

Medicina tradizionale cinese e alimentazione sana

di Annamaria Dadò

► “Non di solo pane vive l'uomo...”. Nessuna frase, come questa citazione biblica, mi sembra riassumere meglio l'attività di Elisabeth Kühne Gautschin, che da anni si occupa di alimentazione sana... e di preghiera! Attraverso i suoi corsi e consulenze insegna ad alimentarsi in modo equilibrato, applicando i principi della medicina tradizionale cinese. E con l'ausilio della preghiera permette alle persone di nutrire anche il loro “corpo di luce”. Non si spaventi il lettore, di fronte a questa espressione strana. In quest'intervista porteremo chiarezza su questo concetto, partendo da ciò che noi tutti conosciamo, ossia il nostro corpo biologico.

Ci parli del suo interesse per l'alimentazione...

«L'alimentazione mi interessa da sempre; già da giovane lavoravo in una panetteria. Un giorno entrai casualmente in un Reformhaus e destino volle che ne uscii con un contratto di apprendistato in mano. Durante l'esame un esperto mi invitò a lavorare nella sua drogheria e questa nuova esperienza mi permise di approfondire il magico mondo delle erbe. In seguito mi appassionai per la Medicina Tradizionale Cinese e l'applicazione dei 5 elementi



Elisabeth Kühne Gautschin.

Note biografiche

Elisabeth Kühne Gautschin, nata nel 1969 nel Canton San Gallo, vive in Ticino dal 1994. Nel 2004 si è sposata con Bruno Gautschin, un pioniere del bio, creatore del Biocasa, il primo negozio di alimentazione biologica in Ticino. Elisabeth ha lavorato incessantemente accanto al marito, per implementare il progetto a Lugano, Agno, Bellinzona e Losone. Dopo la morte di Bruno, nel 2017, Elisabeth ha continuato l'opera, inaugurando il nuovo negozio ad Ascona, secondo la volontà del marito. Dal 2005 offre parallelamente corsi e consulenze in ambito alimentare e spirituale. Nel 2014 scopre Sanathana Sai Sanjeevini, un metodo spirituale di risveglio della propria forza vitale attraverso la preghiera, trasmesso da Sai Baba (un maestro indiano).

Contatti:

telefono: 079 710 01 08
www.corpodiluce.ch
Elisabeth@corpodiluce.ch

all'alimentazione: in particolare i “5 sapori” (aspro, amaro, dolce, piccante, salato) e “le 5 termiche” (molto caldo, caldo, neutrale, rinfrescante, freddo). Grazie alla mia esperienza pluriennale come consulente alimentare attingo ad un vasto sapere e propongo un vero e proprio sistema alimentare olistico.

Ci può dare qualche esempio?

«Se ho davanti a me una persona che soffre solo di disturbi del freddo (piedi freddi o il mal di schiena il mattino) le consiglio di evitare alimenti freddi e di consumare pasti caldi. Mi viene in mente un altro caso; quello di una donna che soffriva di vampate di calore e che beveva troppe tisane speziate. Le ho consigliato di sostituirle con acqua calda e i suoi disturbi sono immediatamente scomparsi».

Lei offre anche corsi di alimentazione...

«Nei corsi insegno alcuni principi semplici di base, che poi le persone possono applicare in modo autonomo a casa. Ad esempio insegno come prevenire disarmonie che provocano costipazione cronica, herpes, pressione alta, inerzia e so-

vrapesso (intolleranza al glutine, gonfiori, cellulite), secchezza (capelli e pelle secca, tosse secca, disturbi del sonno)».

Passiamo ora al “corpo di luce”, che certamente non mancherà di incuriosire i nostri lettori. Ci può spiegare di cosa si tratta?

«Il tutto parte da un'esperienza personale, quella di una forte energia che si è manifestata la prima volta in modo spettacolare, proteggendomi da un incidente frontale con l'auto. In seguito l'ho percepita nel mio corpo e da allora quell'energia vive in me sotto forma di forte e costante vibrazione interna. Poco tempo fa ho vissuto un momento in cui quest'energia si è intensificata in modo straordinario e ho percepito il mio corpo diventare trasparente. Waw! Che esperienza intensa! Ho così compreso che la nostra vibrazione interna è luce e che noi possiamo intensificarla attraverso l'alimentazione, la preghiera (Sanjeevini), in modo da togliere le tossine fisiche, emozionali e mentali che le impediscono di risplendere. È come se dentro di noi avessimo un sole che aspetta di poter brillare di nuovo».