

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 dalle necessità del nostro corpo inteso come fabbisogno nutrizionale (e non solo) portando la salute pubblica ad un punto critico mai conosciuto prima d'ora, con una sempre più crescente incidenza di malattie.

Cibi raffinati, ricchi di conservanti, additivi coloranti, grassi, zucchero, ecc. non sono certo quello di cui abbiamo bisogno; sono cibi poveri, morti che indeboliscono il sangue che a sua volta indebolisce i nostri organi.

Le previsioni dicono che presto la probabilità di ammalarsi di cancro nel corso della vita sarà di quasi il 50%. Stanno inoltre aumentando malattie degenerative e autoimmuni come le demenze senili, il diabete e la sclerosi multipla..

Malattie cardiache, allergie, reumatismi, artriti, diabete, disfunzioni sessuali e disturbi mentali ed emozionali non sono certo in calo, anzi!

All'aumento di queste malattie contribuisce l'aumentato consumo di cibi moderni. Invertire la rotta è ancora possibile ma è necessaria la consapevolezza di voler cambiare.

Questa è la strada da seguire per il miglioramento della salute fisica e mentale e per fermare la spirale di declino e degenerazione della società moderna e creare una spirale di salute e sviluppo continuo.

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



Comune
di Milano



Consiglio
di Zona 2

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

Il Consiglio di Zona 2
in collaborazione con



LA SAGRA DEL CEREALE

la salute nel piatto

Mercoledì 9 dicembre 2009

dalle ore 17.00

**Cascina Rosa – Istituto Nazionale Tumori
Via Vanzetti 3/5 - MILANO**



INGRESSO LIBERO

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

All'inizio era la frutta, le radici e le bacche oleaginose....Quando i nostri antenati vivevano, migliaia e migliaia di anni fa , tra le foreste lussureggianti dell'Africa Centrale, non avevano bisogno di lavorare, coltivare, litigare, fare di conto e scrivere. Tutto era a portata di mano, la natura offriva il necessario per potere vivere...una specie di Paradiso Terrestre. I cambi climatici e il bisogno continuo e incontenibile di esplorare e di espandersi dell'homo sapiens, hanno allontanato i nostri progenitori dall'Eden iniziale, costringendoli a lunghe e indaginose traversate, fino alle regioni più fredde, fino a continenti mai esplorati, come l'America, l'Estremo Oriente, l'Australia.

Chiaro che era necessario nutrirsi e sfidare una natura non sempre generosa e ricca. E' così è nata la caccia, la pesca, la pastorizia, le coltivazioni stanziali.

Tutte forme di immagazzinamento di cibo che permettevano attività energetiche continuative e strategiche e non occasionali e tattiche.

L'avvento e l'utilizzo dei cereali come cibo ha rivoluzionato la civiltà e la cultura dell'uomo. Il cereale richiede coltivazioni non complicate tecnicamente, ma stanziali e complesse e quindi l'homo sapiens, da sempre girovago e vagabondo, ha cominciato a fermarsi in un posto in maniera stabile. La coltivazione richiede tante persone che collaborano (semina, raccolto, stoccaggio etc.). Quindi si sono formati i primi villaggi contadini, le prime comunità familiari e sociali. Le eccedenze richiedevano uno smaltimento e quindi un commercio, una vendita, uno scambio in base alla parola data e promessa (le banconote e le carte di credito con terzi che garantiscono per noi arriveranno dopo!).

Non dimentichiamo che il cereale è un cibo sano, energetico, ricco di vitamine e nutrienti essenziali e quindi in grado di incidere sul cervello, sul carattere e lo stato d'animo del consumatore. Pensiamo alla gioia e all'allegria che mette in tavola il pane fresco e caldo appena sfornato o un buon piatto di pasta condito a dovere. E' per questo che il Consiglio di Zona 2 ha collaborato nell'organizzazione di un evento di cultura alimentare e sanitaria utile per i nostri cittadini.

Si ringrazia l'instancabile Elena Alcuati, una delle principali artefici del servizio di cucina macrobiotica di Cascina Rosa, struttura di dietetica sperimentale e di supporto nutrizionale dell'Istituto dei Tumori di Milano.

E' un onore avere la presenza e la presentazione del Prof. Franco Berrino, epidemiologo di fama internazionale, profondo conoscitore e maestro di dinamiche energetiche e nutrizionali, ideatore di progetti di prevenzione nutrizionali per il carcinoma mammario (progetto DIANA) che stanno rivoluzionando il modo di intendere e concepire la prevenzione e la terapia del tumore maligno più diffuso nel genere femminile.

Il Presidente Commissione Sanità
e Servizi Sociali
Antonio Canino

Il Presidente
Consiglio di Zona
Luca Lepore

PROGRAMMA DELL'INCONTRO

dalle ore 17.00

Introduzione e Presentazione

Antonio Canino

Presidente Commissione Sanità e Servizi Sociali
Consiglio di Zona 2 - Milano

“ IL CIBO DELL'UOMO” IL CEREALE

Prof. Franco Berrino

Direttore Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva.
Istituto Nazionale dei Tumori - Milano

ore 19.00

Presentazione menù e spiegazione ricette con Elena Alcuati

ore 20.00

Degustazione e scambio di opinioni.

**Tanti e variegati assaggi
per conoscere la bontà dei cereali!**