Associazione Italiana Donne Medico
A.I. D. M.
Sezione di Modena

ALIMENTAZIONE E SALUTE

dalla prevenzione alla terapia

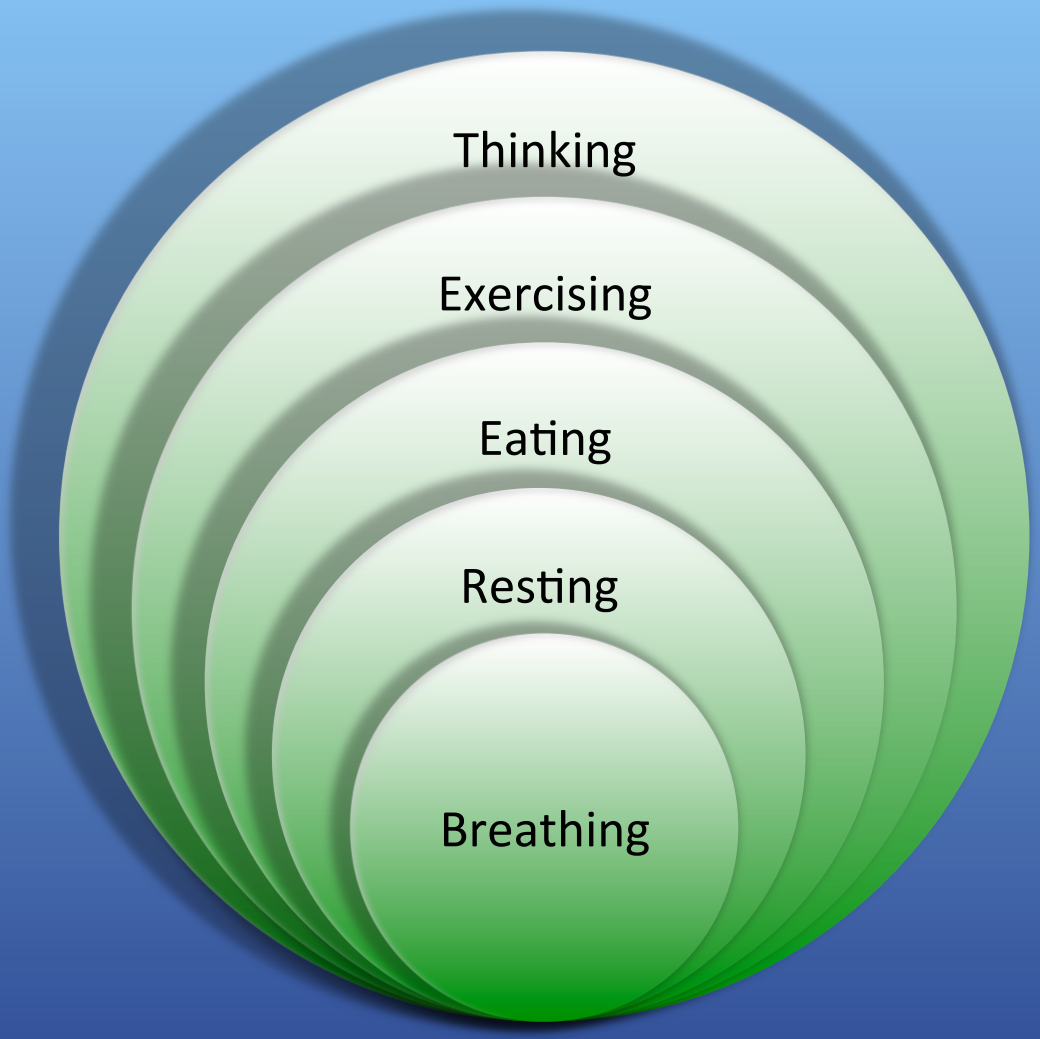
Alimentazione e donna

29 novembre 2014 Modena

Sabrina Severi
Biologa Spec. in Scienza dell'Alimentazione
Hesperia Hospital

La moderna ruota del benessere

Five Noble Activities



IL CIBO NEL PASSATO

IPPOCRATE *“fa che cibo sia la tua medicina”*

FEUERBACK *“per pensare meglio dobbiamo alimentarci meglio”*

Medicina Tradizionale Cinese

"Tu dovresti prima porre attenzione
all'alimentazione
e al tuo stile di vita
e solo quando questi falliscono,
usare l'agopuntura e le erbe"

