

# CUCINA MEDICINA

In cucina possiamo imparare come aiutarci a prevenire le malattie e a sostenere l'organismo ,  
seguendo le più accreditate conoscenze scientifiche in tema di nutrizione

**Cinque giorni per apprendere**, tra pentole e fornelli, le basi della nutrizione curativa con Cristina Cometti, medico specialista in **Scienza dell'Alimentazione**, che da 27 anni coniuga i risultati degli studi scientifici con la pratica quotidiana di cucina, anche ispirandosi alla naturopatia e al metodo della d.ssa Kousmine.

Il sapere medico, unito ad elementi di gastronomia festosa e creativa, conduce a una **pratica quotidiana di salute e di sostegno anche in corso di importanti malattie croniche**, in qualsiasi fase.

Il legame tra alimentazione e malattie degenerative, anche tumorali, è ormai ampiamente acquisito (bibliografia scientifica disponibile).

Nella **verde campagna sarda, a pochi chilometri dal mare**, ci diamo tempo e possibilità di stare insieme in una grande cucina colorata a "parlare e gustare" **cibo e salute**, diventando protagonisti di un'importante **azione terapeutica per noi stessi**; terapia e "cura" sostenute dall'ambiente naturale circostante che offre tanta quiete, tanti suoni di vento, tanta splendida primavera fiorita.

**Aghe turismo rurale** offre stanze accoglienti, singole o doppie, con ingresso e bagno indipendenti, in una struttura completamente accessibile (vedi [www.ghesardegna.it](http://www.ghesardegna.it)).

**La dott.ssa C. Cometti si occupa dal 1980 di alimentazione**, considerandola alla base della prevenzione e della cura della malattia così come del mantenimento della salute: di ciascuno di noi e dell'ambiente-sistema in cui viviamo ([www.cristina.cometti.ghesardegna.it/cucinamedicina.pdf](http://www.cristina.cometti.ghesardegna.it/cucinamedicina.pdf)).

## Programma

### **aprile 2008: da lunedì 14 sera a sabato 19 pomeriggio**

All'arrivo: accoglienza, sistemazione, presentazioni, piccolo dono misterioso che accompagnerà i giorni insieme; cena di benvenuto e chiacchiere in libertà.

Nei giorni successivi: abbondante e salutare colazione del mattino, seguita dal lavoro di gruppo in cucina per preparare un pasto sano, corretto e gustoso insieme alla nutrizionista, scoprendo le virtù di cereali, ortaggi, legumi, semi, germogli e le combinazioni alimentari più appropriate alle esigenze della malattia. I pomeriggi sono dedicati al relax, alle passeggiate in campagna e al mare a piedi o in bicicletta, al bagno di vapore (è disponibile ad Aghe una cabina per bagno di vapore e docce Kneipp), alla lettura, alla socialità, al silenzio, a eventuali colloqui personali su richiesta con la d.ssa Cometti, alle escursioni archeologiche e naturalistiche... Cena equilibrata e gustosa, presso Aghe, insieme. Al termine: saluti, apertura del piccolo dono iniziale e altro piccolo dono di augurio e arrivederci.

**Costo:** corso + pensione completa + un bagno di vapore = € 545,00 a persona; corso c.s. senza pernottamento € 360,00 (max 10 persone).

**Informazioni e prenotazioni:** 0783590138 - 3282710329 - [ccometa@tin.it](mailto:ccometa@tin.it)