

CIBO E GUARIGIONE

UN PERCORSO PENSATO PER TE

Per ritrovare il tuo equilibrio digestivo,
in armonia con la tua personalità,
superando le tue debolezze



A cura di Alessia Podda, Naturopata e Fitoterapeuta, Direttrice Istituto Fauno

3 INCONTRI ONLINE
diretta + registrazioni
workbook operativo + ricettario

La qualità della digestione non dipende solo dagli alimenti che scegli, ma da come il tuo organismo è in grado di trasformarli.

Negli ultimi anni, la nutrizione è stata semplificata in indicazioni frammentarie – togli, aggiungi, evita – perdendo di vista un punto fondamentale: **la digestione è un processo complesso, regolato da acidità gastrica, bile, enzimi, motilità intestinale, microbiota, stato emotivo, ritmo ormonale e perfino dalle modalità di cottura.**

L'organismo non risponde allo stesso modo a un pasto "sano" se il terreno è infiammato, se il sistema nervoso è iper-reattivo, se la funzione epatica è rallentata o se il microbiota è impoverito.

Cibo e guarigione nasce con un obiettivo preciso: restituire coerenza a questa complessità di azioni fisiologiche ma anche energetiche, di profonda comunicazione tra il sistema nervoso e il secondo cervello.

Non attraverso restrizioni, mode alimentari o protocolli uguali per tutte, ma accompagnandoti a comprendere davvero come funziona il tuo sistema digerente, e come nutrirlo in modo fedele alla tua fisiologia e costituzione, all'alternarsi delle stagioni e al tuo stato energetico.

Scoprirai come un alimento modifica il suo effetto a seconda di:

- ❖ Come lo cucini.
- ❖ Con cosa lo abbini.
- ❖ In quale momento lo mangi.
- ❖ In che stato si trova il tuo microbiota.
- ❖ Quale è il tuo livello di infiammazione.
- ❖ Quale messaggio stai mandando al sistema nervoso prima di iniziare il pasto.

Quando questi elementi ritrovano un ordine, il corpo risponde immediatamente: la digestione e l'assorbimento dei nutrienti diventano più efficaci, l'energia più stabile, la mente più chiara, l'infiammazione si riduce.

A chi è rivolto

Questo percorso è pensato per le persone che sentono che la loro digestione non racconta solo "com'è andato il pasto", ma **come sta funzionando il proprio equilibrio complessivo**.

È rivolto a te se:

- ❖ **Il tuo corpo manda segnali chiari, ma non sai più come interpretarli.**

Gonfiore, pesantezza dopo i pasti, digestione lenta, sonnolenza post-prandiale, acidità, irregolarità intestinale: sintomi che hai imparato a "sopportare", ma che continuano a ripresentarsi, spesso senza una logica apparente.

- ❖ **Hai già provato a cambiare alimentazione, ma con risultati parziali.**

Magari hai eliminato alcuni alimenti o seguito indicazioni generiche, ma ti sei resa conto che non era sufficiente: mancava una visione più profonda del tuo terreno, del tuo microbiota, della tua fisiologia.

- ◊ **Senti che l'infiammazione incide sulla tua energia, sul benessere della tua pelle, sul tuo umore.**

Purtroppo, riconosci che la digestione è diventata un punto critico che condiziona molte altre aree: lucidità mentale, qualità del sonno, stabilità emotiva, ciclo.

- ◊ **Desideri un metodo, e non una dieta.**

Un percorso che unisca precisione naturopatica, fisiologia digestiva, energetica alimentare e buon senso quotidiano.

Nessuna dieta, nessun calcolo calorico: solo una direzione praticabile e sostenibile.

- ◊ **Vuoi capire, non solo eseguire.**

Ti interessa sapere perché alcune combinazioni appesantiscono, perché certi cibi infiammano, perché il microbiota influenza l'umore.

Vuoi strumenti che ti rendano autonoma, non dipendente da linee guida rigide.

- ◊ **Cerchi un equilibrio che rispetti la tua personalità e i tuoi ritmi.**

Non un modello uguale per tutte, ma una struttura che puoi adattare al tuo lavoro, alle tue abitudini, al tuo modo di essere.

Questo percorso **NON** è adatto a te se:

- ◊ **Cerchi soluzioni rapide** o protocolli standardizzati.
- ◊ **Preferisci un approccio rigido**, ipocalorico o basato sull'eliminazione senza criterio.
- ◊ **Non desideri approfondire** aspetti fisiologici ed energetici della digestione.
- ◊ **Pensi che la guarigione sia un risultato**, e non un processo da accompagnare con rispetto e amore verso sé stesse.

