

# I cereali

## nell'alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese

I cereali, piccoli alimenti dal potenziale enorme, portano in sé tutto il buono della pianta. Per la MTC sono grandi fornitori di energia (yang) e di liquidi (yin) e contengono un'energia vitale (Qi) particolarmente armoniosa, fondamentale per il buon funzionamento di tutti gli organi del nostro corpo. In un organismo sano, i cereali cotti vengono trasformati lentamente. Ciò significa, che dopo un pasto a base di cereali, in genere non si ha fame per alcune ore. Questo non solo è economico, ma ha degli effetti benefici su tutto l'organismo, nervi compresi, e favorisce il mantenimento della linea.

Il corso è aperto a chi ha partecipato a un corso di base in alimentazione secondo la MTC e permette di

**- conoscere pregi e virtù dei vari tipi di cereali...**

miglio, segale, farro, amaranto, mais, riso, frumento, quinoa, avena, ...: quali sono le principali differenze?

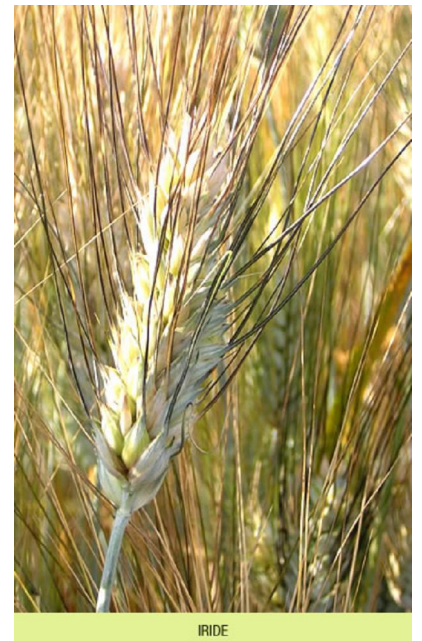
**- conoscere l'effetto di ogni cereale sul nostro organismo**

l'avena riscalda, l'orzo rinfresca, il farro è astringente, il miglio armonizza ...

**- sapere come e quando utilizzare i diversi tipi di cereali**

come si possono curare disturbi come gonfiore, celiachia, ecc., e come si cucinano i cereali?

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 22 febbraio 2009 dalle 10:00 alle 15:00

**Luogo:**

Grotto Lema Novaggio

**Costo:**

CHF 90.00 a persona

**Iscrizione (entro il 16 febbraio 2009):**

Petra Rus, [petrus@bluewin.ch](mailto:petrus@bluewin.ch) o 079 455 47 52