

Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.

## CORSO DI MTC, MEDITAZIONE E QI GONG SHAOLIN MILANO



**A cura del Maestro Shi Yan Hui**

### Descrizione

**SEDE:** Presso “Tango Loft” - Via Lorenteggio 157 - CAP 20149 - Milano  
**Citofono 3025** (Seguire il cortile in fondo a destra fino alla fine dei box)

**DURATA TOTALE DEL CORSO:** 2 anni, per un totale di 20 moduli didattici.

**NUMERO MODULI:** 10 moduli all’anno; ogni modulo ha la durata di 6 ore

**FREQUENZA:** a partire dal 5 Febbraio 2023, una domenica al mese (ECCEPTO sabato 17/12/2023).

**ORARIO:** Ogni modulo ha il seguente orario:

la mattina dalle 10:00 alle 13:00 e il pomeriggio dalle 15:00 alle 18:00

**DATE:**

le date potranno eventualmente subire variazioni in itinere, nella distribuzione dei moduli didattici e/o nelle date (anche per eventuali disposizioni relative alle pandemie) e verranno prontamente comunicate, anche a mezzo delle moderne vie di comunicazione (videoconferenza, email o social) appositamente predisposte dal **Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.**. Tali variazioni saranno considerate accettate, come variante formale di programma, all'atto della loro comunicazione.

## *Calendario d'insieme dei primi 8 moduli didattici della prima annualità*

<i>Anno 2023</i>	
<i>Febbraio</i>	<i>Domenica 5</i>
<i>Marzo</i>	<i>Domenica 26</i>
<i>Aprile</i>	<i>Domenica 30</i>
<i>Maggio</i>	<i>Domenica 28</i>
<i>Settembre</i>	<i>Domenica 24</i>
<i>Ottobre</i>	<i>Domenica 29</i>
<i>Novembre</i>	<i>Domenica 26</i>
<i>Dicembre</i>	<i>Sabato 17</i>
<i>Anno 2024</i>	
<i>DATE DA DEFINIRE</i>	

### COME ISCRIVERSI

Inviare copia del bonifico bancario e modulo da riempire alla e-mail: email [corsi@shaolinquanfa.it](mailto:corsi@shaolinquanfa.it)

Per maggiori informazioni e assistenza si può telefonare al seguente numero:

Vittoria Proietti 3473706549

Shi Yan Hui 3290460898

Oppure si può scrivere alla e-mail: [corsi@shaolinquanfa.it](mailto:corsi@shaolinquanfa.it)

Sito web: [www.shaolinquanfa.eu](http://www.shaolinquanfa.eu)

## COORDINATE BANCARIE

Banca Unicredit

**IBAN: IT 94 J 02008 05316 000106486871**

Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L

## COSTO DEL CORSO

È previsto un contributo di partecipazione al corso ogni anno pari a **1.380,00 euro** suddiviso in due rate:

- La prima rata **690,00 euro**, da versare entro il 1 Febbraio 2023
- La seconda rata **690,00 euro**, da versare entro il 15 ottobre 2023

Oppure si può usufruire di uno sconto pagando in un'unica soluzione di **1.180,00 euro**, da versare entro il **1 Febbraio 2023**.

Il Maestro tiene molto alla certifica della qualità dell'insegnamento e per questo provvederà a conferire a fine anno la **certificazione ufficiale del tempio di Shaolin** rilasciato dal **Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.** **valido a tutti gli usi consentiti dalla legge.**

Inoltre, per garantire ai suoi allievi l'eccellenza e la fruibilità del suddetto titolo, il **Maestro Shi Yan Hui** provvederà, su richiesta, a supportare l'ottenimento del rilascio di eventuali ulteriore certificazione rilasciata da un ente di promozione sportiva con costi a carico dell'allievo.