Sun si miao

IL CIBO ERA
“ALIMENTO E RIMEDIO”

ALIMENTI ?

miscele
di sostanze chiamate NUTRIENTI,
classificabili in:

Macronutrienti (glucidi, lipidi, proteine)

Micronutrienti (vitamine e sali minerali)

ACQUA

-

ALIMENTO FUNZIONALE
functional food

Alimento che, sulla base di evidenze scientifiche certe, si attende possa influenzare positivamente una o più funzioni fisiologiche dell'organismo al di là dei suoi effetti nutrizionali in senso stretto.

Glossario FeSIN - Alimentazione e Nutrizione in Parole

FUOCO DIGESTIVO

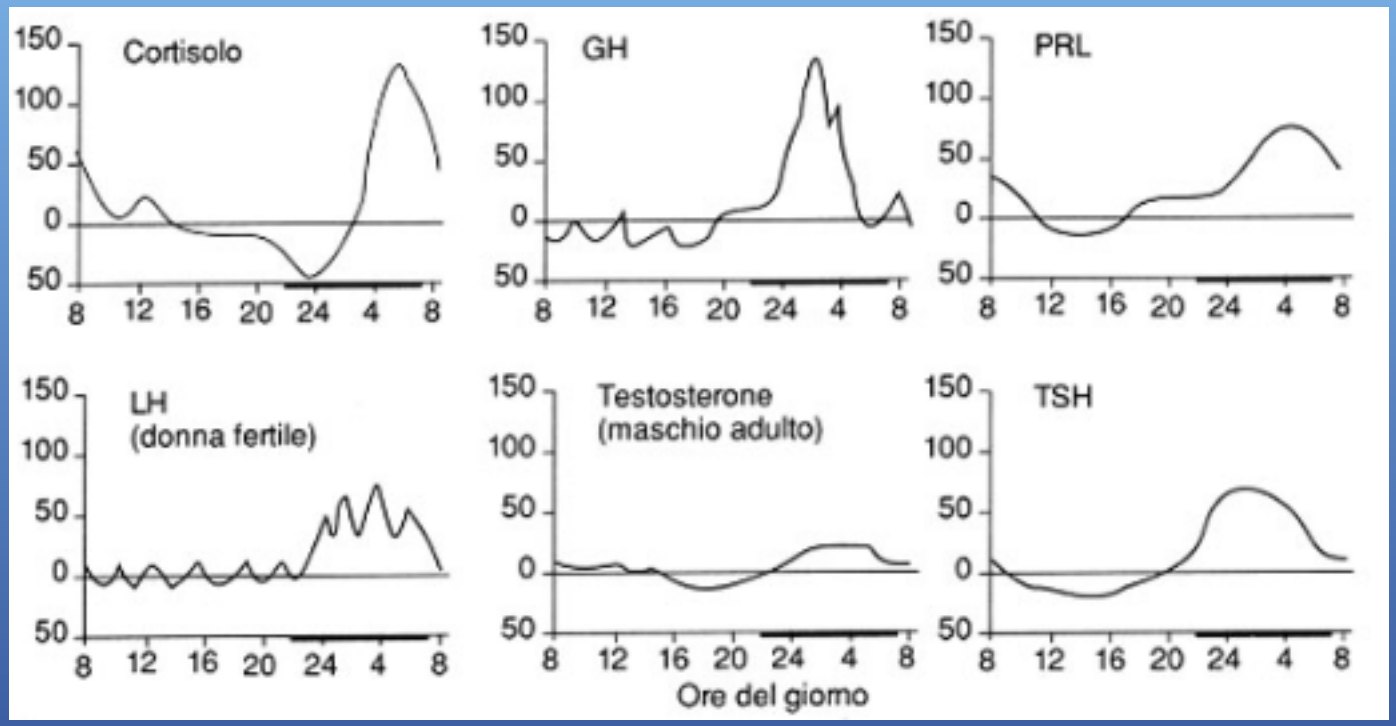
Il fuoco digestivo

Lo Stomaco è la pentola in cui finiscono cibi e bevande.

