



Dati tecnici

Salvo diverse indicazioni i **corsi** iniziano con la cena del primo giorno (ora di arrivo consigliata: prima delle 19:30. Cena del primo giorno: ore 20:10).

Le prenotazioni dovranno essere fatte **direttamente agli alberghi interessati accompagnate dall'anticipo di 100 euro (restituibile fino ad un mese prima dell'inizio del corso)**, versato mediante bonifico o vaglia postale intestato all'albergo interessato. **Non saranno ritenute valide** le prenotazioni non accompagnate dall'anticipo.

I prezzi indicati per i corsi comprendono: pensione completa da versare all'hotel (prima cifra) e contributo per le spese dell'associazione (seconda cifra).

Non comprende l'eventuale supplemento per camera singola e la tassa di soggiorno.

I corsi non sono frazionabili: anche chi partecipa solo per alcuni giorni o come accompagnatore deve versare la quota completa.

Il numero di camere singole (a prezzo maggiorato) è limitato: si prega di facilitare la sistemazione in camere a due posti. Precisate nella prenotazione.

Il numero di partecipanti ai corsi è limitato per permettere una migliore partecipazione. È consigliabile perciò iscriversi al più presto. Gli alberghi hanno tutti disponibilità (limitata) di camere con accesso facilitato per le carrozine: precisate nella prenotazione.

L'associazione "Cibo è salute" APS ETS, dal 1997 organizzatrice in Italia dei corsi Kousmine, è un'associazione **senza scopo di lucro**. Si propone di divulgare uno stile di vita e in particolare un'alimentazione coerente con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. In particolare diffonde la conoscenza del metodo di cura della dott. Kousmine.

I nostri medici e ricercatori continuano con efficacia la ricerca della dott. Kousmine, aggiornandola ai nuovi studi, raccogliendo nuove osservazioni cliniche dalle centinaia di malati che si rivolgono a noi, controllando e condividendo le esperienze terapeutiche.

Dell'associazione fanno parte medici, educatori, psicoterapeuti, operatori sanitari e sociali.

I nostri siti, ricchi di informazioni:
www.kousmine.org
associazione-ciboesealute.it

Tesseramento € 10, facoltativo Si può rinnovare il proprio tesseramento e contribuire alle spese di "Cibo è Salute" con versamento sul ccp 83525 147 o sull'IBAN IT58G0200845360000105362177 intestati a "Associazione Cibo è Salute"

Per contatti tecnici sui corsi
Segreteria: Samantha 0324 243 006
(da lun. a giov. in orario d'ufficio)
amministrazione@kousmine.org

Per info sulle location e per prenotazioni rivolgersi ai singoli hotel.

IL METODO KOUSMINE

Nato per la prevenzione dei tumori, il metodo, elaborato in anni di ricerca e applicazione dalla dott. Catherine Kousmine, si è rivelato uno dei più efficaci per la prevenzione e il rafforzamento delle cure di malattie difficilmente controllabili dai comuni interventi farmacoterapici, ma anche come una efficace difesa contro i disordini che minacciano il nostro organismo in particolare legati alla sindrome metabolica.

Il Metodo Kousmine è un metodo rigorosamente scientifico, basato sugli studi della dottoressa svizzera e confermato da numerose e recenti ricerche. Ma è nello stesso tempo un metodo naturale, teso a potenziare le risorse dell'organismo, ad equilibrare le sue difese, a riparare i danni dovuti ad agenti aggressori esterni e ad errori alimentari. Proprio per questo può essere praticato insieme con qualsiasi terapia già in uso.

La nostra associazione presenta nei corsi anche altre diete come la Seignalet e la chetogenica che ampliano le possibilità di prevenzione e cura. L'esperienza d'incontri e più di cento corsi tenuti in questi anni a più di 14.000 partecipanti garantisce una presentazione chiara ed efficace degli elementi fondamentali del metodo, in modo di avviarne immediatamente la pratica. I corsi base sono rivolti a malati, a chi si occupa di malati e a persone sane che vogliono migliorare il loro standard di salute e, quindi, di benessere.

Non vuole sostituirsi a nessuna cura in atto e nei corsi non verranno praticate diagnosi o terapie farmacologiche.

Per ragioni pratiche non vengono accettate persone non autosufficienti che non siano accompagnate da qualcuno che si occupi di loro.

Associazione Cibo è Salute

METODO KOUSMINE

Per la prevenzione e il rafforzamento della cura delle malattie

Corsi 2024 di
Cibo è Salute.

CORSI BASE e di depurazione

dal 14(cena.) al 20 aprile 2024 (colaz.)

Roseto degli Abruzzi (TE) Hotel "Bellavista" ****
T. 08 58 93 04 25 Prezzo: € 330+ 80 = 410

dal 26/5 (cena.) al 1 giugno 2024 (colaz.)

Chianciano (SI) Hotel Villa Ricci*** T. 0578 63 906
fax 0578 63 660 Prezzo: € 390+80 = 470

Una settimana di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore nutrizionale, analoga alla settimana di depurazione programmata per giugno e luglio. Ma in più vi sarà il programma completo di un CORSO BASE, integrato anche da informazioni pratiche sulla dieta ipotossica di Seignalet. Rappresentano quindi i nostri corsi più completi per un approccio efficace alla salute, in particolare per Parkinson, fibromialgia e coliti. Dal menù sono esclusi: carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate. Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi gravi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.