**In caso di rinuncia, seppur per qualsivoglia, giustificato e grave motivo e/o impedimento, da parte dell'Acquirente/allievo ad accedere/partecipare all'Evento/corso, non è previsto alcun rimborso, anche parziale, da parte del Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L.**

**In caso di annullamento dell'evento o di parte dello stesso, per motivi imputabili al Centro Cultura Shaolin Italia S.R.L., non verrà fornito un rimborso in denaro, ma verrà comunicata la riprogrammazione dello stesso al più presto o verrà fornito un buono di valore equivalente da potersi spendere entro l'anno sociale in corso per il suddetto valore residuo corrispettivo nell'ambito delle attività del nostro centro.**

## **MODULO 1 - Domenica 5/02/2023**

*Mattina*

### **LA MTC E LA MEDICINA SHAOLIN**

#### **1. STORIA DELLA MTC E FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 1.1. Storia culturale della Medicina Tradizionale Cinese (MTC)
- 1.2. Classificazione scientifica della MTC
  - 1.2.1. Classificazione per regione dell'antica Cina
  - 1.2.2. Classificazione per tipo di malattia
  - 1.2.3. Classificazione per tecnica terapeutica
  - 1.2.4. Classificazione per famiglia
  - 1.2.5. Classificazione per religione
- 1.3. L'appartenenza della MTC alla scienza naturale
- 1.4. Le caratteristiche scientifiche e sociali della MTC
- 1.5. L'influenza della filosofia antica nella MTC
- 1.6. La formazione e lo sviluppo della storia, della cultura e del sistema teorico della MTC
- 1.7. Rami del Buddismo

#### **2. ORIGINE DELLA STORIA DELLA FILOSOFIA CHAN DEL TEMPIO SHAOLIN**

- 2.1. Formazione e sviluppo della cultura del CHAN-WU-YI
- 2.2. Monaci - allenamento Chan per raggiungere l'illuminazione
- 2.3. Funzione della cultura Shaolin per la salute psico-fisica nella società
- 2.4. Nascita e sviluppo della Medicina Shaolin
- 2.5. Corrispondenza tra sentimenti e organi nella MTC
- 2.6. Caratteristiche del Buddismo simili a quelle della MTC
- 2.7. Le origini della cultura della Medicina Shaolin e sue caratteristiche

*Pomeriggio*

#### **3. LE CARATTERISTICHE DEL QI GONG DI SHAOLIN**

- 3.1. L'origine del Qigong
- 3.2. Lo sviluppo del Qigong di Shaolin
- 3.3. La funzione del Qigong di Shaolin
  - 3.3.1. La diagnosi
  - 3.3.2. La cura
  - 3.3.3. La riabilitazione
  - 3.3.4. La prevenzione
  - 3.3.5. Jin morbido e ossa al proprio posto, il Qi circola senza impedimenti
  - 3.3.6. L'armonia tra lo Yin e lo Yang raggiunta tramite l'eliminazione delle malattie del corpo e della mente
- 3.4. Il Qi Gong di Shaolin è in relazione con la salute

## MODULO 2 - Domenica 26/03/2023

### *Mattina*

#### **1. ELEMENTI ESSENZIALI DELL'ALLENAMENTO DI BASE DI QIGONG**

- 1.1. Regolare lo Xing, la respirazione, la mente
- 1.2. Dao Yin
- 1.3. Le tre sezioni
- 1.4. Le quattro estremità
- 1.5. Le tre combinazioni esterne e le tre interne
- 1.6. Il metodo di regolazione San xing
- 1.7. Morbidezza, armoniosità, lentezza, agilità e continuità
- 1.8. Il nesso tra rilassamento e tensione e la compatibilità tra dinamismo e staticità
- 1.9. “L'unione tra lo Shen e lo Xing e il Qi che è al suo interno”
- 1.10. Regolare il corpo
- 1.11. Regolare la respirazione
- 1.12. Regolare il Cuore

### *Pomeriggio*

#### **2. IL CONCETTO E L'ALLENAMENTO DELLA MEDITAZIONE (CHAN)**

- 2.1. I benefici della meditazione (Chan)
- 2.2. Metodo di allenamento della Meditazione

## MODULO 3 - Domenica 30/04/2023

### *Mattina*

#### **3. CORREZIONE DELL'ALLENAMENTO**

- 3.1. Correzione dell'allenamento
- 3.2. Stato preliminare della Meditazione Chan

