



Il "Centro Italiano Studi Medicina Orientali" (C.I.S.M.O.) e L'Associazione "Le Vie delle Spezie" in collaborazione con Nymphe - Fondazione Castello di Padernello e con il patrocinio dell'Azienda Sanitaria Locale di Brescia

Organizzano:

IL CIBO E LA SALUTE

**Il cibo per il benessere e la prevenzione delle malattie del corpo e della mente
Laboratorio di cucina secondo le indicazioni della Medicina Tradizionale Indiana (Ayurveda)**



Castello di Padernello, 29 Settembre 2012

**Sede del laboratorio:
Via Cavour, 1 Padernello – Borgo San Giacomo - Brescia**

PRESENTAZIONE E SCOPO

Il cibo è stato individuato come causa fondamentale di malattia o, viceversa, di salute, fin dalle origini della medicina, sia nella tradizione occidentale, con le raccomandazioni di Ippocrate ("il cibo sia la tua medicina"), sia nelle medicine orientali, soprattutto nelle medicine tradizionali cinesi e indiana (Ayurveda). Innumerevoli studi e ricerche scientifiche condotte dal secolo scorso hanno confermato e avvalorato le antiche conoscenze delle medicine orientali, fornendo loro un razionale scientifico e una comprensione dei meccanismi patogenetici. Questo breve corso di cucina si propone di fornire alcune conoscenze di base e indicazioni pratiche sulla medicina tradizionale indiana (Ayurveda) e sull'uso del cibo in Ayurveda per mantenere la salute, curare i disturbi e le malattie del corpo e della mente e ridurre gli effetti dell'invecchiamento, a confronto con le indicazioni della moderna scienza dell'alimentazione occidentale.

MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

L'iscrizione è obbligatoria ed il numero dei posti è limitato a 20. La quota di partecipazione è di 80 euro.

L'iscrizione al Laboratorio di cucina per la salute sarà confermata con l'invio del bonifico bancario all'indirizzo mail info@cismo.it. Il versamento dovrà essere effettuato sul conto Banco Posta intestato a CISMO entro 22 settembre. Coordinate Bancarie – Codice IBAN **IT30 N076 0111 2000 0006 8736 487**

Il Laboratorio sarà attivato con un minimo di 12 partecipanti.

CENTRO ITALIANO STUDI MEDICINE ORIENTALI

Nel 2005 è stato istituito a Brescia il **CENTRO ITALIANO STUDI MEDICINE ORIENTALI (C.I.S.M.O.)**, organizzazione apolitica, aconfessionale e senza fini di lucro. La **mission** del **C.I.S.M.O.** è di concorrere al benessere psicofisico dei cittadini attraverso iniziative di prevenzione e cura delle malattie secondo i principi, e applicando le tecniche, della medicine orientali, in particolare quella indiana (Ayurveda) e cinese.

A tal fine il **C.I.S.M.O.**, in accordo con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, organizza, in collaborazione con ASL Brescia e Regione Lombardia, corsi, seminari, conferenze, incontri, studi e ricerche per favorire un approfondimento delle conoscenze ed un uso consapevole e appropriato delle medicine tradizionali orientali a integrazione della medicina occidentale.

RELATORI

Dott. Claudio MACCA

Responsabile della Unità di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera Spedali Civili di Brescia

Dino Pellegrino

Profondo conoscitore delle filosofie orientali e dell'Ayurveda, praticante di Baktyoga, insegnante di cucina ayurvedica nell'Istituto Nadesh di Arona (NO)

PROGRAMMA

ore 9.00

presentazione del Laboratorio:

Dr. Carmelo Scarcella, Direttore Generale ASL Brescia

ore 9.30 - 10.30

Dott. Claudio Macca

Il cibo come causa di malattia e di salute

ore 10.30 - 14.00

Dino Pellegrino

Il cibo nella medicina ayurvedica: principi generali
Lavoro pratico: preparazione del Masala con mortaio
Il menu tridoshico per tutta la famiglia
Preparazione di pietanze
Preparazione del pane (Chapati)

ore 14.00

Pranzo, con un tipico menu tridoshico

ore 15.00

dibattito e conclusioni

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

CISMO - via Cuzzetti, 20 - 25136 Brescia - Tel. 335.8235792 - www.cismo.it - Mail: info@cismo.it