

# I CONGRESO INTERNACIONAL DE MACROBIÓTICA MEDITERRÁNEA

## La Cocina de la Felicidad



ALIMENTACIÓN  
ENERGÉTICA

SALUD - FELICIDAD



FUNDACIÓ  
UNIVERSITAT  
EMPRESA  
UNIVERSITAT JAUME I. CASTELLÓN



Kosmopolita Comunicació

25 y 26 de marzo 2010  
Universitat Jaume I. Castellón (Spain)

Cada vez más médicos y nutricionistas de todo el mundo recurren a la macrobiótica para equilibrar la salud de sus pacientes.

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.

A través de la cocina podemos modificar y potenciar nuestro estado vital y conseguir más armonía, salud y belleza. En definitiva, la felicidad.



## OBJETIVOS

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.

## PROGRAMA

*Jueves, 25 de marzo de 2010*

9'30h - Inauguración del Congreso

10:00 - Conferencia "Principios de una vida sana".  
Bill Tara. Co-fundador del Instituto Kushi y fundador de la Community Health Foundation, en Londres.

11.30 - Pausa. Degustación de té.

12:00- Conferencia "Alimentos, Energía y Medioambiente".  
Francisco Varatojo. Director del Instituto de Macrobiótica de Portugal.

13:30 - Degustación de comida macrobiótica

16:00 - Conferencia "Cocina medicinal"  
Patricia Restrepo. Instituto Macrobiótico de España en Valencia.

17:30 - Conferencia "La Sico-Analogía de los Alimentos".  
Jose M<sup>a</sup> Villagrasa. Naturópata y Director de Estudios del centro Foratman.



## ***Viernes, 26 de marzo de 2010***

10:00-Conferencia "La Cocina de la Felicidad de los Monjes Budistas".  
Ven, Lama Dorje Dondrub, Monjes Budistas Sakya Tashi Ling

11:30 - Pausa Té

12:00 - Conferencia "El Equilibrio a través de la Alimentación".  
Olga Cuevas. Bioquímica. Especialista en Nutrición.

13:30 - Degustación comida macrobiótica

16:00 - Conferencia "La Alimentación y las Emociones"  
Montse Bradford. Experta en Nutrición Energética y Terapeuta de Psicología Transpersonal.

17:00 - Mesa Redonda. La Macrobiótica: ¿Un camino para recuperar la salud y el eje espiritual del hombre?

## ***Talleres y actividades complementarias:***

- Taller de Shiatsu.
- Taller de Tuina.
- Cocinar con Algas.
- Cómo Cocinar los Cereales Integrales.
- El Sabor de lo Ecológico: Degustación de Productos Locales.
- Los Aceites: Primera Presión y Variedades.
- Cocina Energética: Platos de Primavera.
- Cómo Elaborar Sushis.
- Pickles y Otros Fermentados.

