociados y alimentación de ayuda. Las fases de detoxificación hepática, alimentos y nutrientes de apoyo.
» Alimentos del Elemento Fuego. Síndromes asociados y alimentación de ayuda. Nutrición bio-energética y nutrientes de apoyo a nivel cardiovascular y desquilibrios lipídicos.
» Alimentos del Elemento Tierra. Síndromes asociados y alimentación de ayuda. Nutrición bio-energética y nutrientes de apoyo para el buen estdo de la fuerza vital y mucosas digestivas.
» Alimentos del Elemento Metal. Síndromes asociados y alimetación de ayuda.
Cómo tonificar el WEi Qi y energía de pulmón.

Vídeos tutoriales

Bromatología y terapia a través del alimento

Características bioquímicas y bioenergéticas
› Cereales
› Legumbres
› Verduras y hortalizas
› Frutas
› Frutos secos, semillas y frutas desecadas
› Carnes, pescados
› Huevos
› Lácteos
› Germinados
› Fermentados
› Aceites
› Algas
› Endulzantes

Clases en directo vía Zoom

Técnicas Detox

› Alimentos, batidos, jugos, caldos y monodietas depurativas
› El ayuno como vía terapéutica
› Rutinas estacionales détox desde una nutrición bioenergética
› Suplementos recomendados

Vídeos tutoriales

Bioquímica nutricional de los macronutrientes:

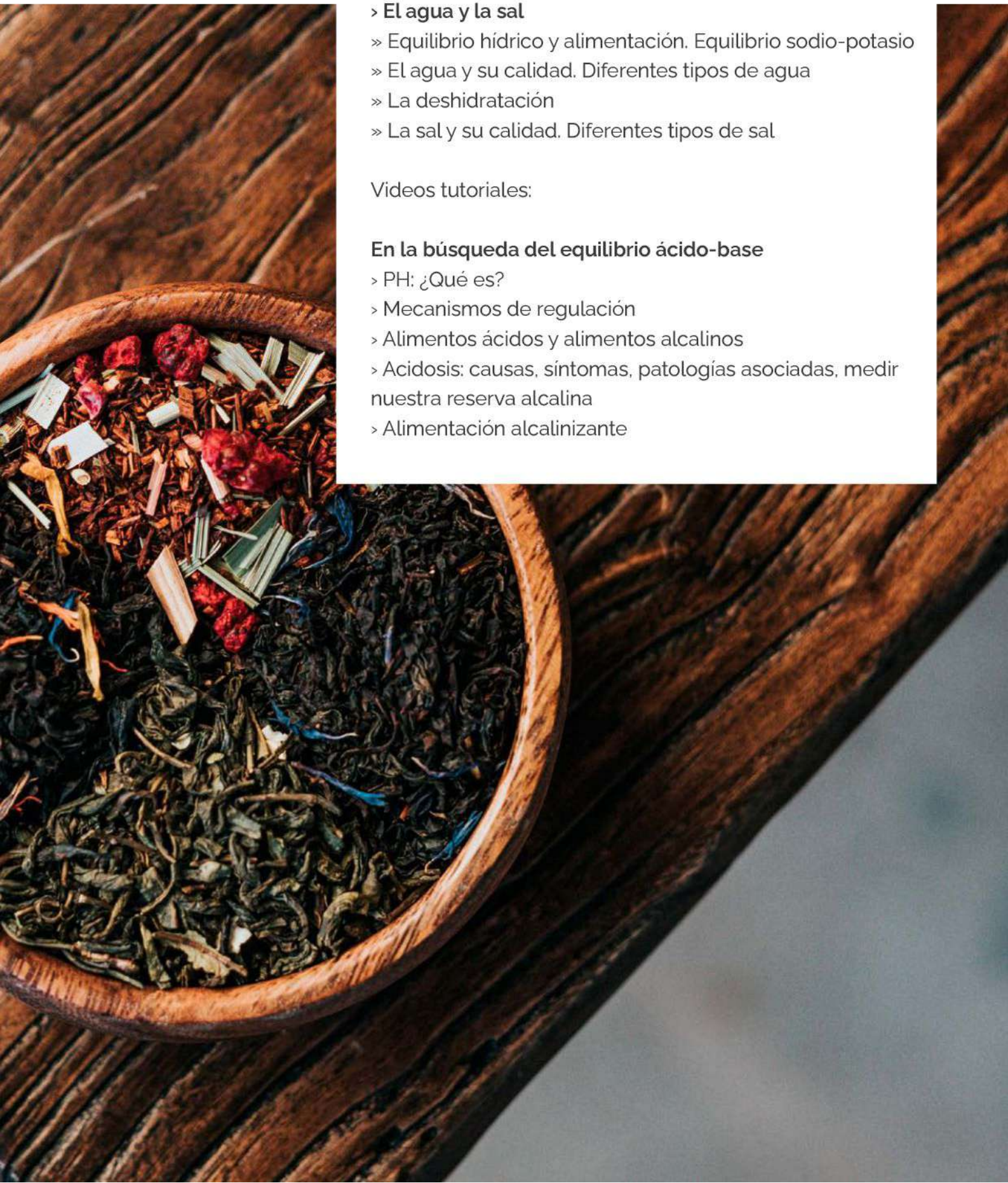
› Hidratos de carbono
» Definición y Estructura química. Fibras
» Funciones
» Metabolismo de los HC
» Índice glucémico. Hipoglucemia reactiva
» Métodos dietéticos para mantener el índice glucémico estable