Cosa imparerai

La fisiologia reale del processo digestivo.

Comprenderai cosa accade dal primo morso all'assorbimento:

il lavoro dello stomaco, il ruolo della bile, la funzione degli enzimi, la motilità intestinale, l'equilibrio acido-basico della digestione, i tempi digestivi, la relazione tra glicemia e sazietà.

Potrai finalmente interpretare le tue sensazioni senza incertezza.

Il “perché non digerisco” ha molte possibili cause: come riconoscere la tua.

Imparerai a distinguere tra:

- ◊ *ipocloridria e ipercloridria.*
- ◊ *scarsa produzione di bile.*
- ◊ *carenza di enzimi digestivi.*
- ◊ *fermentazioni eccessive.*
- ◊ *infiammazione della mucosa.*
- ◊ *alterazioni della motilità.*
- ◊ *disbiosi specifiche.*

Le combinazioni alimentari che alleggeriscono e quelle che affaticano.

Scoprirai che ci sono cibi che richiedono **pH diversi e tempi di svuotamento diversi**, portandoti a digerire con fatica con una serie di ripercussioni sulla tua energia, oltre che gonfiore, alitosi, stitichezza e infiammazione.

Le qualità energetiche degli alimenti.

Imparerai a riconoscere l'energia del cibo, la consistenza, le modalità di cottura, la stagionalità e l'uso sapiente dei sapori come strumenti di riequilibrio:

- ◊ *Cibi che scaldano.*
- ◊ *Cibi che raffreddano.*
- ◊ *Cibi che asciugano.*
- ◊ *Cibi che umidificano.*
- ◊ *Preparazioni che calmando il sistema nervoso favoriscono la digestione.*

Una conoscenza antica che diventa attualissima quando è applicata alla fisiologia moderna.

Come nutrire (o riparare) il tuo microbiota.

Scoprirai quali nutraceutici, fibre, polifenoli, amidi, cotture e alimenti sostengono una **flora equilibrata** – e quando, invece, alcuni alimenti possono peggiorare i sintomi. Parleremo di prebiotici, probiotici, postbiotici, timing, reintroduzioni sensate e segnali da osservare.

Il ruolo dell'infiammazione sulla tua digestione.

Capirai come la risposta infiammatoria incide su:

- ◊ *Digestione.*
- ◊ *Pelle.*
- ◊ *Umore.*
- ◊ *Lucidità mentale.*
- ◊ *Ciclo mestruale.*
- ◊ *Desiderio di zuccheri.*
- ◊ *Stanchezza persistente.*

E imparerai a modularla attraverso scelte alimentari, cotture, nutraceutici, e **un'organizzazione consapevole dei pasti**.

Come preparare pasti che ti sostengono davvero.

Non solo un elenco di ricette da copiare, ma principi da applicare ogni giorno:

- ❖ *Esempi di semplici menù settimanali antinfiammatori.*
- ❖ *Esempi di combinazioni autunnali/invernali che scaldano e stabilizzano.*
- ❖ *Esempi di combinazioni primaverili/estivi che alleggeriscono senza indebolire.*
- ❖ *Gestione della spesa, della routine e dell'organizzazione domestica.*

Strumenti naturali di supporto.

Fitoterapia digestiva, piante eupeptiche, carminative, colagoghe, amari, piante mucillaginose, acque aromatiche, tisane funzionali.

Capirai quando usarle, per quanto tempo e **con quale intento fisiologico**.

Il legame profondo tra sistema nervoso e digestione.

Esploreremo i meccanismi che collegano intestino, ansia, fame nervosa, sonno, appetito, motilità e tono vagale.

Imparerai semplici strategie per favorire una digestione che parte dalla calma interna e non dalla fretta.

Al termine del percorso **avrai una lettura completamente nuova del tuo corpo**: saprai interpretare i segnali, scegliere i cibi con consapevolezza, modulare le cotture, strutturare pasti che rispettano la tua costituzione e la tua energia.

Cosa riceverai partecipando al percorso

Questo percorso è pensato per darti strumenti reali, non idee astratte.

Al termine dei tre incontri avrai tra le mani una base solida – teorica, pratica e organizzativa – che potrai utilizzare subito, nella tua quotidianità.

✓ 3 incontri in diretta (3 ore ciascuno)

Lezioni dense, strutturate e chiare, in cui uniremo fisiologia digestiva, energetica degli alimenti e applicazioni pratiche.