### *Pomeriggio*

#### **4. LA MATERIA DEL JING, QI, SHEN**

- 4.1. Il Jing
  - 4.1.1. Il significato filosofico del Jing
  - 4.1.2. Il significato del Jing in MTC
    - 4.1.2.1. Il Jing si riferisce, in generale, alle sostanze di base che costituiscono il corpo umano e sostengono le attività vitali
    - 4.1.2.2. Il Jing che si riferisce all'essenza della riproduzione
    - 4.1.2.3. Il Jing degli organi e dei visceri

- 4.1.2.4. Il Jing inteso come termine generale indica Jing, Qi, sangue, fluidi corporei (Jīn Yè)
- 4.1.2.5. Il Jing si riferisce a Zheng Qi del corpo umano
- 4.1.3. Generazione del Jing
  - 4.1.3.1. Il Jing congenito
  - 4.1.3.2. Il Jing Acquisito
- 4.1.4. Funzione del Jing
  - 4.1.4.1. Riproduzione (viene utilizzato per generare nuova vita e moltiplicarsi)
  - 4.1.4.2. Crescita e sviluppo
  - 4.1.4.3. Produrre il sangue e il midollo
  - 4.1.4.4. Nutrire e lubrificare gli organi e i visceri

## MODULO 4 - Domenica 28/05/2023

### *Mattina*

- 4.2. Il Qi
  - 4.2.1. Il ruolo del Qi nell'universo
  - 4.2.2. Comprensione del Qi nella MTC
  - 4.2.3. Il concetto di base del Qi del corpo umano
  - 4.2.4. La formazione del Qi del corpo umano
  - 4.2.5. Il movimento e la trasformazione del Qi nel corpo umano
  - 4.2.6. La classificazione del Qi del corpo umano
  - 4.2.7. La funzione del Qi di stimolare e coordinare
  - 4.2.8. La funzione del Qi di riscaldare, rinfrescare e lubrificare
  - 4.2.9. La funzione difensiva del Qi
  - 4.2.10. Il Qi del corpo umano

### *Pomeriggio*

- 4.2. Il Qi
  - 4.2.11. Yuan Qi, Zong Qi, Ying Qi, Wei Qi
  - 4.2.12. Il Qi perverso (Xie Qi)
  - 4.2.13. L'importanza del Qi nel Kung Fu
  - 4.2.14. L'importanza del Qi nel Qi Gong

## MODULO 5 - Domenica 24/09/2023

### *Mattina*

- 4.3. Lo Shen
  - 4.3.1. Concetto fondamentale dello Shen nell'antica Cina
  - 4.3.2. Il concetto base dello Shen
  - 4.3.3. Concetto fondamentale dello Shen nel campo della MTC
  - 4.3.4. La formazione dello Shen
  - 4.3.5. Il funzionamento dello Shen
  - 4.3.6. Cinque emozioni danneggiano gli organi e lo Shen

- 4.3.7 Relazione tra Jing, Qi, Shen, del corpo umano
- 4.3.8. L'importanza del Shen nel Qi Gong
- 4.3.9. L'importanza del Shen nel Kung Fu

## *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 6 - Domenica 26/10/2023**

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA YIN E YANG**

- 1.1. **Concetti della materia Yin e Yang**
  - 1.1.1. I concetti di base Yin e Yang
  - 1.2.1. Appartenenza Yin e Yang delle cose
- 1.2. **Contenuti di base della materia Yin e Yang**
  - 1.2.1. Relazione di opposizione tra Yin e Yang
  - 1.2.2. Relazione della radice di alternanza di Yin e Yang e l'uso di alternanza
  - 1.2.3. Yin e Yang relazione di reciproco contatto e induzione, e reciproca conservazione
  - 1.2.4. Yin e Yang declino e ascesa
  - 1.2.5. Relazione di trasformazione di Yin e Yang
  - 1.2.6. Yin e Yang autoarmonia ed equilibrio
- 1.3. **Applicazione della teoria Yin e Yang alla MTC**
  - 1.3.1. Applicazione nella spiegazione della struttura del corpo umano
  - 1.3.2. Generalizzazione della funzionalità della fisiologica del corpo umano

