

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 1 - 2 dicembre 2018	(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 2 – 3 febbraio 2019	(8 ore) Fisiologia delle cinque sostanze: jing, qi, shen, xue, jinye.	(4 ore) Qigong
3 seminario 2 – 3 marzo 2018	(8 ore) Nascita e strutturazione energetica dei meridiani; i sei livelli; la circolazione dell'energia.	(4 ore) Qigong
4 seminario 24 - 25 marzo 2019	(4 ore) Fisiologia di Polmone e Grosso intestino	(12 ore) Classificazione degli alimenti in medicina cinese Natura termica e sapori. Direzione e azione degli alimenti. 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 27 – 28 aprile 2019	(4 ore) Fisiologia energetica di Stomaco e Milza.	(8 ore) PRATICA DI CUCINA Manipolazione e cotture degli alimenti. Introduzione alla alimentazione secondo le tre fasce energetiche.

<p>6 seminario 1 – 2 giugno 2019</p>	<p>(4 ore) Fisiologia energetica di Cuore e Intestino tenue.</p>	<p>(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>
<p>7 seminario 22 - 23 giugno 2019</p>	<p>(4 ore) Fisiologia energetica di Vescica e Rene</p>	<p>(8 ore) PRATICA IN CUCINA Ricette specifiche e metodi di cottura preferenziali Esercitazioni pratiche sulle classificazioni degli alimenti e sulla interpretazione e produzione di ricette.</p>
<p>8 seminario 7 – 8 settembre 2019</p>	<p>(4 ore) Fisiologia energetica di Ministro del Cuore e Triplice Riscaldatore</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>9 seminario 5 – 6 ottobre 2019</p>	<p>(4 ore) Fisiologia energetica di Vescica Biliare e Fegato; le cause dei disequilibri energetici in MTC</p>	<p>(12 ore) Interpretazione e creazione di ricette. La figura professionale del consulente alimentare. Ripasso.</p>
<p>26 ottobre 2019</p>	<p>(4 ore) 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 2019	(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 2020	(8 ore) Valutazione energetica 2: i Quattro Metodi di indagine: chiedere o interrogare.	(4 ore) Pratica di Qigong
3 seminario febbraio 2020	(8 ore) Valutazione energetica 3: i Quattro Metodi di indagine: osservare la lingua, palpare.	
4 seminario marzo 2020	(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 2020	(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 2020	(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 2020		(16 ore) Il deficit del Sangue: alimenti e ricette Deficit dello yin e il calore: alimenti e ricette

8 seminario settembre 2020		(16 ore) Il deficit dello Yang e il freddo: alimenti e ricette. Umidità e Tan: alimenti e ricette
9 seminario ottobre 2020		(8 ore) Stasi di Qi e Sangue: alimenti e ricette (8 ore) Pratica di cucina: costruzione di ricette mirate
10 seminario novembre 2020		(8 ore) Ripasso e strategie per casi complessi
novembre 2020	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 2020	(16 ore) Il peso: magrezza eccessiva, sovrappeso, edemi Qigong
2 seminario Modulo A marzo 2021	(16 ore) Tra cucina e farmacia: le erbe dietetiche cinesi, i piatti medicati (8 ore pratica di cucina) Qigong
3 seminario Modulo A giugno 2021	(16 ore) L'anziano e l'energia: osteoporosi, prevenzione dei tumori, accompagnamento terapia tumori, astenia, stress, insonnia. Qigong
4 seminario Modulo A Settembre 2021	(16 ore) Gli equilibri: diabete, disturbi della tiroide, alimentazione dello sportivo. Qigong
1 seminario Modulo B Dicembre 2021	(16 ore) La digestione: inappetenza, dolore di stomaco, nausea, stitichezza, diarrea cronica. Qigong
2 seminario Modulo B giugno 2022	(16 ore) La donna e il bambino: fertilità, mestruazione, menopausa, gravidanza, allattamento, svezzamento. Qigong
3 seminario Modulo B ottobre 2022	(16 ore) Il sangue: ipertensione, disturbi cardio-circolatori, ipercolesterolemia, arteriosclerosi. Qigong