



Associazione Macrobiotica Italiana

L'ordine dell'Universo è un'Associazione senza scopo di lucro nata a Milano nel maggio del 2005 con l'obiettivo di divulgare una sana e corretta alimentazione seguendo l'ordine della natura, mangiando i prodotti della nostra terra, del nostro clima, nella giusta stagione e che siano cucinati in modo semplice e naturale.

E' una filosofia e come tale si occupa dello studio di vari aspetti della vita umana: comportamento, pensiero, respirazione, esercizio fisico, rapporti, abitudini, usi e costumi, cultura, idee e coscienza, ecc.

L'alimentazione moderna si sta allontanando sempre di più dalla reale necessità del nostro corpo inteso come fabbisogno nutrizionale (e non solo) portando la salute pubblica ad un punto critico con una crescente incidenza di malattie.

Cibi raffinati, ricchi di conservanti, additivi, coloranti, grassi, zuccheri, non sono certo quello di cui l'organismo ha bisogno. Le previsioni affermano che nei prossimi anni avremo un'incidenza aumentata di malattie neoplastiche, degenerative e autoimmuni come l'alzheimer e la sclerosi multipla.

Anche le cardiopatie, le allergie, i reumatismi, le artriti, il diabete, le disfunzioni sessuali e i disturbi mentali sono in aumento, in parte correlate ad una alimentazione scorretta e dannosa.

Cambiare abitudini alimentari è possibile ma è necessaria la consapevolezza di voler cambiare.

Questa è la strada da seguire per il miglioramento della salute fisica e mentale, per aggiungere vita ai nostri anni e per fermare la spirale di declino e degenerazione della società moderna. Il successo di tutto ha origine nella cucina di ogni casa e da chi si prende cura della preparazione del cibo quotidiano.

L'Ordine dell'Universo
Associazione Macrobiotica Italiana
Via Ressi, 16 – te 02/66986178 - 3403078088
www.lordinedelluniverso.it
e-mail: lordinedelluniverso@libero.it

Milano

Stazione Centrale · Gorla · Turro · Greco · Crescenzago · Precotto



Comune
di Milano

**Il Consiglio di Zona 2
organizza**



Consiglio
di Zona 2



Associazione Macrobiotica Italiana

MANGIA CHE TI PASSA!

Ciclo di incontri

Giovedì, 17 maggio 2007

Giovedì, 24 maggio 2007

Giovedì, 31 maggio 2007

*dalle ore 18,00
alle ore 20,00*



Presso Sala Consiliare Consiglio di Zona 2
Viale Zara, 98 (MM3 – Zara /Tram 2-4-11 Capolinea Bus 46-52)



INGRESSO LIBERO

**Per informazioni riguardanti gli incontri rivolgersi :
Consiglio di Zona 2 - Tel. 02/88458200**

“SIAMO FATTI DI QUELLO CHE MANGIAMO”

Afferma il proverbio. Una sana e sobria alimentazione è il segreto per conservare salute, vitalità e prevenire le malattie più importanti che attualmente affliggono le società di tipo occidentale come le cardiopatie, l'aterosclerosi, i tumori, il diabete, le demenze, l'ipertensione.

L'educazione alla prevenzione nasce tra le mura domestiche, l'artefice principale di questa operazione è la donna, intesa come moglie, madre, compagna, educatrice, insegnante.

E' la donna che cucina, cura la spesa e l'economia domestica. E' la donna che insegna ai figli a nutrirsi, spesso purtroppo in maniera non corretta.

E' verso la donna, verso il suo senso di responsabilità e il suo innato istinto di conservazione che è necessario concentrare campagne di sensibilizzazione ad una alimentazione che privilegi il consumo di frutta, verdura, legumi, cereali, grassi vegetali e metta da parte l'eccessivo consumo di carne, bevande alcoliche, fritti, latticini, alimenti conservati e ricchi di zuccheri. Una prevenzione efficace non necessita di operazioni sanitario-politiche complicate e costose.... mangiare sano, fare attività fisica, non fumare, bere in quantità moderata, pensare positivo, stressarsi di meno, rispettare l'ambiente in cui viviamo e gli altri esseri viventi che ci circondano, sono i cardini di una filosofia di vita che può solo portare salute, benessere, ordine e armonia in un mondo sempre più disordinato e violento.

Si ringrazia Elena Alquati, artefice e ideatrice di questa splendida iniziativa che non comprende solo teoria ma anche pratica dietro i fornelli e tanta voglia di continuare dietro questa strada di progresso ed evoluzione.

*Il Presidente Commissione
Servizi Sociali e Sanità*
Dott. Antonio Canino

*Il Presidente
Consiglio di Zona 2*
Luca Lepore

Giovedì, 17 Maggio 2007

INTRODUZIONE

Dr. Antonio Canino

*Ostetrico Ginecologo – A.O. Niguarda Ca' Granda
Presidente Commissione Servizi Sociali e Sanità
Consiglio di Zona 2*

CIBO come MEDICINA

*Usiamolo nella prevenzione delle malattie
E' statisticamente provato che 1 caso di cancro su due
nasce da una dieta sbagliata.*

Giovedì, 24 Maggio 2007

CIBO E SALUTE

*Lo sviluppo della malattia – il processo di guarigione
Energia degli alimenti*

Giovedì, 31 Maggio 2007

I BAMBINI

*E' in aumento l'obesità infantile, diabete e problemi
comportamentali - Causa e prevenzione.*

Domenica , 10 Giugno 2007

Dalle ore 10,00 alle ore 14,00

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

*Dimostrazione per la preparazione di un pranzo equilibrato
e la conoscenza dei cibi naturali*

*La giornata di dimostrazione si terrà c/o l'Istituto Tumori -
Cascina Rosa Via Vanzetti 3 – MI- (Tram 5 – Autobus 61)*

Relatore

ALQUATI ELENA

Decennale esperienza di cucina macrobiotica si è diplomata in guida nella terapia alimentare - consulente macrobiotico nella scuola del dott. Martin Halsey a Milano nel 2004 - Diploma di shiatsu c/o Accademia Italiana Shiatsu do ed è iscritta all'albo professionale certificato Apos e DBN n° A 01202. Iscritta al 1° anno di Medicina Tradizionale Cinese c/o Fondazione Matteo Ricci di Milano. Ha collaborato nel '06 al progetto Diana 3 c/o l'Istituto Tumori Milano e sta collaborando al progetto COS c/o l'Istituto Tumori Milano per la relazione tra alimentazione e donne in chemioterapia.