



INSTITUTO CONHECIMENTO LIBERTA

MEDICINA CULINÁRIA: A FERRAMENTA PARA A SAÚDE NO SÉCULO 21

PILAR CULTURAL

05 aulas



Dr. Alberto Peribanez Gonzalez

CONHEÇA SEU PROFESSOR

Dr. Alberto Peribanez Gonzalez CRM - SP 13025-3; Médico cirurgião formado pela Universidade de Brasília; Mestrado e doutorado pelo Instituto de Pesquisa Cirúrgica da Universidade Ludwig Maximilian de Munique, Alemanha; Professor de fisiologia da Faculdade de Medicina da UERJ e pesquisador pós-doutor na Fiocruz- RJ; Autor dos livros "Lugar de Médico é na Cozinha" e "Cirurgia Verde"; Coordenador dos cursos de extensão "Bases Fisiológicas e Bases Conscientes da Terapêutica Natural e Alimentação Baseada em Plantas"; Corpo docente do curso de pós-graduação em Bases da Medicina Integrativa do Instituto Israelita em Ensino e Pesquisa Albert Einstein; Coordenador do programa de saúde "Modelo Biogênico" em Ribeirão Grande - SP.

Apresentação

Esse curso pretende introduzir a ideia da saúde integral de forma simples. Através das aulas do curso, você aprenderá sobre redução das taxas de diabetes, hipertensão, infarto agudo do miocárdio, acidentes vasculares, insuficiência renal, viroses e bacterioses, doenças mentais, neurológicas e câncer, usando como maior tática a prática da agroecologia, medicina culinária e de mudanças de hábitos de vida, que são as palavras-chave e elementos-enzima de todas as outras mudanças. O curso também aborda aspectos sobre a redução do consumo de medicamentos alopáticos para fins de tratamento de doenças crônicas, o completo entendimento da fisiopatologia destas doenças e a consequente redução de gastos em saúde pelo sistema de saúde regional ou municipal. Direcionamento de recursos economizados com redução de gastos em remédios e número de doentes leva a novos ambulatórios de atenção básica de saúde e medicina integrativa (terapias, massagens, fisioterapia), centros populares de métodos complementares de diagnóstico (exames de laboratório, imagem e endoscópicos) e odontologia.

Objetivos do curso: A grande surpresa de descobrir uma forma de culinária simples, barata, de fácil e rápida execução, saudável e extremamente saborosa; proporcionar consciência sobre os danos causados por alimentos processados, refrigerantes e medicamentos para doenças crônicas. Refletir sobre as redes de distribuição subsidiadas

pelo big business. Aplicação de visitas à natureza e técnicas de escuta sensível para reintegração de todos grupos alvo à comunidade e à natureza; a estruturação do modelo biogênico de saúde; a criação de um ambiente comum de Cultura da Vida que integre aqueles que recebem os benefícios da produção agroecológica e os próprios produtores, através de atividades presenciais. Propagação da Cultura da Vida e de seus resultados por todas redes sociais utilizando das ferramentas jornalística e artística, rumo à uma proposta completa de Paz

Conteúdo Programático



Aula 01 – Aterrissando

A agroecologia, a agricultura familiar e as hortas comunitárias como porta de entrada de crianças e adolescentes para o contato com a terra e as hortaliças, seus mensageiros verdes; acesso à inteligência da terra e de seus frutos; como organizar uma nova base fundiária e econômica que leva ao novo modelo biogenico de saúde. A microbiota intestinal; como manter as bactérias intestinais saudáveis com medidas simples e baratas de alimentação. Aula de culinária: preparo de uma salada multicolorida e recursos para garantir uma oferta proteica mesmo em saladas.



Aula 02 – Perdidos no deserto

Os desertos nutricionais. O lobby das grandes indústrias de conservantes e gordura hidrogenada para subjugar a população de baixa renda ao consumo de ultra processados. Porque um pacote de biscoitos - que atravessa o planeta para ser produzido - é mais barato que um brócolis? Desnutrição solar: como nosso sistema gastrointestinal de absorção de alimentos seleciona os micronutrientes necessários sem destruí-los, A tabela de cores do arco-iris e principais alimentos e fito nutrientes. Aula prática e culinária: Identificação de PANCs, (plantas alimentares não convencionais) no peridomicílio; preparo e degustação do leite da terra (urbano, litorâneo e caipira).