› Proteínas
» Definición y estructura química
» Funciones, ciclo funcional y necesidades
» Metabolismo proteico
» Proteínas completas e incompletas
» La complementación proteica. Técnicas sencillas de complementación
» Proteínas vegetales y animales. Los falsos mitos

› Lípidos
» Definición y estructura química
» Clasificaciones
» Funciones
» Metabolismo
» Ácidos grasos esenciales
» Estudio de las Prostaglandinas. La inflamación silenciosa
» Cómo encontrar el equilibrio entre omegas esenciales

Vídeos tutorial:
Bioquímica nutricional de los micronutrientes

¿Qué son? Funciones complementarias y antagónicas
› Vitaminas
» Definición. Sintéticas VS naturales. Resistencia.
Oxidación y radicales libres
» Vitaminas hidrosolubles: características, funciones y fuentes
» Vitaminas liposolubles: características, funciones y fuentes
» La suplementación vitamínica natural
› Minerales
» Definición
» Fosforo, sodio, potasio, cloro y azufre
» Estudio detallado del calcio, del magnesio y del hierro
» Fuentes alimenticias
› Enzimas
» Definición, estructura química y mecanismo de acción
» Enzimas en los alimentos
» La fermentación y tipos de fermentados. Elaboraciones.
» Función de los fermentados en el sistema digestivo
(enzimas, vitaminas y repoblación de la flora bacteriana).



› El agua y la sal

» Equilibrio hídrico y alimentación. Equilibrio sodio-potasio
» El agua y su calidad. Diferentes tipos de agua
» La deshidratación
» La sal y su calidad. Diferentes tipos de sal

Videos tutoriales:

En la búsqueda del equilibrio ácido-base

› PH: ¿Qué es?
› Mecanismos de regulación
› Alimentos ácidos y alimentos alcalinos
› Acidosis: causas, síntomas, patologías asociadas, medir nuestra reserva alcalina
› Alimentación alcalinizante

METODOLOGÍA

Duración total del curso 120 horas - clases en directo vía Zoom.
(todas las clases quedan grabadas y subidas a la plataforma de estudios)
30 horas - vídeos tutoriales
Miércoles de 17:00 a 21:00 horas
Duración
De octubre a Junio_clases en directo vía Zoom
De octubre a marzo para consultar todo el contenido del curso en la plataforma online

Para más información consulta con nuestra secretaría
al teléfono 640 284 879
o escríbenos a info@aiyayurveda.com

*Descargo de responsabilidad (en cumplimiento con los requisitos legales de algunos paises):
La finalización de este curso no da derecho a los participantes a ofrecer tratamiento a menos que tengan la capacitación profesional requerida en medicina o atención médica*