

GIOVEDÌ 20 OTTOBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

IL GRANO (Secondo incontro) Aiuti per contrastare i processi infiammatori. La Dieta senza muco, secondo i principi di Arnold Ehret



a cura di **Alberto Maraschi**

GIOVEDÌ 27 OTTOBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

ARGENTO COLLOIDALE Proprietà e impieghi terapeutici



a cura della Dott.ssa **Anna Zuppini**

Antibiotico, antinfiammatorio, antibatterico, disinfettante naturale. Non esistono effetti collaterali nell'uso dell'argento colloidale, non indebolisce il sistema immunitario ma, al contrario, lo rinforza. Un rimedio utile da avere sempre in casa!

GIOVEDÌ 24 NOVEMBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

PRINCIPI E APPLICAZIONI DELLA MAHARISHI AYURVEDA Il più antico sistema di medicina naturale.



a cura della Dott.ssa **Graziella Bensi**

Laurea a pieni voti in Farmacia presso l'Università di Pavia. Comincia il suo percorso nel 1978 apprendendo e praticando la tecnica di Meditazione Trascendentale del Maestro indiano Maharishi Mahesh Yogi. Si specializza nelle tematiche della Diagnosi del Polso e dei trattamenti di depurazione legati al Panchakarma e al massaggio ayurvedico presso le Università Vediche di Maharishi in Svizzera, Olanda e India, diventandone insegnante a livello italiano ed internazionale. Dal 1993 dirige una Clinica di Panchakarma Ayurveda Maharishi sul Lago d'Orta con la dr.ssa Patrizia Raiteri. E' docente della Scuola di Medicina Ayurveda Maharishi per Medici.

SPIGA d'ORO

La **Spiga d'Oro** quest'anno festeggia il **30°** anniversario, un lungo periodo in cui ci siamo impegnati per promuovere un'alimentazione sana, nel massimo rispetto della terra e dell'uomo. Questo percorso è stato condiviso e sostenuto da tante persone che si sono avvicinate e cresciute con noi, produttori e consumatori, contribuendo con le loro scelte allo sviluppo di progetti d'interesse sociale, come il sostegno alle scuole ad indirizzo antroposofico, e progetti per il recupero del territorio e dei processi naturali di produzione, di cui è prova la qualità dei formaggi della Cooperativa Agricola San Damiano. Per continuare su questo solco vi proponiamo questi appuntamenti **Nuovi INCONTRI alla SPIGA D'ORO**, utili a portare maggiore conoscenza sui temi della salute e dell'alimentazione.



La **Spiga d'Oro**, dal 1986... alimentazione e supermarket BIO a Treviso... 20 anni fa eravamo in pochi e ci guardavano con rispetto. Ora il movimento dei negozi e dei consumatori BIO in Italia e in Europa è una realtà in continua espansione.

*Il metodo agricolo biologico e biodinamico
rappresenta una garanzia per il futuro del pianeta
ed una grande speranza per le nuove generazioni.*

La **Spiga d'Oro** è fiera di far parte di questo movimento e di aver contribuito nel corso degli anni ad instaurare un rapporto di fiducia con i consumatori e tutte le persone vicine al Bio. A tutta questa gente, soprattutto a coloro che fin dall'inizio hanno creduto nell'agricoltura biologica, va la nostra profonda gratitudine per avere, con le loro scelte economiche, contribuito alla crescita del mondo BIO. In questo momento di grave crisi mondiale a tutti i livelli, con conseguente grande minaccia per la salute della Terra e per l'integrità psicofisica dell'uomo, noi vorremmo tentare ancora una volta di portare un messaggio semplice, che può avere una grande efficacia evolutiva se verrà presa sul serio.

*Il futuro dell'umanità passa
per il movimento dei consumatori.*



Spiga d'Oro Soc. Coop.

Viale della Repubblica, 193 - 31100 Treviso
Tel. 0422 308677 - Fax 0422 310970
info@spigadoro.org

www.spigadoro.org

PRODOTTI BIOLOGICI ERBORISTERIA e

SPIGA d'ORO



NUOVI INCONTRI ALLA SPIGA D'ORO



ALIMENTAZIONE e SALUTE

Dott.ssa **Michela Trevisan**

Gli incontri si svolgeranno presso la **Sala Acli**
fronte **Spiga d'Oro** dalle 10,00 alle 12,00

Ingresso libero



BENESSERE E RIMEDI NATURALI

Dott.ssa **Anna Zuppini**

Alberto Maraschi

Gaia Gottardo

Dott.ssa **Graziella Bensi**

Gli incontri si svolgeranno presso la **Caffetteria**
della **Spiga d'Oro** dalle 20,30 alle 22,00

Ingresso libero

PRODOTTI BIOLOGICI ERBORISTERIA e

ALIMENTAZIONE e SALUTE

SABATO 15 OTTOBRE 10,00-12,00 SALA ACLI

VITA LUNGA E IN SALUTE

Invecchiare bene è possibile,
basta solo sapere come fare



a cura della Dott.ssa Michela Trevisan

(Biologa, specialista in scienza dell'alimentazione)

Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita attivo rappresentano per tutti una garanzia di salute, anche nella terza età. Grazie ad alimenti ricchi di nutrienti e sapore è possibile migliorare la lucidità mentale e la memoria, vincere le problematiche legate alla menopausa, favorire il riposo notturno, preservare la vista, tenere sotto controllo il peso e le insidie dell'ipertensione, salvaguardare il benessere di pelle e ossa.

