

Corso di base in alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese

entra nell'affascinante mondo dell'alimentazione e del
benessere...

L'alimentazione dei 5 elementi è uno dei componenti della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Si distingue per la sua facilità d'uso ed è compatibile con ogni altra cultura. Cucinare secondo i 5 elementi significa utilizzare prodotti di stagione, valorizzarli secondo le loro qualità termiche e prepararli in base ai 5 elementi acqua, legno, fuoco, terra e metallo. Ci permette di ritrovare il piacere di cucinare, di provare nuove ricette, di aumentare la digeribilità degli alimenti, di conoscere il nostro corpo e di essere in grado di dargli tutto ciò che necessita per ritrovare o mantenere il proprio benessere.

Il corso di base insegna di

- conoscere gli alimenti...

sentire e riconoscere gli effetti di un'alimentazione secondo i 5 sapori aspro, amaro, dolce, piccante e salato

- conoscere le proprietà termiche degli alimenti

freddi, rinfrescanti, neutrali, riscaldanti, caldi

- ripristinare il proprio benessere attraverso gli alimenti

come curare sintomi quali mani e piedi freddi, mal di schiena mattutino, iperattività dei bambini, sovrappeso, muco, ecc.

Relatrice è **Elisabeth Kühne Gautschin**, formatrice in alimentazione dei 5 elementi e proprietaria dei 5 punti vendita Bio Casa.



Data e durata del corso:

Domenica 15 febbraio 2009 dalle 13:30 alle 17:30

Luogo:

Bio Casa Bellinzona

Costo:

CHF 90.00 a persona

Iscrizione (entro il 9 febbraio 2009):

Petra Rus, petrus@bluewin.ch o 079 455 47 52