

## VareseNews

### Nutrirsi secondo natura: un corso in erboristeria

**Pubblicato:** Giovedì 12 Febbraio 2009

Prende il via questa sera – giovedì 12 febbraio – all'Erboristeria "La Porta della Salute" di Malnate (in via Martiri Patrioti 25), **un corso sull'alimentazione naturale**. Gli incontri, tenuti dall'esperta **Eugenia Giannoni**, guideranno i partecipanti alla conoscenza e all'uso degli alimenti secondo Natura, nel rispetto delle nostre tradizioni.

**Il corso proseguirà ogni giovedì (dalle 20,30 alle 22,30) fino al 12 marzo.**

Iscrizioni presso "La Porta della Salute" (tel. 0332 861038). Per informazioni: Eugenia tel. 329 1689 323 mail: [eumakrobios@yahoo.it](mailto:eumakrobios@yahoo.it)

Questo il programma delle serate:

#### **12 febbraio 2009**

- Aspetti e caratteri di un'alimentazione sana e genuina.
- La masticazione e assimilazione dei nutrienti.
- I livelli di un'alimentazione naturale consapevole, per una condizione di benessere personale, sociale e ambientale.
- Qualità degli alimenti e quantità di cibo in una dieta equilibrata.
- L'importanza del sale. Uso e abuso.

#### **19 febbraio 2009**

- L'alimento principale: i cereali integrali e derivati.
- Caratteristiche nutrizionali: composizione e proprietà del chicco.
- Uso corretto dei cereali in cucina.
- Il pane e i prodotti da forno. Tempi e metodi di preparazione.

#### **26 febbraio 2009**

- Verdura e frutta fresca. Assimilazione delle vitamine.
- Gli insalatini. Proprietà e preparazione.
- Metodi di cottura delle verdure.
- Le alghe: integratori naturali di sali minerali.

#### **5 marzo 2009**

- Le proteine: funzione e digestione.
- I legumi nella dieta quotidiana della tradizione mediterranea.
- I semi e gli oli. Qualità e dosi in cucina.
- La frutta secca come fonte di proteine vegetali.
- Il problema dello zucchero. I dolcificanti naturali.

#### **12 marzo 2009**

- Le proteine animali e i grassi saturi. Squilibri derivanti dal consumo eccessivo. Gli acidi grassi essenziali omega 3 e omega 6.
- La teoria dei 5 elementi: interrelazioni con le stagioni, i colori, i sapori e il nostro organismo.
- La combinazione armonica degli alimenti nel rispetto dei mutamenti

stagionali e climatici.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it