### *Pomeriggio*

- 1.4. **Applicazione nella spiegazione dei cambiamenti fisiologici del corpo umano**
  - 1.4.1. Analisi degli attributi Yin e Yang della causa della malattia
  - 1.4.2. Identificazione delle regole fondamentali dei cambiamenti patologici
- 1.5. **Applicazione nella diagnosi delle malattie**
- 1.6. **Applicazione nella prevenzione delle malattie**
  - 1.6.1. Guida alla salute
  - 1.6.2. Stabilire il principio di trattamento
- 1.7. **Applicazione della materia Yin e Yang per il mantenimento della salute**
- 1.8. **Applicazione della materia Yin e Yang al Qi Gong**
- 1.9. **Applicazione della materia Yin e Yang al Kung Fu**

## MODULO 7 - Domenica 26/11/2023

*Mattina*

### **1. LA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI**

#### **Concetto di cinque elementi**

- 1.1. Concetti base della materia dei cinque elementi
- 1.2. Caratteristiche dei Cinque Elementi
- 1.3. Classificazione dei cinque elementi

### **2. Contenuti di base dei cinque elementi**

- 2.1. La reciproca di generazione e moderazione dei cinque elementi
  - 2.1.1. La generazione dei cinque elementi
  - 2.1.2. La moderazione dei cinque elementi
- 2.2 Il controllo e generazione “Sheng” e “Fu” dei cinque elementi
  - 2.2.1. Il controllo e trasformazione dei cinque elementi
  - 2.2.2. “Sheng” e “Fu” dei cinque elementi

*Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 8 - Domenica 17/12/2023

*Mattina*

### **3. APPLICAZIONE DELLA MATERIA DEI CINQUE ELEMENTI ALLA MTC**

- 3.1 Relazione di reciprocità Cheng e Wu dei movimenti dei cinque elementi

### **4. Applicazione della materia dei cinque elementi nella Medicina Tradizionale Cinese**

- 4.1. Spiegare le funzioni fisiologiche dei cinque organi e le loro interrelazioni
  - 4.1.1. Spiegare le caratteristiche fisiologiche dei cinque organi
  - 4.1.2. Costruire un sistema di cinque organi che integri uomo e natura
  - 4.1.3. Spiegare la connessione fisiologica tra i cinque organi
    - 4.1.3.1. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la relazione di reciproca generazione tra i cinque organi
    - 4.1.3.2. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la relazione di reciproca moderazione tra i cinque organi

4.1.3.3. Utilizzo dei cinque elementi per spiegare la coordinazione e la relazione armoniosa di reciproca moderazione e generazione tra i cinque organi

## **5. Applicazione clinica della teoria**

5.1. Applicazione nella diagnosi delle malattie

5.1.1. Spiegazione della trasformazione della malattia

5.1.1.1. La trasformazione della relazione di reciproca generazione

5.1.1.2. La trasformazione della relazione di reciproco controllo

5.2. Applicazione nel trattamento delle malattie

5.2.1. Determinare le regole del trattamento e il metodo del trattamento secondo la legge della reciproca generazione

5.2.2. Determinare le regole del trattamento e il metodo del trattamento secondo la legge della reciproca moderazione

5.2.3. Aspetto della terapia emotiva

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 9 - Data da definirsi**

### *Mattina*

#### **1. JING LUO (I meridiani)**

1.1. Il concetto della Materia Jing luo (meridiani)

1.1.1. Il concetto di base della materia Jing Luo (meridiani)

1.1.2. La formazione dei meridiani

1.1.3. La composizione del sistema dei meridiani

1.1.4. Tabella sistema di Jing Luo (meridiani)

1.2. I12 Jing Mai (meridiani)

1.2.1. Classificazione dei nomi dei dodici meridiani

1.2.2. Percorso e punti di incontro dei 12 Jing Mai (meridiani)

1.2.3. Le regole di distribuzione sulla testa

1.2.4. Le regole di distribuzione sul busto

1.2.5. Le regole di distribuzione sugli arti

1.2.6. Le relazione Interno/Esterno dei 12 Jing Mai (meridiani)

1.2.7. Ordinazione di flusso dei 12 meridiani

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 10 - Data da definirsi

### *Mattina*

#### **1. AREA DI CIRCOLAZIONE DEI 12 JING MAI (meridiani)**

MERIDIANO MANO - TAI YIN - POLMONE E MANO - YANG MING - INTESTINO CRASSO

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 11 - Data da Definirsi

### *Mattina*

PIEDE - YANG MING - MERIDIANO DELLO STOMACO E MERIDIANO PIEDE - TAI YIN - MILZA

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 12 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO MANO - SHAO YIN - CUORE E MERIDIANO MANO - TAI YANG - INTESTINO TENUE

