Docente: PUGLIESE ELISABETTA
Incontri dalle 14 alle 15,30
Argomento : la Macrobiotica

Sommario

1) Menù macrobiotico per le feste natalizie, 2 incontri (28 novembre e 5 dicembre)

>
> * introduzione alla macrobiotica
> * yin e yang
> * caratteristiche di queste due forze
> * i 7 principi della macrobiotica
> * dalla teoria alla pratica
> * questione di equilibrio
>
> * MENU': (spiegato, no pratica)
> * aperitivo
> * antipasto: bruschette di anacardi
> * antipasto: scrigno di verdure
> * primo: lasagne di verdure
> * primo: risotto con tofu
> * secondo: trota all'arancia
> * secondo: polpettone di lenticchie
> * contorno: insalata
> * Contorno: verdure al forno in salsa
> * dolce: bicchierini stratificati
> * dolce: croccante

>

> 2) Le piante officinali nella storia dell'uomo, 3 incontri (mercoledì 18- 25 gennaio e 1 febbraio)
>
> * Introduzione
> * preistoria
> * dinastie cinesi
> * Medicina Tradizionale Cinese
> * antico rimedio per il raffreddore a base di Astragalo
> * Astragalo
> * cenni a Sumeri, Assiri e Babilonesi
> * Egizi
> * Arte profumiera degli egizi
> * Mirra
>
> * Greci
> * il mito e l'origine divina delle piante
> * la leggenda della ninfa Mintha
> * Ippocrate, le basi della medicina moderna
> * Romani
> * Dioscoride
> * Galeno
> * Medicina Tradizionale Mediterranea
> * Schema teoria Umorale
> * le Quattro Qualità nelle piante officinali
>
> * Alessandro Magno, si apre la via delle spezie
> * Ayurveda
> * Antichi rimedi ayurvedici, Shilajit e Mango
> * Medioevo e Rinascimento
> * Santa Ildegarda
> * rimedio di Ildegarda, il caffè di Farro
> * Paracelso
> * Fuchs
> * la storia moderna
> * Linneo
> * farmacognosia moderna
> * Fitoterapia e OMS
> * monografia botanica di una pianta officinale
>