SABATO 12 NOVEMBRE 10,00-12,00 SALA ACLI

IL FUTURO NEL CUCCHIAIO

Che metto in cartella ai bambini oggi?
Cosa preparare per cena?



a cura della Dott.ssa Michela Trevisan

(Biologa, specialista in scienza dell'alimentazione)

Con il cibo passiamo ai nostri figli anche le nostre scelte etiche, i nostri valori, le tradizioni locali e familiari. Possiamo decidere di abituare i nostri figli ai cibi industriali, come scatolette o preparati precotti, con il rischio di sviluppare intolleranze ed allergie, oppure scegliere di usare alimenti freschi e biologici, in grado di assicurare più benessere a lui e un impatto ridotto all'ambiente.

SPIGA d'ORO
per il benessere e la salute!

SABATO 17 DICEMBRE 10,00-12,00 SALA ACLI

MIGLIORIAMO LA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Con le corrette combinazioni alimentari



a cura della Dott.ssa Michela Trevisan

(Biologa, specialista in scienza dell'alimentazione)

Associare i cibi a tavola nel modo giusto permette non solo di ottimizzare la loro salubrità e consentire al nostro corpo di assimilare al massimo la proprietà degli alimenti, mantenendoci più in salute, ma anche di accrescere il benessere quotidiano aumentando l'energia e la vitalità durante la giornata e la qualità del sonno durante la notte, e migliorare i processi digestivi e intestinali facilitando la gestione del peso corporeo. Dunque vale davvero la pena di approfondire!

BENESSERE E RIMEDI NATURALI

GIOVEDÌ 29 SETTEMBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

MICOTERAPIA (Secondo incontro)

Proprietà terapeutiche e usi di Hericium,
Polyporus, Maitake e Shiitake



a cura della Dott.ssa Anna Zuppini

Laureata in Scienze Biologiche all'Università di Padova, consegue il Dottorato di Ricerca presso l'Università di Padova. Ha collaborato come Ricercatrice e Docente con varie università in Italia e all'estero. Ha svolto l'incarico di reviewer per varie riviste internazionali. Autore di numerose pubblicazioni su riviste internazionali. Si occupa di medicine complementari, fitoterapia, floriterapia e nutrizione. Diplomata SANIS (Scuola di Integrazione e Nutrizione nello Sport) e practitioner BFRP. Dal 2010 fa parte del Servizio Tecnico-Scientifico per la Cabassi & Giurati s.p.a., Divisione Integratori Nutrizionali, collaborando alla ricerca e sviluppo dei prodotti, alla realizzazione del materiale tecnico-scientifico, all'organizzazione scientifica e docenza di vari corsi per professionisti.

GIOVEDÌ 6 OTTOBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

IL GRANO (Primo incontro)

Il ritorno dei grani antichi:

il farro monococco, il farro dicocco, il kamut, il korosan
(grano del Faraone), il senatore Cappelli, la timilia



a cura di Alberto Maraschi

Laureatosi in giurisprudenza con specializzazione in mediazione societaria, ha ben presto approfondito le conoscenze in merito al vasto campo del benessere personale e ambientale. La sua ricerca nasce da un'esigenza personale per migliorare salute ed energia a partire dal 1997, attraverso una ricerca alimentare e la medicina alternativa. Ricercatore olistico, libero da vincoli e schemi accademici, segue e sperimenta le teorie di autori come: Franco Berrino, Arnold Ehert, Robertt Young, Vadim Zeland, Norman Walker, Roberto Zampanini, Colin Campbell, Athias, Bruce H. Lipton, Masaru Emoto, Anne Lorch, Dario Tassarotto. Si occupa di microrganismi effettivi ed in particolare delle loro applicazioni in campo agronomico.

Collabora con diverse aziende, tra cui: Gtc srl per la ricerca, con l'Università di Milano; Pantheum srl, in collaborazione con il Prof. Dario Tassarotto, chimico e geo-biologo. E' membro e divulgatore presso l'associazione "Informazione Alimentare" di Belluno.

VENERDÌ 14 OTTOBRE 20,30-22,00 SPIGA CAFFÈ

CIBO E AMORE

Le costellazioni familiari



a cura di Gaia Gottardo

(Facilitatrice in Costellazioni Familiari. Diplomata alla Hellinger lebenSchule)

Oggi le nostre pance sono piene. Eppure c'è molta fame. Una fame d'amore spesso incontrollata, al punto da divenire compulsiva. Oppure, viceversa, un controllo sul cibo che diviene rifiuto fino a smettere di mangiare, rischiando la propria vita. Tutto questo avviene sempre per amore.

I disturbi alimentari sono la manifestazione di un profondo conflitto d'amore, dove l'alimento per il corpo diviene il surrogato di un nutrimento più profondo: quello dell'anima. Nelle costellazioni familiari vediamo come, ad esempio, il movimento di avvicinamento o allontanamento verso il padre o la madre siano determinanti per l'amore che riusciamo a prendere e a dare.