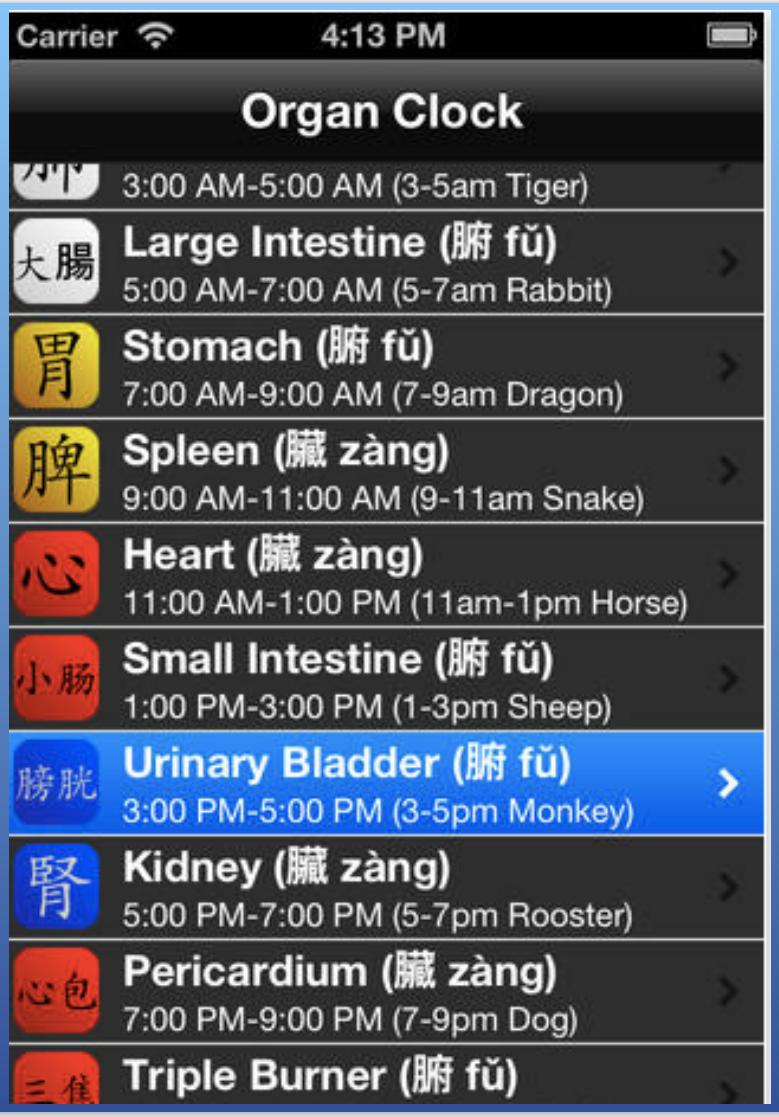
La Milza è il fuoco che riscalda e cuoce il cibo per estrarre l'essenza, la parte pura e trasformarla.

