

# I VideoCorsi e le VideoConferenze con Carmen Ruello

Lista aggiornata al 15 Luglio 2020 dei VideoEventi disponibili o in Programmazione

## Gli eventi in diretta in Programmazione

### Titolo

Approccio Sistemico al Sistema Immunitario  
Rinforzare le “difese” aspettando l’Autunno...

### Quando

Domenica 19 Luglio 2020 dalle 16,00 alle 19,00

### Programma della giornata

15,30 Inizio collegamento

16,00 Inizio Parte Teorica

- ◆ Il sistema immunitario: generalità ;
- ◆ Il microbiota intestinale e la modulazione del SI;
- ◆ Prevenire l’Infiammazione Sistemica;
- ◆ L’intestino al centro del piano strategico;
- ◆ Alimentazione, piante medicinali, integratori per fortificare il sistema immunitario.

17,00 Fine Parte Teorica e Intervallo

17,15 Ripresa lavori e Sezione Domande&Risposte

17,30 Inizio Laboratorio

- ◆ FerVidoliti immunostimolanti ;
- ◆ Crema Budwig probiotica;
- ◆ Fermentazione dei Legumi.

18,30 Sezione Domande&Risposte finali

19,00 Fine dei lavori e saluti

Richiedi maggiori informazioni o prenota il tuo posto cliccando [qui!](#)

## Gli eventi in Differita che puoi richiedere

### **Titolo**

Il benessere cardiovascolare con le Fermentazioni Spontanee

### **Programma degli argomenti**

Parte teorica

- Elementi di Anatomia
- Ipertensione - Artralgie
- Mialgie - Crampi
- Alimentazione e Fitoterapia
- L'aiuto della Fermentazione

### **Parte pratica**

- Usi delle piante medicinali
- Preparazione di un Fermento (tecnica kombucha)
- Preparazione di un FerVidolito a scopo terapeutico

### **Durata**

170 minuti

Richiedi maggiori informazioni o prenota il tuo posto cliccando [qui!](#)



### **Titolo**

L'ABC della Fermentazione

Corso elementare Teorico-Pratico con Carmen Ruello!

Il primo VideoCorso Online di Carmen Ruello sulle basi della Fermentazione.

Tutto ciò che serve sapere per iniziare a Fermentare:

- ◆ Cos'è la fermentazione;
- ◆ Sicurezza delle Fermentazioni;
- ◆ Vari tipi di Fermentazione;
- ◆ Cosa sono le SCOBY;
- ◆ Come usare i Fermenti (Liquido, Vegetale, SCOBY).

Tutto quello che vorreste vedere per lanciarvi nel mondo delle Monere:

- ◆ Kefir d.acqua;
- ◆ Kombucha;
- ◆ FerVida;
- ◆ Krauti.

Richiedi maggiori informazioni o prenota il tuo posto cliccando [qui!](#)