Le lezioni saranno condotte da

Andrea Biggio

Simona Mezzera, *medico omeopata*

Pierpaolo Moroni e Rosanna Passione,

cuochi e insegnanti di cucina naturale

LEZIONE SPECIALE Unificata

domenica 3 aprile - ore 10/16

Piante aromatiche in terapia

Un ottimo presidio terapeutico in alimentazione, se usate sapientemente. Dosi, preparazioni e impieghi

con **Carmelo Zerbo**, erborista e fitopreparatore

Pranzo preparato insieme a Rosanna Passione

ANCHE QUEST'ANNO, TORNA A PERCORSI

Francisco Varatojo

direttore dell'Istituto di Macrobiotica del Portogallo

L'Arte della Diagnosi Orientale

Il corpo ci indica la strada per cambiare

Alimentazione e rimedi naturali

un nuovo seminario 28 e 29 nov. 2015

e incontri individuali lun. 30 nov.

CIBO & MEDICINA

PerCorsi

Studi Medici • Terapie Naturali

LEZIONI con PRANZO

PARTECIPAZIONE ANCHE A SINGOLE LEZIONI

su iscrizione

Il corso è articolato in 6 lezioni

SEDE: **via Locatelli 71, Firenze**
(zona Romito - piazza Tanucci)

Per partecipare è necessario essere associati a **PerCorsi** (quota annuale di 25€).

Il corso ha un costo di € 250 euro per tutti i 6 incontri, oppure 50€ per ogni singola lezione.

Per effettuare l'**iscrizione:**

⇒ in **segreteria** il **lun-mer-gio nelle ore 9-12 - 055 483.463**

⇒ via **email a salute@percorsibiosalute.it**.

L'iscrizione è convalidata dal versamento della quota di partecipazione, effettuato in segreteria o attraverso bonifico bancario con relativa ricevuta.

Il codice **IBAN** è: **IT24R0103002837000000762875**

➥ **PerCorsi Associazione**

via Locatelli 71 - Firenze ✆ **055 483.463 + fax**

www.percorsibiosalute.it - www.facebook.com/percorsi.biosalute

✉ **salute@percorsibiosalute.it**

CUCINA NATURALE e ALIMENTAZIONE ENERGETICA

Cibo & Medicina

Laboratori di cucina teorico-pratici

Corso base e avanzato

2016

I corsi si prefiggono l'intento di motivare un cambiamento alimentare considerando alcune indicazioni fondamentali:

- **mangiare rispettando le stagioni e l'ambiente**
- **diminuire l'abitudine al consumo di carne e latticini e inserire valide alternative**
- **trovare sani sostituti allo zucchero**
- **limitare l'uso delle solanacee**
- **comprendere l'importanza del cereale integrale in chicco**
- **ampliare la scelta e la preparazione di cereali, legumi e verdure**
- **comporre pasti equilibrati sul piano energetico, oltre che su quello delle calorie e dei nutrienti essenziali**
- **ridurre sensibilmente la spesa alimentare comprando prodotti essenziali e locali**

IN CUCINA...

- I tagli delle verdure
- Le pentole
- Come cuocere i cereali e i legumi
- Cibi integrali e raffinati
- Gli oli
- I condimenti salati
- I dolcificanti
- Differenti stili di cottura
- Apporto energetico degli alimenti secondo la forma, il colore e il sapore
- Il cibo come rimedio per disturbi e malattie

Corso base

È rivolto a chi vuole avvicinarsi a un'alimentazione naturale acquisendo elementi teorici e pratici in cui sapere e sapori non debbano essere disgiunti nella "costruzione" della salute.

1° LEZIONE - sab. 30 GENNAIO - ore 10/16

- La differenza fra diete e alimentazione naturale.
- I principi della Macrobiotica. *YING /YANG* in cucina: "*Acqua, Umido, Olio, Freddo / Fuoco, Pressione, Sale, Tempo*".

2° LEZIONE - sab. 13 FEBBRAIO - ore 10/16

- Come integrare la visione energetica del cibo, riferita a alimenti interi, con quella quantitativa legata a proteine, carboidrati, vitamine e oligoelementi.

3° LEZIONE - sab. 5 MARZO - ore 10/16

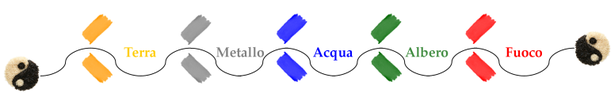
- Classificazione degli alimenti rispetto a: *Contesto - Proprietà - Forma - effetti Espansivi o Contrattivi, Riscaldanti o Raffreddanti, Alcalinizzanti o Acidificanti - Sapore - Aroma - Origine - Direzione di crescita - Colore - Consistenza.*

4° LEZIONE - sab. 14 MAGGIO - ore 10/16

- Introduzione alle "***5 Trasformazioni***" appartenenti alla visione orientale e loro correlazioni energetiche con gli apparati del corpo.

5° LEZIONE - sab. 28 MAGGIO - ore 10/16

- Colori, sapori e gusto: la creatività in cucina.
- Come interpretare i nostri desideri e avversioni alimentari.
- Il cambio di stagione: oltre l'armadio la dispensa.



Corso avanzato

- **Quale cibo è più adatto alla propria costituzione e condizione, e all'ambiente in cui si vive.**
- **Gli effetti dell'ambiente e del cibo come causa e, al tempo stesso, metodo di cura.**
- **La differenza ignorata tra vera prevenzione e diagnosi precoce.**
- **Le *5 Trasformazioni* dell'energia, gli apparati del corpo umano e gli alimenti che li sostengono.**

1° LEZIONE - domenica 31 GENNAIO - ore 10/16

Metallo (il seme della pianta): Polmoni e Intestino crasso (organi di eliminazione), energia dell'autunno. La pelle.
Cibi indicati per: stitichezza, colite e diarrea. Asma e bronchite cronica. Muco nei Polmoni.
Importanza del riso.

2° LEZIONE - domenica 14 FEBBRAIO - ore 10/16

Acqua (il germoglio della pianta): Rene-Vescica. Vitalità. Energia dell'inverno. L'orecchio.
Cibi indicati per: disturbi del sonno, mal di schiena e articolazioni; ossa e capelli.
Importanza dei legumi.

3° LEZIONE - domenica 6 MARZO - ore 10/16

Albero o **Legno** (le foglie della pianta): Fegato-Cistifellea, energia della primavera. Gli occhi.
Cibi indicati per: gonfiore addominale, cellulite, calcoli e disturbi epatici; inappetenza.
Importanza delle verdure a foglia verde.

4° LEZIONE - domenica 15 MAGGIO - ore 10/16

Fuoco (il fiore della pianta): Cuore e Intestino tenue, energia dell'estate.
Cibi indicati per: pressione e disturbi cardiaci; vene varicose e emorroidi; candida.
Grassi saturi, zucchero e dolcificanti, sale e sodio organico, nelle patologie cardiache.

5° LEZIONE - domenica 29 MAGGIO - ore 10/16

Terra (il frutto e il seme della pianta): Stomaco, Pancreas, energia della tarda estate. Tessuti. Processo digestivo. Sistema immunitario e sistema linfatico. Organi riproduttivi femminili.
Cibi indicati per: ipoglicemia e iperglicemia. Allergie. Appetito eccessivo.
Importanza del sapore dolce.