

SHÉN LÓNG

SCUOLA DI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI CINESI-WUSHU



INTRODUZIONE ALLA DIETETICA IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

MERCOLEDÌ 13 MARZO 2024
ORE 15,30

Relatore: dott. Lucio Pippa

presso il Centro “Dance Hall Venti 04” in Via Raiale n.116 - Pescara

La *dietetica* cinese ha una storia antichissima come la Medicina Tradizionale Cinese cui appartiene.

Le conoscenze dietetiche si basano sullo studio del sapore *wei*, dell'odore *qi wei*, della forma *xing*, della vitalità *jing*, della natura *qi*, che caratterizza ogni alimento.

La MTC studia quel sottile ed impalpabile “soffio vitale” che traspira dal cibo, e ne studia l'impatto con l'organismo: in definitiva studia l'incontro tra due “soffi vitali”, quello del cibo e quello che permea il corpo.

La *dietetica* cinese non significa alimentarsi come i cinesi, ma semplicemente far tesoro delle intuizioni e delle regole della loro medicina per razionalizzare ed armonizzare la nostra alimentazione.

Attraverso l'uso di semplici combinazioni alimentari è possibile contribuire al trattamento di molte patologie e, soprattutto, esercitare una vera medicina preventiva, allo scopo di mantenere lo stato di salute il più a lungo possibile.