

Programma del Corso 'La Salute dal Cibo'

✚ **'Presentazione':** introduzione agli incontri: approccio umanistico (antropologico) all'alimentazione, l'uomo collocato nella storia del pianeta e nel mondo ambiente ('eco', dal greco) in cui vive e che ha via via trasformato. L'essere umano come un insieme psicosomatico, un organismo vivente e con le sue varie 'intelligenze' anche corporee. Il cibo per fare del corpo una dimora degna di ospitare un'anima in crescita. Presentazione del programma.



I lezione: 'Impostazione, le basi': cosa si intende secondo la legge per alimento e cosa vogliamo intendere qui per 'alimentazione sana'. Cibi 'vivi' (crudivori/frugivori, fermentazione), integrali, locali e di stagione, selvatici. L'"involuzione dietetica" dell'uomo, diminuzione della bio-diversità e l'eredità ancestrale nel nostro sistema metabolico. Proposta di una eco-dieta sostenibile (da vagliare insieme grazie al Corso)

II) 'I nutrienti di base e le consociazioni': consociazioni alimentari e le basi della vita: carboidrati, proteine, grassi. Come mangiare le proteine - come mangiare i grassi - come mangiare gli amidi e i carboidrati - come mangiare insalate e vegetali crudi - come mangiare la frutta.

III) 'I micro nutrienti e l'alchimia della vita': il cibo come alchimia. L'importanza delle lipoproteine. Enzimi: la scintilla culinaria della vita. Ormoni e vitamine.

IV) 'L'aria e la respirazione cellulare': nutrimento e purificazione dall'aria: come ci nutre ciò che respiriamo. Cosa e come respirare. La respirazione completa Chee Gung. Oli essenziali, ioni 'negativi' e il fattore ENERGIA: dall'ossigeno e l'idrogeno alla respirazione cellulare. Il ciclo di Krebs e l'A.T.P.

V) **‘Gli alimenti-farmaco’:** Cure di stagione, succhi e centrifugati. Gli alimenti inorganici: L’acqua e l’argilla. Oligoelementi e catalizzatori. La cura di argilla. La medicina nostrana (contadina, delle nonne), i principali alimenti-farmaco ed elementi di erboristeria dall’orto ai prati e i boschi vicini a casa.

VI) **‘Accenni di Medicina Tradizionale Cinese’:** La medicina tradizionale cinese: da Yin e Yang alle corrispondenze tra organi, cibi, gusti, stagioni. Le basi della macrobiotica.



VIII) **‘Dolci & latte’:** due approfondimenti ‘dovuti’: il problema ‘dolce’ e la questione ‘latte vaccino’. Pur avendo ormai compreso che non sono propriamente alimenti sani e dovrebbero appartenere alla seconda parte (in primavera): “dalla malattia alla cura”, li inseriamo qui perché abbondano sulle nostre tavole:!

IX) **‘Conclusioni prima parte: “Le Basi”:** ripassiamo e capitalizziamo il percorso fatto finora per essere ben pronti ad applicare a casi concreti (disturbi e organi, “La Cura”) ciò che abbiamo imparato. Elementi di una ECOLOGIA dell’ ALIMENTAZIONE. La ricerca dell’equilibrio in una dieta al servizio della vitalità e delle facoltà superiori dell’uomo e l’ascolto dell’intelligenza corporea e delle esigenze cellulari. Presentazione delle dispense.