

IL CIBO, L'INDIVIDUO E I 5 ELEMENTI DELLA MEDICINA CINESE di Gregori Giovanni, DO, FT

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è una medicina Olistica che valuta il Paziente nella sua Globalità. Globalità intesa come: Soggetto in rapporto con il *mondo esterno* (stress, clima, alimentazione...) e Corpo in rapporto con il mondo interno (mente, corpo, spirito). La MTC, partendo dall'osservazione della Natura, ha trovato "5 Elementi" che utilizza per mantenere, o ritrovare, la Salute.

Attraverso questi "5 Elementi" si spiegano le caratteristiche che definiscono le qualità di un Individuo (*mondo interno*) che è tale solo se inserito nel contesto della Società (*mondo esterno*).

Compresa la relazione: mondo esterno/mondo interno, globalità/singolo, malattia/salute, yang/yin... possiamo vedere il Cibo (Natura) come strumento di cura della Persona e della Società.

Riferimenti:

- IL CUCCHIAIO VERDE. Giunti Editore. 2002. Pp. 431. 10€
- IL CORPO È TUO. Autori: M Roizen e M Oz. Mondadori 2007. Pp.373. 19€
- IL MEDICO DI TE STESSO di N Muramoto. Feltrinelli. Pp. 239. 10€
- THE CHINA STUDY di TC Champbell. Macro Edizioni. 2011. Pp. 399. 20€
- I RITMI DELLA VITA di R Foster e L Kreitman. Bollati Boringhieri Editore. 2011. Pp.357. 11€
- UN EQUILIBRIO DELICATO di Aaron Scheibner. 2008. 80min
- Franco Berrino CONFERENZA A: Suzzara 18/11/12, Palermo 26/5/12, Mantova 3/5/12



Presso la Piscina Comunale di Soncino si svolgono le seguenti attività:

- ✓ **OSTEOPATIA, FISIOTERAPIA, RIABILITAZIONE, RIEDUCAZIONE NEUROLOGICA**
- ✓ **PREPARAZIONE e RIABILITAZIONE SPORTIVA e GINNASTICA POSTURALE**
- ✓ **CORSI DI NUOTO INDIVIDUALI e COLLETTIVI**
- ✓ **NUOTO AGONISTICO e MASTER**
- ✓ **ACQUAGYM, HIDROBIKE, SWIIM GYM POWER, ZUMBA**

PER INFORMAZIONI: 037483094