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 13 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO PIEDE - TAIYANG - VESCICA E MERIDIANO PIEDE - SHAOYIN - RENI

Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali

4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata

5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 14 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

MERIDIANO MANO - JUEYIN - PERICARDIO E MERIDIANO MANO - SHAOYANG - TRIPLICE  
RISCALDATORE  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione

2. Dettagli del percorso di circolazione

3. Malattie principali

4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata

5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 15 - Data da Definirsi

### *Mattina*

MERIDIANO PIEDE - SHAOYANG - VESCICA BILIARE E MERIDIANO PIEDE - JUEYIN - FEGATO  
Caratteristiche

1. Appartenenza, relazione esterno e interno, orario di circolazione
2. Dettagli del percorso di circolazione
3. Malattie principali
4. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
5. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
6. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

### *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## MODULO 16 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. I MERIDIANI STRAORDINARI**

MERIDIANO DUMAI E MERIDIANO RENMAI

Caratteristiche

1. Dettagli del percorso di circolazione
2. Malattie principali
3. Individuazione dei punti e spiegazione dettagliata
4. I metodi del trattamento MTC - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie
5. I metodi del trattamento Qi Gong - metodo Shaolin - per il benessere e la prevenzione delle malattie

## *Pomeriggio*

La pratica del Chan e allenamento della forma Ba Duan Jin (otto pezzi di broccato)

## **MODULO 17 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

#### **1. MASSAGGIO CINESE (TUINA)**

##### 1.1. TUINA

- 1.2.1. L'origine e la formazione del Tuina
- 1.2.2. Tuina terapeutico
- 1.2.3. Principio del trattamento Tuina
- 1.2.4. Metodo di diagnosi Tuina in pratica clinica
- 1.2.5. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita

##### **1.1. ESERCIZIO MANUALE METODO**

Metodo e tecnica di Tuina (pratica)

### *Pomeriggio*

- 1.3. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 1.4. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 1.5. Il corpo (pratica)
- 1.6. Analisi (pratica)
- 1.7. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

## **MODULO 18 - Data da Definirsi**

### *Mattina*

#### **2. METODO E TECNICA DI TUINA (PRATICA)**

- 2.1. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.2. Yi Zhi Chan Diaxue di Shaolin la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.3. Il corpo (pratica)
- 2.4. Analisi
- 2.5. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

### *Pomeriggio*

- 2.6. Esercizio manuale metodo (pratica)
- 2.7. Yi Zhi Chan Dianxue di Shaolin, il Tuina la digitopressione con due dita (pratica)
- 2.8. Il corpo (pratica)

2.9. Analisi (pratica)

2.10. Usare la tecnica di cura e prevenzione (pratica)

## MODULO 19 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA DELLA COPPETTAZIONE**

- 1.1. La coppettazione, i principi e la sua funzione
- 1.2. Pratica terapeutica della coppettazione e prevenzione delle malattie
- 1.3. A chi può essere praticata la coppettazione
- 1.4. Tecnica di coppettazione statica e dinamica
- 1.5. Prendere nota delle cose
- 1.6. Pratica

### *Pomeriggio*

Pratica

## MODULO 20 - Data da Definirsi

### *Mattina*

#### **1. LA MATERIA DELLA MOXA**

- 1.1. Lo sviluppo e la formazione della moxa
- 1.2. I principi della Moxa e la sua funzione
- 1.3. Prodotti realizzati oggi con la Moxa
- 1.4. Cura e prevenzione delle malattie
- 1.5. Metodo per usare la moxa
- 1.6. Prendere nota delle cose
- 1.7. Pratica

### *Pomeriggio*

- 1.8. Pratica
- 1.9. Esame di MTC
- 1.10. Consegna attestato

**<sup>1</sup> Il Metodo Shaolin è un sistema per la salute legato alla vita corretta; per ciò che riguarda i metodi di cura in caso di malattia è necessario contattare il medico e seguire le sue indicazioni**