Aula 03 – A pasteurização da medicina

Como a medicina atual foi orientada a partir de uma fraude científica em meados do século XIX e ainda mantém esta orientação no século XXI, centrada no germe e nos antibióticos. A teoria do terreno biológico de Bèchamp e a teoria do germe de Pasteur. Como organizar um prato de alimentos vegetais, orgânicos, frescos e saudáveis. Aula de culinária: o valor nutricional dos produtos de horticultura e dos cereais e leguminosas como pratos de reforço: a caldeirada de frutos do mato e o papel positivo do feijão com arroz. Correlação com a agricultura familiar na estratégia de saúde da família; pratos da

culinária brasileira, adaptados para versões saudáveis, sem radicalismos e com muita tolerância.



Aula 04 – Menos estábulos e mais florestas

As cadeias produtivas do leite bovino: aplicação de hormônios, infecções recorrentes e antibióticos, presença de células somáticas (pus) e dejetos hormonais biológicos; comparação entre o leite animal e o leite de castanhas; comparação entre o leite obtido do gado escravizado e o da floresta de castanheiras; implicações na saúde de uma dieta centrada no leite; A teoria do “urso”; as gorduras intracelulares e a origem da epidemia do diabetes não insulino-dependente (Tipo 2) Aula culinária: preparo dos leites de amendoim, coco e amêndoas; discute-se sobre a relação custo-benefício dos diferentes leites vegetais.



Aula 05 – Não mataráis

As informações científicas mais recentes sobre o consumo da carne vermelha e doenças cardiovasculares. A cirurgia verde: a alimentação baseada em plantas na redução ativa de doenças cardiovasculares e de placas de ateroma nas artérias coronarianas. Aula culinária: Preparo de sanduíches com cogumelos shitake e grão de bico, mostarda e catchup orgânicos. Fechamento do curso: o modelo biogênico é possível. Por uma medicina culinária e integrativa que mantenha e melhore a saúde dos cidadãos pela alimentação e hábitos de vida saudáveis.

Referências

BARNARD, ND. e GROGAN, BC. Dr. Neal Barnard's program for reversing diabetes: the scientifically proven system for reversing diabetes without drugs. Pennsylvania (EUA): Ed. Rodale, 2008.

CAMPBELL, TC. Whole: rethinking the science of nutrition. Dallas (EUA): BenBella Books, 2014.

CARVALHO, M.C.V.S.; LUZ, M.T.; PRADO, S.D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. Ciências e saúde coletiva, v. 16, n.1, p. 155-163, 2011.

CARVALHO, M.C.V.S.; LUZ, M.T.; PRADO, S.D. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. Ciências e saúde coletiva, v. 16, n.1, p. 155-163, 2011.

COUSENS, GK, There is a cure for diabetes, revised edition: the 21-days +holistic Recovery Program. Berkeley, California (EUA): North Atlantic Books, 2013

COUSENS. G. Nutrição evolutiva: fundamentos para a evolução individual e do planeta. São paulo: Alaúde editorial, 2011. 616 p.

GONZALEZ, A. P. Lugar de médico é na cozinha: cura e saúde pela alimentação viva. São Paulo: Ed. Alaúde, 2008. 296p.

GONZALEZ, AP., BEERMANN, MA. e OLIVATTI, FN. Modelo de Saúde estruturado na natureza: bases docentes e assistenciais. In: Pontos de Mutação na Saúde Vol 2. Editora Salto Quântico, 2011.

GOODMAN, AL. & CASTLE, S. Rethink food: 100+ doctors can't be wrong. Houston (EUA) Ed. Two Skirts Production 2014.

LUZ, M .T.; BARROS, F. B. Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos. Caderno de Saúde Pública. Ano 29, v. 4, p. 834-835, abril, 2013.

MAYO CLINIC, Mayo Clinic essential book of diabetes: how to prevent, control and live well with diabetes. Minnesota (EUA): Ed. Oxmoor House, 2014.

NASCIMENTO, M. C.; NOGUEIRA, M .I.; LUZ, M. T. Produção científica em racionalidades médicas e práticas de saúde. Cadernos de naturologia e terapias complementares. V. 1, n 1, p. 13-21, 2012

PÓVOA, H.; AYER, L.; CALLEGARO, J. Nutrição cerebral. Rio de Janeiro: objetiva, 2005. 228p.

SOUZA, F. C., FAZENDA, ICA. Interdisciplinaridade e o cuidado ao humano. (in) Medicina Integrativa. Manuais de especialização. São Paulo: Ed. Manole, 2014.