

I Congreso Internacional de Macrobiótica Mediterránea. "La cocina de la felicidad"

Cada vez más médicos y nutricionistas de todo el mundo recurren a la macrobiótica para equilibrar la salud de sus pacientes. A través de la cocina podemos modificar y potenciar nuestro estado vital y conseguir más armonía, salud y belleza. En definitiva, la felicidad. Los principios de alimentación que el filósofo japonés George Oshawa importó a Europa en 1950 han ayudado a recuperar la vitalidad a miles de personas. Se estima que la Macrobiótica previene y cura más de doscientas enfermedades, entre ellas problemas cardiovasculares, diabetes y algunos cánceres.

Esta filosofía de vida parte de la base de que la mayoría de dolencias que padecemos tienen su origen en una alimentación descompensada y de baja calidad y al sustituir el consumo de azúcar y grasas animales por productos saludables conseguimos una figura esbelta y un estado de ánimo energético y optimista. Derivada de la Dieta Zen, con una tradición culinaria de más de 5.000 años, y los principios taoístas del yin y yang (pilares de la Medicina Oriental), la Macrobiótica se presenta como el Arte Supremo de la Vida.

Objetivos del Congreso

- 1- Concienciar a la población de los beneficios de una alimentación más saludable
- 2- Conocer los modelos de cocina que nos conducen a un equilibrio físico, emocional y espiritual.
- 3- Analizar los retos y demandas que las enfermedades actuales plantean a los especialistas de la medicina alternativa.
- 4- Promover el encuentro e intercambio entre profesionales de la alimentación macrobiótica.
- 5- Actualizar la formación de los profesionales dedicados a la alimentación saludable.
- 6- Conocer experiencias renovadoras y vanguardistas que se están produciendo en la cocina en el ámbito internacional.
- 7- Intercambiar propuestas teórico-metodológicas y prácticas que permitan mejorar la actuación de los profesionales.

Más información

(fin del artículo)