BIORITMI DELL'ORGANISMO

Cicli circadiani molto complessi



RITMO CIRCADIANO secondo la MTC



Il giusto ritmo di assunzione del cibo

- Colazione da Re

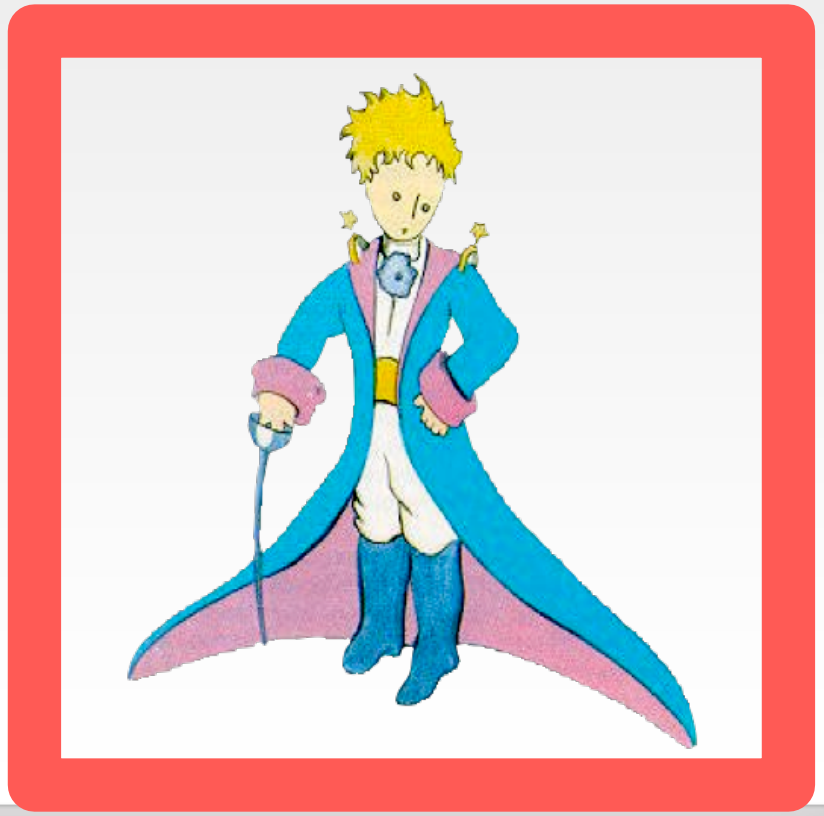
Timing 7.00 – 9.00 a.m

Colazione da Regina

Il giusto ritmo di assunzione del cibo

- Pranzo da **Principe**

Timing: 11.00 – 13.00

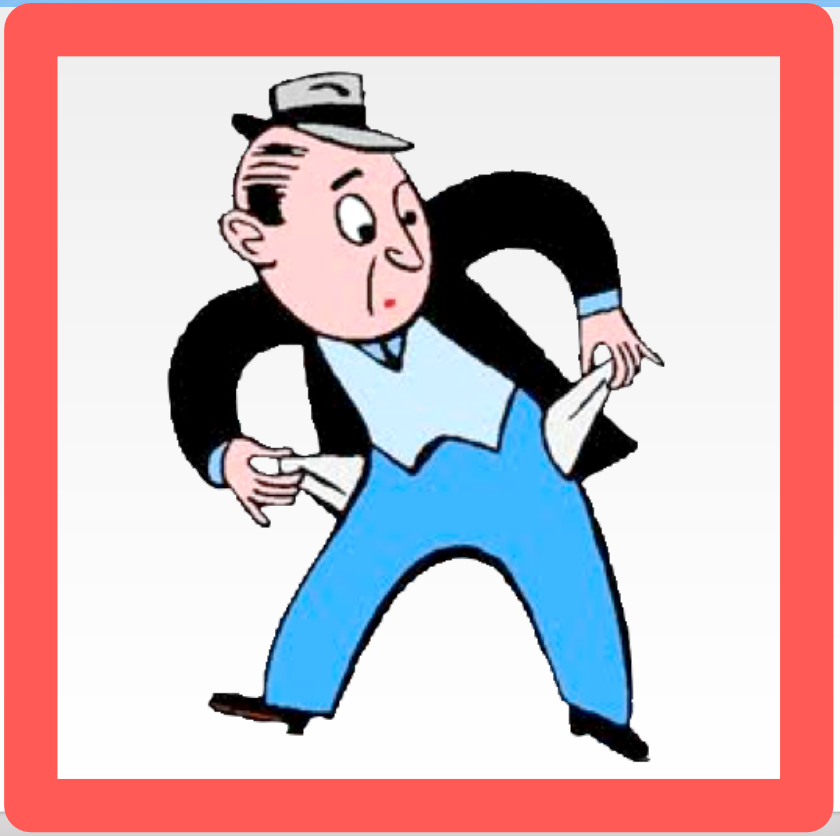


Il giusto ritmo di assunzione

- cena da **Povero**

Timing:

prima delle 19 !!!!!



