

ELENA ALQUATI

Food Consultant and Chinese Traditional Medicine Operator



In questa lettera cercherò di spiegare meglio i punti essenziali del mio lavoro e di questo progetto. L'idea è di centrare il rapporto con la singola persona, piuttosto che creare grossi gruppi, così da averne maggiore cura. Il punto di incontro è nella mia casa di campagna a Rosasco, così che ad accogliere c'è un luogo semplice, immerso nel silenzio, con un piccolo e bellissimo giardino. Ecco cosa posso fare per te:

Consulenza alimentare, nello specifico mi occupo di prevenzione alimentare con consigli che si indirizzano verso una alimentazione basata prevalentemente su cereali integrali, proteine (privilegiando quelle vegetali), verdura, frutta. I dolci sono senza zucchero e con farine integrali anche senza glutine. La mia formazione si basa sullo studio del cibo da un punto di vista energetico, ma da molti anni insegno a persone con problemi oncologici, patologie degenerative. Sono convinta che la consapevolezza del nostro corpo e quindi di come lo nutriamo debba necessariamente iniziare quando siamo bambini; per questo insegno nelle scuole a bimbi ma anche a quegli adulti che più di altri vogliono riprendere in mano la propria salute. Riassumendo in punti:

- cucina per la prevenzione
- esperta consulente macrobiotica
- operatore di Medicina Tradizionale Cinese
- dietetica cinese e dietoterapia cinese
- specializzata nell'insegnamento culinario oncologico e patologie degenerative
- minestre medicate
- cucina per bambini

Le sessioni personali durano un'ora al massimo e si basano sulla **diagnosi** (in MTC) attraverso **osservazione - colloquio - palpazione** (include la palpazione del polso, della pelle, degli arti, del torace, dell'addome, e dei punti).

Le consulenze si basano sullo studio integrato della Dieta Mediterranea, Macrobiotica, Dietetica Cinese e Dietoterapia Cinese, unendo l'esperienza maturata con il Dr. Franco Berrino. Durante la sessione riceverai consigli dietetici (inclusa una guida alla ricetta), suggerimenti sul modo di vivere, esercizi e, se necessario, rimedi casalinghi. Il tutto sarà basato sulle necessità individuali.

Naturalmente i consigli rilasciati non saranno sostituibili a nessuna terapia medica.

Macrobiotica e scienza La macrobiotica (da non confondere con la Medicina Tradizionale Cinese) ha trovato consenso negli studi Diana, intrapresi all'Istituto Nazionale Tumori sotto la direzione del Dr. Franco Berrino, con il quale ho collaborato per ben 12 anni. In questi studi, egli si è ispirato alle fondamenta dell'alimentazione macrobiotica integrandole con la dieta mediterranea. L'unione tra l'aspetto biomedico e quello energetico, permette di avere maggiori strumenti importanti nel campo della prevenzione, nella cura di alcune patologie, e nel sostegno dei trattamenti farmacologici.



Sede Legale Via Val di Ledro, 11 - 20162 Milano

Studio 1: Via Marconi 50 - Rosasco (PV)

Studio2: c/o Studio Dssa E. Caldiron - Via Aleardi 2/a - San Giovanni Lupatoto (VR)

E-mail: alqua63@gmail.com - sito web: www.elenaalquati.org

P.I. 06215170967

ELENA ALQUATI

Food Consultant and Chinese Traditional Medicine Operator

Trattamento Tuina - il tuina è un massaggio tradizionale cinese (tui premere - na afferrare) che si avvale di diverse tecniche manuali e complementari, riconosciuto dall'OMS nel 1998 E' considerato curativo per cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, lombo sciatalgie, si occupa anche degli arti superiori come ad esempio tratta le lesioni dei tessuti molli della spalla, epicondilite, tunnel carpale, arti inferiori e molto altro.

Come agisce il massaggio tuina? - Sappiamo bene di essere responsabili della nostra salute, e sappiamo altrettante bene che la malattia ci dice che qualcosa nel nostro stile di vita non va. E' il momento di fermarci a riflettere per pensare di operare dei cambiamenti nel nostro quotidiano. Il tuina può essere un aiuto, per sanare gli squilibri del sistema fisico ed energetico, ristabilendo l'equilibrio ed eliminando il dolore.

Quali possono essere gli squilibri? - Le cause possono essere diverse, e tradizionalmente sono indicate come:

- cause esterne (fattori climatici)
- interne (stati psico-emotivi)
- né interne né esterne (stile di vita, alimentazione).

Le azioni generali del massaggio tuina

- regola l'attività del sistema nervoso
- rafforza le capacità di difesa del corpo
- migliora il nutrimenti dei tessuti, la circolazione del sangue, l'elasticità delle articolazioni.

Tecniche complementari

E' possibile richiedere un corso di cucina individuale
Oppure di gruppo (massimo 4 perone)

Sono disponibile per organizzare giornate di accoglienza per corsi di cucina curativa e consulenze a preventivo.

Per qualsiasi altra necessità, richiesta di preventivo o altri chiarimenti, resto a disposizione. Cordiali saluti.

ELENA ALQUATI
Food Consultant and Chinese Traditional Medicine Operator



Sede Legale Via Val di Ledro, 11 - 20162 Milano
Studio 1: Via Marconi 50 - Rosasco (PV)
Studio 2: c/o Studio Dssa E. Caldiron - Via Aleardi 2/a - San Giovanni Lupatoto (VR)
E-mail: alqua63@gmail.com - sito web: www.elenaalquati.org
P.I. 06215170967