Corso Base con particolare attenzione alla sclerosi multipla

dal 10(cena.) al 16 novembre 2024 (colaz.)

Chianciano (SI) Hotel Villa Ricci*** T. 0578 63 906
fax 0578 63 660 Prezzo: € 390+80 = 470

Un classico corso di base completo sul Metodo Kousmine, dedicato in particolar modo agli ammalati di SM, in modo da sviscerare le problematiche e i rimedi per questa grave malattia. Saranno presentati in dettaglio i pilastri del metodo e le avvertenze da seguire per controllare gli squilibri del sistema immunitario

PROPOSTA CHETOGENICA

Corso di dieta chetogenica
dal 15 (cena.) al 21 settembre 2024 (colaz.)

Rimini Hotel "Vienna" **** T. 0541 39 17 44 Fax: 0541
39 10 32 Prezzo: € 390+80 = 470

La dieta chetogenica si è rivelata negli ultimi decenni quella più efficace per malattie come Alzheimer e per i tumori al cervello e alla prostata. È comunque efficace anche per il diabete 2, per le forme più gravi di Parkinson. Efficace per gli sport di resistenza. Questo corso, leggero, con tempo libero per passeggiate ed incontri, ha però anche 10 conversazioni dedicate in particolare a medici e nutrizionisti, ed è aperto anche a chi pratica già la dieta chetogenica e vuole inquadrarla in termini scientifici e pratici.

La nostra dieta chetogenica è ricca di verdure e non è iperproteica. L'apporto calorico giornaliero è di circa 1200 kcal, l'indice Keto 1,2 (ideale per cominciare).

ATTENZIONE: per le caratteristiche particolari di questa dieta saranno usati anche prodotti animali come pesce azzurro, carni, uova, formaggio stagionato di pascolo. Quindi il corso non è adatto a vegani. Adattabile a vegetariani che accettano pesce, uova e formaggio. Il menù è calcolato rigorosamente, quindi dovrà essere consumato così com'è.

Corso dieta vegetariana e vegana

dal 16 (cena) al 20 ottobre 2024 (pranzo)

Rimini Hotel "Vienna" **** T. 0541 39 17 44 Fax:
0541 39 10 32 Prezzo: € 240+60 = 300

Le diete vegetariane hanno un'alta efficacia per la salute. Le diete vegane aggiungono una più alta attenzione alla vita animale e all'ecologia. Ma sono talvolta praticate in modo squilibrato: si perdono così i grandi benefici che possono apportare. In questo corso si danno tutte le informazioni per praticarle al meglio, con completezza ed efficacia.

Vacanze di depurazione

dal 24 (cena) al 30 giugno 2024 (colaz.)

dal 1 (cena) al 7 luglio 2024 (colaz.)

Mozzio di Crodo (VB) Hotel Belvedere *** 0324
61055 e fax 0324 61316 € 420+70 = 490

Sono sei giorni ipocalorici di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore biologico, preparate da chef di assoluto livello. In un clima di vacanza saranno organizzate anche gite, alcune conferenze, momenti di distensione meditativa.

Dal menù di queste settimane sono esclusi: cereali e legumi, carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate.

Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.

Cammino di serenità

Alla ricerca del senso della vita
dal 11 (cena) al 15 dicembre 2024 (colaz.)

Mozzio di Crodo (VB) Hotel Belvedere *** 0324
61055 e fax 0324 61316 € 300+70 = 370

Un cammino prevalentemente psicologico, che s'ispira alla visione cristiana, ma è aperto al dialogo con altre spiritualità: un contributo per ridare senso alla vita e iniziare un cammino di serenità in un'epoca affascinante e difficile come la nostra.

Tema di quest'anno: "Elohim creò l'uomo, a sua immagine somiglianza, a sua somiglianza lo creò, maschio e femmina li creò. Maschio e femmina: conflitto, dialogo, alleanza". I relatori saranno la dott. Maria Cavallo, che partendo dalla propriocezione del proprio corpo aiuta a centrare l'io nella propria interezza aperto al tu: differenza, reciproco riconoscimento, complementarietà. La dott. Chiara Gu glielmetti che aiuterà nella gestione del conflitto nella coppia; Il prof. Sergio Chiesa tratterà la differenza psicologica tra uomo e donna e farà alcune lectio di testi biblici sull'argomento. Il dott. Vincenzo Sangiovanni guiderà i gruppi nella riflessione e nel confronto, dando voce a tutte le voci.

Gli Hotel



Rimini, Hotel "Vienna"
**** viale Regina Elena, 1

Un raffinato albergo nel cuore di Rimini, a pochi passi dal mare, facilmente raggiungibile con ogni mezzo.



Mozzio di Crodo (VB),
Hotel "Belvedere" ***

Elegante albergo a 790 m d'altitudine, con centro benessere e piscina con idromassaggi, con comode passeggiate.



Chianciano (SI) Hotel
"Villa Ricci" ***

Un albergo moderno nella prestigiosa località, attrezzato di piscina con idromassaggi e centro benessere.



Roseto degli Abruzzi
Hotel "Bellavista" ***

Un albergo spazioso con accurato servizio alla clientela, affacciato alla splendida spiaggia.

Vi saremmo grati se, dopo la conferma dell'hotel, compilaste il modulo di partecipazione che trovate alla pagina www.kousmine.org/iscriviti/
Grazie. Ci aiutereste molto nelle pratiche di iscrizione al vostro arrivo all'hotel.