ALIMENTAZIONE E DONNA

Programma di rigenerazione durante le mestruazioni secondo la MTC

- La donna durante le gravidanze e le mestruazioni perde Jing (essenza vitale)
- Conservare le essenze ha effetti positivi fisici e anche per la nostra crescita spirituale
- Periodo di mestruazione trattato come un periodo di convalescenza

ALIMENTAZIONE E DONNA

Programma di rigenerazione
Ciclo mestruale

- Ripristinare le energie
- Rimanere giovani
- Equilibrare gli ormoni
- Mantenere il peso corporeo
- Prevenire le malattie

Piano dietetico per il recupero durante le mestruazioni

2 fasi

- Fase 1. Durante il flusso
- Fase 2. Flusso cessato

DIETA E MESTRUAZIONI

- Evitare cibi e bevande fredde
- Non stancarsi troppo

Secondo la MTC

DIETA E MESTRUAZIONI

Fase 1

Muovere la stasi di sangue, drenare l'umidità, proteggere qi e sangue

- Carne rossa e fegato di maiale
- Riso
- Legumi: fagioli Azuki
- Cereali: orzo e lacrime di Giobbe
- Pesce: leggero e digeribile perfetto per risolvere l'edema

Secondo la MTC

DIETA E MESTRUAZIONI

Fase 1

RISO

tonifica qi e sangue,
porrige e congee

DIETA E MESTRUAZIONI

Fase 1

FAGIOLI AZUKI ROSSI

Depurativi e pieni di ferro

DIETA E MESTRUAZIONI

Fase 1

CEREALI - LACRIME DI GIOBBE

TABELLA DIETETICA

Colazione da Re	Congee di orzo con frutta cotta e frutta secca Verdura e un uovo scrambled
Merenda	Pane integrale con confettura di cipolla
Pranzo	Riso con fagioli azuky, fegato o manzo, verdure arancio/giallo o verde scuro
Merenda	Frutta e bevanda
Cena	Zuppa di cereali e legumi, pesce con verdure
Dopo cena	Tisana di salvia, betulla

DIETA E MESTRUAZIONI

PROTEINE ANIMALI

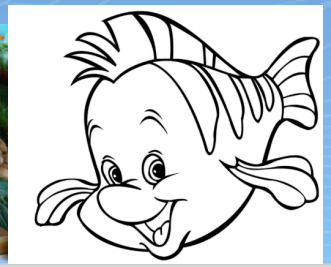
Fegato, manzo, uova, pesce

Per le le donne in età fertile è più difficile che per un uomo fare una scelta vegetariana, durante e dopo la mestruazione, sfida molto grande eliminare le proteine animali, occorre dedicare molta attenzione ….
Mestruazioni brevi o scarse: deficit di sangue

DIETA E FASE FOLLICOLARE

Tonificare il sangue e lo yin.
Solo dopo la cessazione della mestruazione

- Pollo
- Riso
- Fagioli neri
- Pesce: leggero e digeribile perfetto per risolvere l'edema
- Verdure



