



MACROBIOTICA

Il termine Macrobiotica suscita, a volte, perplessità perché inteso come "moda alimentare" appartenente a culture molto lontane dalla nostra. In realtà non si tratta di "moda" ma di uno stile di vita fondato sul funzionamento armonioso di due forze antagoniste yin- yang, espressione di un principio unico, che regolano l'intero universo.

Il giorno e la notte, il caldo ed il freddo, le sistole e le diastole del cuore, inspirazione ed espirazione, assorbimento ed evacuazione, ecc...; sono tutte manifestazioni dell'alternarsi delle due forze.

PROGRAMMA DIDATTICO

Macrobiotica "Grande vita" o "Lunga vita" attraverso una alimentazione sana.

Il nuovo modo di vedere se stessi e gli altri in modo schietto, sintetico, spontaneo.

Vivere in serenità ed in armonia con tutto ciò che ci circonda.

Il cibo per il raggiungimento dell'equilibrio psico – fisico e dei buoni valori morali e spirituali.

Come modificare i propri umori verso sé stessi e gli altri:

"... il regime alimentare influisce sempre, ogni pasto è farmacodinamico, ogni menu è una ricetta medica" (Jean Rostand).

Le lezioni di Macrobiotica mirano allo studio dell'armonizzazione dell'energia del corpo e dei suoi organi con l'energia dell'ambiente esterno (alternarsi delle stagioni) per mezzo dell'utilizzo degli alimenti offerti dalla natura e degli stili di cottura.

Come l'aspetto alimentare della filosofia macrobiotica ci permette di applicare al cibo il principio dello Yin e dello Yang, derivante a sua volta dal principio unico:

"l'uno si spaccò in due ed il Due degenerò tutti i fenomeni e tutti gli esseri"
(monismo dualistico).

- armonia degli opposti;
- cucinare per la salute:
 - a) i cereali;
 - b) i legumi e le verdure;
 - c) le proteine e i grassi;
 - d) i condimenti e i dolci.
- Il cibo come medicamento.

Esercitazioni pratiche sui modi di cottura, attrezzi da cucina e taglio delle verdure.

Istituto IME -Provinciale per Lecce 15 -73010 Arnesano (LE) -0832.326878 -328.3576690
www.naturopatia-ime.it giuseppeimbriani.blogspot.it naturopatiuniti.blogspot.it www.dirittoesalute.info

