

GLI STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA

Strumenti per interagire e riequilibrarci con l'ambiente che ci circonda

Corso online

Docenti: Proff. Maria Piera MANO e Cristina CUSCUNÀ

Martedì ore 19.20 – 20.50

1° semestre

- Quello che ci dicono sulla salute dell'uomo e del pianeta: come orientarsi tra verità e fake news
- Stato infiammatorio: cause ed effetti
- Antropologia alimentare
- Inquinamento e cibo: allevamento e coltivazione intensiva
- Linee guida degli organismi della salute: la corretta composizione del pasto
- Biodiversità e trasgressioni benefiche
- Diretta in cucina: i dolci di Natale
- Dieta stagionale
- Cucina per la prevenzione e la salute: cosa non deve mancare nel piatto
- Cibi freschi e cibi confezionati
- Impariamo a interpretare le etichette

2° semestre

- Facciamo il punto
- Flora batterica intestinale e l'interazione con l'ambiente esterno
- Diretta in cucina: i fermentati
- Alla riscoperta della medicina tradizionale cinese
- Rimedi naturali e integrativi
- Il ruolo terapeutico della restrizione calorica
- L'orto sinergico integrato
- La natura fa da sé: erbe spontanee commestibili
- La natura fa da sé: erbe spontanee officinali
- Diretta con l'erborista: preparazione decotti e tisane
- Diretta in cucina: il pesce
- Attività motoria e salute
- Le basi del movimento: la postura (1)
- Le basi del movimento: la postura (2)
- Pratiche e prodotti ecosostenibili: dalla pulizia personale alla casa
- Creatività e salute
- Conoscenza, consapevolezza e cambiamento