DIETA E OVULAZIONE
Risalita dello Yang. Picco di Yang

Si torna gradualmente alla dieta abituale

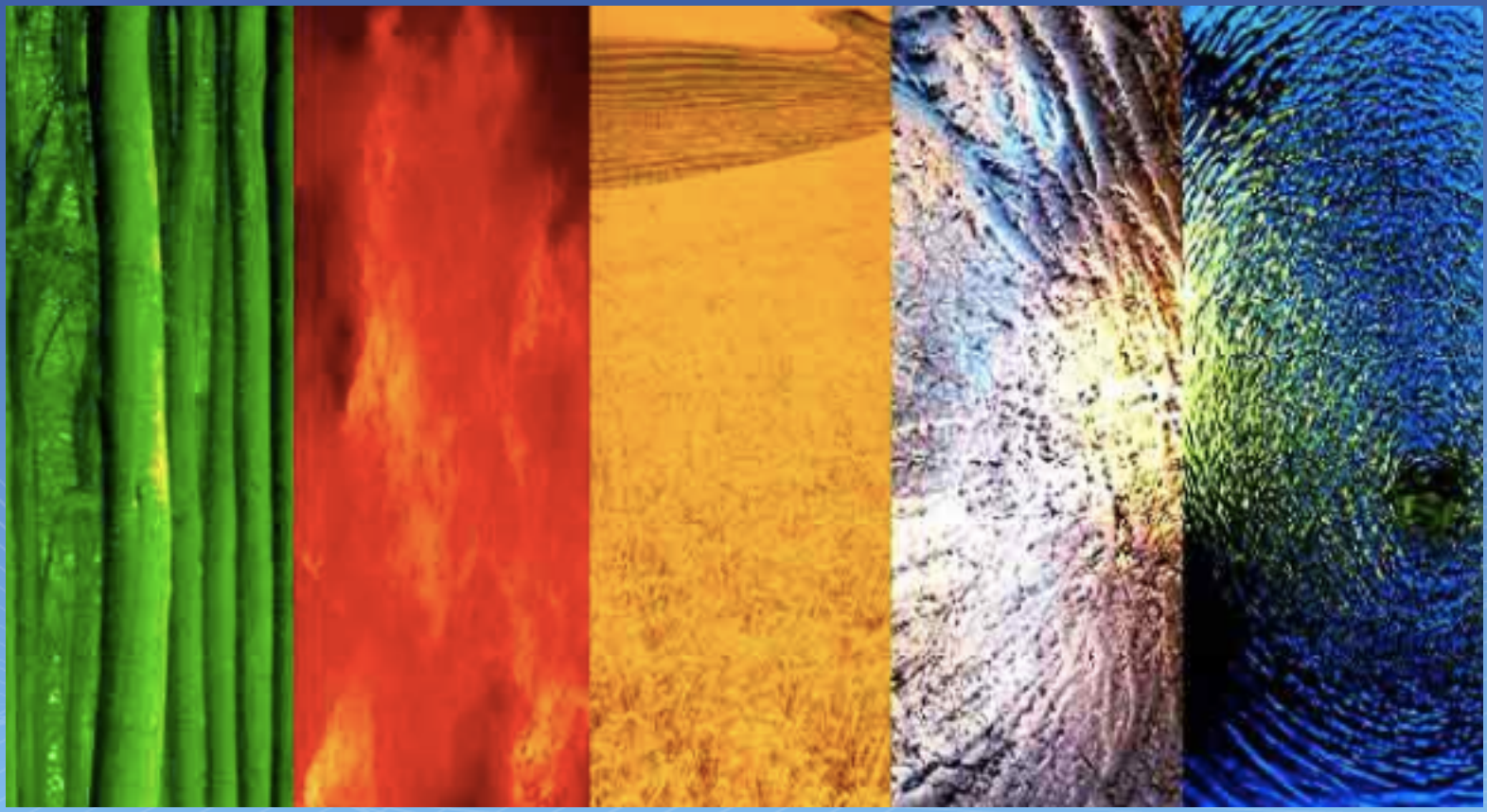
DIETA MEDITERRANEA

DIETA E FASE LUTEALE
Fase del qi e del sangue

Mobilizzare l'energia.
Prevenire la stasi, grazie al movimento e alla sana alimentazione

DIETA E STAGIONI

DIETA E STAGIONI - MTC



INVITO ALL'AZIONE

Regalarsi 40 minuti di movimento al giorno

5.30

5.30 È UNO STILE DI VITA

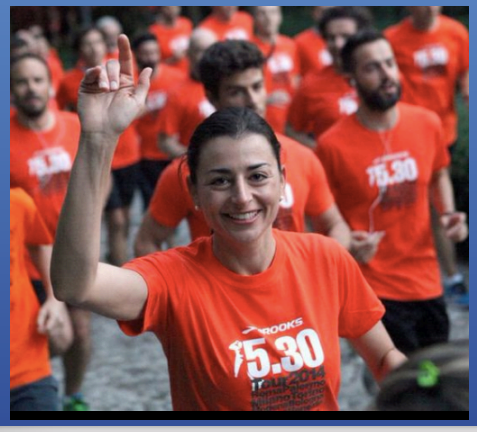
CAMMINATA/CORSA
NON COMPETITIVA
DI 5/6 KM ALLE 5.30 A.M.
...UN VENERDI

PINK POWER

TOUR 2015

8 MAGGIO
REGGIO E.
15 MAGGIO
PALERMO
22 MAGGIO
MILANO
29 MAGGIO
TORINO
5 GIUGNO
MODENA
12 GIUGNO
BOLOGNA
19 GIUGNO
FERRARA
26 GIUGNO
BARI
3 LUGLIO
VENEZIA
10 LUGLIO
ROMA
17 LUGLIO
NOTTINGHAM
10 SETTEMBRE
MANTOVA

INFO E ISCRIZIONI
WWW.RUN530.IT



GRAZIE