

## Corso biennale di Alimentazione energetica e terzo anno di approfondimento

### Primo anno: programma e calendario indicativo

Data	Medicina tradizionale cinese (52 ore) (lezioni disponibili anche on line)	Alimentazione/Qigong (64/12 ore)
1 seminario 2 -3 dicembre 2017	(8 ore) I presupposti filosofici storici e culturali della medicina cinese; il concetto di Yin/Yang e la teoria delle cinque fasi	(4 ore) Qigong
2 seminario 13 - 14 gennaio 2018	(8 ore) Fisiologia delle cinque sostanze: jing, qi, shen, xue, jinye.	(4 ore) Qigong
3 seminario 24 - 25 febbraio 2018	(8 ore) Nascita e strutturazione energetica dei meridiani; i sei livelli; la circolazione dell'energia.	(8 ore) Natura termica e sapori. Direzione e azione degli alimenti..
4 seminario 24 - 25 marzo 2018	(4 ore) Fisiologia di Polmone e Grosso intestino  Singoli alimenti 1: bevande e condimenti	(12 ore) Una sana alimentazione di base. Singoli alimenti 1: Cereali, legumi; bevande e condimenti. Azioni utili comuni e particolari. Ricette specifiche e metodi di cottura
5 seminario 28 - 29 aprile 2018	(4 ore) Fisiologia energetica di Stomaco e Milza.	(4 ore) Qigong <b>(8 ore) PRATICA DI CUCINA Manipolazione e cotture degli alimenti. Introduzione alla alimentazione secondo le tre fasce energetiche.</b>
6 seminario 26 - 27 maggio 2018	(4 ore) Fisiologia energetica di Cuore e Intestino tenue.	(12 ore) Singoli alimenti 2: I FASCIA - Semi e noci. Pesci, crostacei, molluschi. II FASCIA – Carni. Azioni utili comuni e particolari. Ricette specifiche e metodi di cottura

<p>7 seminario 16 - 17 giugno 2018</p>		<p>(16 ore) Singoli alimenti 3: II FASCIA – Verdure, spezie ed erbe aromatiche. III Fascia - Frutta, uova, latticini, Azioni utili comuni e particolari. Ricette specifiche e metodi di cottura</p>
<p>8 seminario 29 - 30 settembre 2018</p>	<p>(8 ore) Fisiologia energetica di Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore, Vescica e Rene</p>	<p><b>(8 ore)</b> <b>PRATICA IN CUCINA</b> <b>Ricette specifiche e metodi di cottura preferenziali</b> <b>Esercitazioni pratiche sulle classificazioni degli alimenti e sulla interpretazione e produzione di ricette.</b></p>
<p>9 seminario 20 ottobre 2018</p>	<p>(8 ore) Fisiologia energetica di Vescica Biliare e Fegato; le cause dei disequilibri energetici in MTC</p>	

## Secondo anno corso di Alimentazione energetica secondo la Medicina Cinese: programma e calendario indicativo

Data	Medicina tradizionale cinese (48 ore) (lezioni disponibili anche on line)	Alimentazione/Qigong (80/8 ore)
1 seminario dicembre 2018	(8 ore) Valutazione energetica 1: le Otto Regole Diagnostiche. I Quattro Metodi di indagine: osservare, sentire i Polsi	(4 ore) Pratica di Qigong
2 seminario gennaio 2019	(8 ore) Valutazione energetica 2: i Quattro Metodi di indagine: chiedere o interrogare.	(4 ore) Pratica di Qigong
3 seminario febbraio 2019	(8 ore) Valutazione energetica 3: i Quattro Metodi di indagine: osservare la lingua, palpare.	
4 seminario marzo 2019	(8 ore) La differenziazione delle sindromi 1: Le sindromi energetiche in base a Qi, Sangue e Liquidi	(8 ore) Basi di dietetica occidentale - 1
5 seminario aprile 2019	(8 ore) La differenziazione delle sindromi 2: Le sindromi in base agli organi e visceri 1: Milza, Stomaco, Fegato, Vescicola Biliare)	(8 ore) Basi di dietetica occidentale - 2
6 seminario maggio 2019	(8 ore) La differenziazione delle sindromi 3: Le sindromi in base agli organi e visceri 2 Polmone, Grosso Intestino, Cuore, Intestino Tenue, Rene, Vescica)	(8 ore) Il deficit del Qi: alimenti e ricette.
7 seminario giugno 2019		(16 ore) Il deficit del Sangue: alimenti e ricette Deficit dello yin e il calore: alimenti e ricette

8 seminario settembre 2019		(16 ore) Il deficit dello Yang e il freddo: alimenti e ricette. Umidità e Tan: alimenti e ricette
9 seminario ottobre 2019		(8 ore) Stasi di Qi e Sangue: alimenti e ricette <b>(8 ore) Pratica di cucina: costruzione di ricette mirate</b>
10 seminario novembre 2019		(8 ore) Ripasso e strategie per casi complessi
novembre 2019	Verifiche finali	

## Terzo anno corso di Alimentazione energetica (approfondimenti): programma e calendario indicativo

Data INDICATIVA	MTC e Alimentazione (104 ore); Qigong (8 ore) (Modulo A 64 ore; Modulo B 48 ore)
1 seminario Modulo A Dicembre 2019	(16 ore) Il peso: magrezza eccessiva, sovrappeso, edemi Qigong
2 seminario Modulo A marzo 2020	(16 ore) Tra cucina e farmacia: le erbe dietetiche cinesi, i piatti medicati (8 ore pratica di cucina) Qigong
3 seminario Modulo A giugno 2020	(16 ore) L'anziano e l'energia: osteoporosi, prevenzione dei tumori, accompagnamento terapia tumori, astenia, stress, insonnia. Qigong
4 seminario Modulo A Settembre 2020	(16 ore) Gli equilibri: diabete, disturbi della tiroide, alimentazione dello sportivo. Qigong
1 seminario Modulo B Dicembre 2020	(16 ore) La digestione: inappetenza, dolore di stomaco, nausea, stitichezza, diarrea cronica. Qigong
2 seminario Modulo B giugno 2021	(16 ore) La donna e il bambino: fertilità, mestruazione, menopausa, gravidanza, allattamento, svezzamento. Qigong
3 seminario Modulo B ottobre 2021	(16 ore) Il sangue: ipertensione, disturbi cardio-circolatori, ipercolesterolemia, arteriosclerosi. Qigong