



Ayurveda

Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica

DIPLOMA EN NUTRICIÓN AYURVEDA **(D.N.A)**

NOMBRE DEL CURSO

Diploma en Nutrición Ayurveda (D.N.A)

(Impartido por la “Escuela Internacional de la Cultura Ayurvédica” en España)

ADMISIÓN PARA EL CURSO

Todo aquel alumno con gran interés en el aprendizaje de esta filosofía y en el concepto Ayurvédico hacia la nutrición y la dieta, tipos de alimentos, especias, constituciones, etc.

DURACIÓN

7 meses intensivos. Las clases se realizarán en un fin de semana al mes. El curso es de 250 horas.

-70h. de auto estudio con trabajos y proyectos

-72h. de trabajo práctico (análisis de la constitución, dietas para cada constitución, propiedades de los alimentos, etc.

-108h. lecciones, clases y demostraciones prácticas

HORARIO

Horarios: 9:00h a 13:30 y de 14:30h a 19:00h

OBJETIVOS DEL CURSO

Facilitar el desarrollo de las capacidades intelectuales e imaginativas del estudiante, de la comprensión y el sentido común, y de la capacidad para solucionar problemas y para el asesoramiento.

Dar la asistencia necesaria a los estudiantes para convertirse en profesionales en Nutrición Ayurveda, críticos, analíticos y reflexivos.

Potenciar en el estudiante la capacidad de crecimiento personal y profesional sostenido para poder desarrollar una sabiduría práctica a través del curso y los maestros.

Los rasgos especiales del curso son los siguientes:

El Curso enseña los principios teóricos y los conceptos filosóficos de la Ayurveda y la aplicación práctica de los diferentes sistemas nutricionales Ayurvédicos basados en las constituciones.

Los estudiantes aprenderán como realizar las diferentes dietas específicas no solo para cada constitución sino para cada patología.

Los estudiantes aprenderán y practicarán el enfoque de los distintos procedimientos de nutrición que equilibrarán los diversos elementos de nuestras vidas.

Los estudiantes que acaben el programa del Diploma estarán cualificados para administrar todas y cada una de las modalidades de dieta y nutrición Ayurveda.

ESTRUCTURA DEL CURSO

Los libros traducidos al castellano son proporcionados por la escuela. Las clases son impartidas un fin de semana al mes por profesionales en nutrición Ayurveda y médicos Ayurvédicos de la India y España.

DIPLOMA OTORGADO

A los alumnos que aprueben el curso se les hará entrega de un Diploma otorgado por la “Escuela Internacional de la Cultura Ayurveda” (Barcelona) España.

PROGRAMA DEL CURSO

Módulo 1

- Introducción a la Ayurveda y sus principios
- La creación del universo
- Macrocosmos-microcosmos
- Los cinco elementos básicos (Panchamahabhootas)
- Los tres doshas
- Los siete dhatus (tejidos)
- Los tres malas (desechos)
- Concepto de Prakruti (Constitución)
- Concepto de las propiedades y funciones de la mente
- Anatomía y los diferentes órganos (concepto Ayurvédico)
- Concepto de Rasa (sabor)
- Concepto de Veerya
- Concepto de Vipaka
- Similares aumentan similares

Módulo 2

- Concepto de los 20 atributos
- Los principios energéticos
- Srotas (canales)
- Concepto de Oja (metabolismo + sistema inmune)
- Concepto de Agni (sistema digestivo)
- Concepto de Aama (toxinas)
- Concepto de Pachan (digestión)
- Vida Sana (salud, rutina diaria, rutina estacional, alimento como medicina, ejercicio, etc...)
- Importancia de la dieta

Módulo 3

- Principios básicos de la nutrición Ayurveda
- Dieta vegetariana
- Alimentos incompatibles
- Propiedades de los diferentes alimentos
- Conceptos de una dieta correcta
- Régimen dietético (como, cuando, cuanto, etc...)
- Cualidades de los diferentes alimentos

- Propiedades de alimentos como:
- Granos
- Carne
- Pescado

Módulo 4

- Alimentos según la constitución (I)
- Propiedades de los diferentes alimentos como:
- Verduras
- Verduras con hoja
- Hojas de curry
- Marango: *Moringa pterygosperma*
- Fenogreco: *Trigonella foenicum*
- Menta: *Mentha sylvestris*
- Espinaca: *Spinacia oleracea*
- Amaranto: *Amaranth tricolour*
- Cilantro: *Coriander sativum*
- Apio: *Apium graveolens (ajamoda)*
- Cenizo (*Vastuka*): *Chenopodium album*
- Verduras sin hoja
- Zanahoria: *Daucus carota*
- Coliflor: *Brassica oleracea var. acephalia*
- Col: *Brassica oleracea var. capitata*
- Pepino: *Cucumis sativus*
- Brinjal, berenjena: *Solanum melongena*
- Remolacha: *Beta vulgaris*
- Brécol: *Brassica oleracea var. italica*
- Cebolla: *Alium cepa*
- Calabaza: *Cucurbita pepo*
- Patata: *Solanum tuberosum*
- Rábano: *Raphanus sativus*
- Tomate: *Lycopersiucum esculentum*
- Name: *Amorphophallus campanulatus*
- Ajo: *Alium sativum*
- Castaña de agua: *Tarpa bispinosa*
- Frutos secos y semillas
- Almendra: *Prunus amygdalus*
- Anacardo: *Anacardium occidentale*
- Alazor: *Carthamus tinctoris*
- Avellana: *Corylus avellana*
- Girasol: *Helianthus agnus*
- Cártamo: *Carthamus tinctoris*
- Café: *coffea arabica*
- Melaza: *Caryota orens*
- Caña de azúcar: *Saccharum officinarum*
- Lacteos
- Leche
- Yogurt
- Ghee
- Suero de lache / lasy
- Cuajada
- Queso

Módulo 5

- Alimentos y dieta según la época del año
- Relación entre el alimento y la mente
- Relación entre el alimento y las enfermedades (I)
- Alimentos según la constitución (II)
- Dieta para la persona de constitución Vata
- Dieta para la persona de constitución Pitta
- Dieta para la persona de constitución Kappa.

