

Nutrición Ayurveda Avanzada

Y BIOENERGÉTICA DEL ALIMENTO

Clases en directo vía Zoom y videos tutoriales

तत्परं पुष्पख्यातेरुणवैतृष्णयम्



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.

NUTRICIÓN AYURVÉDICA AVANZADA Y BIOENERGÉTICA DEL ALIMENTO

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 desequilibrios lipídicos.

» Alimentos del Elemento Tierra. Síndromes asociados y alimentación de ayuda.

Nutrición bio-energética y nutrientes de apoyo para el buen estado de la fuerza vital y mucosas digestivas.

» Alimentos del Elemento Metal. Síndromes asociados y alimentación 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 detox 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

Videos 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).





NUTRICIÓN AYURVEDA AVANZADA y Bioenergética del Alimento

> 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





NUTRICIÓN AYURVEDA AVANZADA y Bioenergética del Alimento



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 países):
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*