

Una corretta alimentazione: un progetto per la Vita.

Corso teorico-pratico
sul metodo Kousmine

PER MEDICI E PAZIENTI

Dalla sera del giorno 19
al pranzo del giorno
22 Giugno 2014

c/o San Biagio Resort****

Il corso sarà tenuto interamente da medici AMIK Onlus (Associazione Medica Italiana Kousmine) e da cuoche certificate Kousmine.

Il corso sarà interamente teorico-pratico, con lezioni frontali in aula e pratiche in cucina, dove i partecipanti apprenderanno le tecniche di preparazione e cottura dei cibi secondo le regole della cucina Kousmine.

I partecipanti saranno divisi in gruppi per favorire il miglior apprendimento. In questo modo ogni corsista sarà facilitato nel seguire la preparazione di tutti i piatti che verranno proposti dalla cuoche.

Durante il corso è possibile richiedere la visita di un medico Kousmine.

Partecipare ad un corso Kousmine, è uno di quegli investimenti che migliorano il tuo patrimonio, quello culturale e salustistico:

arricchiscono la qualità della tua Vita!

Giovedì 19 Giugno 2014

Ore 18,00
Ritrovo corsisti.
Registrazione partecipanti ed assegnazione camere.

Ore 19,30
Cena

Ore 21,00
Introduzione al Metodo Kousmine: storia dell'alimentazione, dalla preistoria sino alle odierne malattie dipendenti dagli alimenti. (dr. F. de Gasperis)

Venerdì 20 Giugno 2014

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig.

Ore 9,00
Il metodo Kousmine: le basi e i pilastri. (dr. F. de Gasperis)

Ore 10,00
Amici e nemici: i lipidi. (dr. D. D'Aulerio e dr. G Toninato)

Ore 11,00
Il digiuno: punto di partenza e le più recenti acquisizioni scientifiche. (dr. F. de Gasperis)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina

Ore 13,00
Pranzo

Ore 15,00
Le nostre credenze e la difficoltà nel cambiamento.
PNL: le affermazioni positive e potere delle parole. (dr.ssa M. Mengoni)

Ore 16,00
Non solo pane e spaghetti: i carboidrati I^ parte. (dr. A. Bedani)

Ore 17,30
Proteine animali e vegetali: un mondo da scoprire. (dr. G Toninato)

Ore 18,30
Lezioni pratiche di cucina

Ore 19,00
Cena

Sabato 21 Giugno 2014

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig.

Ore 9,00
L'intestino come chiave di volta dello stato di salute: permeabilità ed enteroclimi (dr.ssa C. Granatieri)

Ore 10,00
Metodi di cottura: proteine animali e vegetali, grassi e salse. (prof.sse I. Nocerino e G. Visconti Tosco)

Ore 11,00
Non solo pane e spaghetti: i carboidrati II^ parte. (dr. A. Bedani)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina

Ore 13,00
Pranzo

Ore 15,00
Motivazione. Tagliare i vecchi schemi e costruirne di nuovi: consigli e tecniche. (M. Menegoni)

Ore 16,30
Un mondo, ai più, sconosciuto: le fibre alimentari. (dr.ssa C. Granatieri)

Ore 17,30
La bilancia del nostro benessere: l'equilibrio acido-base. (dr. G Toninato)

Ore 18,30
Lezioni pratiche di cucina.

Ore 19,00
Cena.

Ore 21,00
Stress ossidativo ed Integratori del metodo Kousmine. (Lezione collettiva dei medici docenti, con domande e risposte dei corsisti)

Domenica 22 Giugno 2014

Ore 8,00
Colazione con crema Budwig.

Ore 9,00
Meditazione ed esercizi di visualizzazione. (dr.ssa M. Mengoni)

Ore 9,30
Amici e nemici: i lipidi. (dr. D. D'Aulerio e dr. G Toninato)

Ore 10,30
Impariamo a "leggere" ciò che compriamo: le insidie delle etichette. (dr.ssa S. Filippone)

Ore 12,00
Lezioni pratiche di cucina.

Ore 13,00
Pranzo e fine corso.

IL METODO KOUSMINE

Il metodo Kousmine nasce negli anni 30 del '900 dalle osservazioni della Dr.ssa Catherine Kousmine, che si accorse della possibilità di intervenire efficacemente sulle principali affezioni dei suoi pazienti, modificando radicalmente le loro abitudini alimentari. Negli anni queste osservazioni hanno trovato il riscontro di solide basi scientifiche sempre più supportate dai dati internazionali.

AMIK o.n.l.u.s., si occupa prevalentemente di pazienti affetti da patologia neurologica, sclerosi multipla, ma anche di patologie difficilmente controllabili, che trovano beneficio da un sostanziale mutamento delle abitudini alimentari, quali: artrite reumatoide, allergie e patologie autoimmuni intestinali.

Il metodo si basa su alcuni principi fondamentali che si possono riassumere in "pilastri".

1. Sana alimentazione.

La base delle abitudini quotidiane dei nostri pazienti. E' nozione comune che la qualità dei nutrienti introdotti nell'organismo sono espressione della durata e qualità della vita. Le variazioni codificate dalla Dr.ssa Kousmine (riduzione delle proteine animali, aumento di vegetali), veicolate dai nostri medici e che possono essere codificate nelle "Linee guida dell'Alimentazione Kousminiana", permettono di ottenere risultati oggettivi e riproducibili.

2. Integrazione vitaminica.

Sulla base delle indicazioni Kousminiane, negli anni AMIK o.n.l.u.s. ha progressivamente modificato, secondo le indicazioni della comunità scientifica, i dosaggi ed i metodi di somministrazione più idonei per un risultato ottimale.

3. Igiene intestinale.

In un'epoca ipertecnologica basta sulla medicina dell'evidenza, non deve stupire questo ritorno ai metodi di una medicina semplice. Le moderne acquisizioni in campo immunologico, pongono sempre più in evidenza l'importanza del "secondo cervello" evidenziato appunto dall'intestino. Quindi potenzialmente un organo che con l'alimentazione attuale si è via via deteriorato, permette di raggiungere risultati con il minimo sforzo.

4. Equilibrio acido-base.

L'organismo umano si è evoluto nel corso di milioni di anni da una popolazione dedicata prevalentemente alla caccia ad una di allevatori ed agricoltori. Le prove scientifiche dimostrano che l'essere umano è predisposto all'utilizzo prevalente di vegetali e frutta, mentre attualmente introduce principalmente proteine animali e grassi in eccesso (omega 6-9). La conseguenza è una progressiva acidificazione che favorisce l'insorgenza delle più comuni patologie. Il metodo tende a ristabilire una situazione di neutralità che favorisca il raggiungimento di uno stato di ben-essere.