Se non puoi essere presente, avrai sempre a disposizione le registrazioni complete.

✓ **Registrazioni sempre disponibili**

Potrai riascoltare ogni parte del percorso quando vuoi: per approfondire, ripassare o cogliere sfumature che nella diretta sfuggono.

✓ **Workbook operativo**

Un quaderno di lavoro curato e professionale che include:

- ❖ *Spiegazioni chiare dei meccanismi digestivi.*
- ❖ *Schemi di combinazioni alimentari.*
- ❖ *Tabelle sulle qualità energetiche degli alimenti.*
- ❖ *Indicatori per riconoscere il tuo "terreno" digestivo.*
- ❖ *Esercizi di osservazione e ascolto digestivo.*

✓ **Ricettario stagionale**

Piatti semplici, nutrienti, antinfiammatori e ben digeribili, organizzati per:

- ❖ *Stagione.*
- ❖ *Livello di energia richiesto al corpo.*
- ❖ *Momento della giornata.*

Ricette pensate per sostenere: stomaco, fegato, intestino e microbiota.

✓ **Gruppo dedicato (Telegram)**

Uno spazio rispettoso e moderato, utile per:

- ❖ *Porre domande.*
- ❖ *Condividere osservazioni.*
- ❖ *Ricevere chiarimenti tra un incontro e l'altro.*
- ❖ *Scambiarsi idee pratiche con chi sta facendo il tuo stesso percorso.*

✓ **Supporto personalizzato attraverso il gruppo**

Non si tratta di consulenze individuali, ma di un accompagnamento costante: rispondo personalmente ai dubbi più frequenti e ai punti che rallentano il lavoro digestivo.

✓ **Attestato di partecipazione**

Rilasciato a chi frequenta il percorso, utile come formazione integrativa nell'ambito delle discipline naturopatiche, con monte ore totale.

Informazioni pratiche

Come funziona il percorso

Cibo e guarigione si svolge in **3 incontri online da 3 ore ciascuno**, in diretta Zoom.

Ogni incontro è pensato per offrirti strumenti concreti, applicabili fin dal giorno successivo, senza sovraccaricarti di informazioni inutili.

Se non puoi partecipare alla diretta, avrai sempre accesso alla registrazione e al materiale didattico.

Durante il percorso riceverai:

- ◊ **Workbook operativo.** Con mappe digestive, schemi, checklist e esercizi di osservazione.
- ◊ **Ricettario stagionale.** In linea con alimentazione vegetale, antinfiammatoria e facilmente digeribile.
- ◊ **Linee guida pratiche.** Su combinazioni alimentari, cotture, organizzazione dei pasti e modulazione dell'infiammazione.
- ◊ **Accesso al gruppo dedicato.** Per scambio, domande e aggiornamenti.
- ◊ **Supporto via e-mail.** Per dubbi tecnici sul materiale.

È un percorso che non si esaurisce nelle tre serate: ti accompagna per settimane, mentre il corpo inizia a rispondere a nuove scelte e nuovi ritmi.

Date degli incontri

Tutti gli incontri si terranno **dalle 19.00 alle 22.00**.

- ◊ **Giovedì 18 dicembre 2025**
- ◊ **Giovedì 8 gennaio 2026**
- ◊ **Giovedì 12 febbraio 2026**

Quote di partecipazione

Il costo totale del percorso è di **€ 90**, oppure **€ 70** se scegli il pagamento in un'unica soluzione.

In alternativa, puoi suddividere la quota in **2 rate da € 45 ciascuna**, con scadenza mensile.

Modalità di iscrizione

Per iscriverti, effettua il bonifico a:

- ❖ **ALESSIA PODDA**
- ❖ **Intesa San Paolo**
- ❖ **IBAN: IT94N0306904861100000013541**
- ❖ **Causale: quota di iscrizione (o rata) – percorso “Cibo e guarigione”**

Dopo il pagamento, **invia una mail a info@alessiapodda.com** con:

- ❖ nome, cognome, indirizzo e codice fiscale (per la fattura).

L'iscrizione è valida al momento del saldo della quota (o della prima rata).

Il percorso è a numero chiuso per garantire qualità, spazio di dialogo e attenzione personalizzata.

Grazie per aver scelto questo percorso.

È un gesto di cura verso di te, verso il tuo corpo e verso la tua storia.

Ti accompagnerò con la stessa attenzione con cui ognuna di noi merita di tornare a sentirsi bene...

Alessia

