

# Buono, sano, biodinamico

Salute e malattia  
come fonte di conoscenza

Esperienze e proposte  
per cura e prevenzione

14 - 16 ottobre 2016

Zelata di Bereguardo (Pv)  
Cascina Pirola,  
via Cavagna San Giuliani, 1

Corso teorico e pratico di alimentazione

(I prodotti agricoli) avranno raggiunto un grado  
di degradazione tale da non essere più adatti  
al nutrimento umano già nel corso del secolo attuale

Rudolf Steiner, 20 giugno 1924

Il farmaco cura, l'alimento guarisce. Così recita un detto dell'antica medicina cinese. Studi e ricerche mettono oggi in evidenza che la salute dell'individuo dipende da una sana alimentazione e da scelte che chiedono a ognuno di noi di affrontare la vita con uno spirito diverso. Di prendere coscienza della realtà che ci circonda. Ma quale alimento scegliere? Allergie, cardiopatie, malattie degenerative, disagi mentali colpiscono grandi e bambini. Sempre più spesso oggi, ricercatori, istituzioni universitarie e private lavorano in collaborazione con gli agricoltori: l'osservazione dell'ambiente, la rigenerazione di piante e cereali adatti all'habitat di produzione, lo sviluppo di nuovi cereali idonei alla salute umana creano una nuova realtà di cooperazione e di studio. Perché tutto è collegato. NELLA PARTE TEORICA del corso importanti relatori spiegheranno il senso di una sana alimentazione e di quanto sia importante conoscerne a fondo i principi per affrontare tante malattie. NELLE ATTIVITÀ PRATICHE verranno insegnate le regole base per la preparazione corretta degli alimenti e la preparazione di rimedi propri della medicina familiare, quali impacchi e pediluvi.



Cascine Orsine  
BIODINAMICA



| PROGRAMMA           | MATTINO  | POMERIGGIO   | SERA  |
|---------------------|--|--|---|
| Venerdì 14 ottobre  | 9.00 Arrivo dei partecipanti<br>10.00 GIULIA MARIA CRESPI<br>Saluto di benvenuto<br>10.30 SERGIO MARIA FRANCARDO<br>Cosa vuol dire una sana alimentazione<br>domande e risposte<br>11.15 Pausa caffè<br>11.30 CARLO M. MODONESI<br>Gli effetti dei pesticidi su ecosistemi e salute pubblica<br>domande e risposte<br>13.00 Pausa pranzo   | 15.30 Attività pratica. RAFFAELA CATTANEO<br>Metodi di cottura e taglio<br>"energetico" degli alimenti<br>16.45 Pausa merenda<br>17.30 STEFANO BENEDETTELLI<br>I cereali e i loro effetti sulla salute<br>domande e risposte | 19.00 Cena<br>21.00 CHRISTIANE MOCHNER<br>Aspetti curativi attraverso<br>il movimento |
| Sabato 15 ottobre   | 8.30 CHRISTIANE MOCHNER: euritmia<br>9.30 LUCIETTA BETTI<br>Ricerca: agromeopatia e vitalità degli alimenti<br>domande e risposte<br>11.15 Pausa caffè<br>11.30 ERIK BAARS<br>Quali sono le ultime scoperte scientifiche sulla salute?<br>domande e risposte<br>13.00 Pausa pranzo   | 15.30 Attività pratica. CARLA MENATO<br>Imparare le terapie salutari<br>della medicina familiare<br>17.30 ERIK BAARS<br>Stile di vita, alimentazione<br>e agricoltura biologica<br>e biodinamica                             | 19.00 Cena<br>21.00 Serata conviviale con musica<br>e poesia                          |
| Domenica 16 ottobre | 8.30 CHRISTIANE MOCHNER: euritmia<br>9.45 GIULIANA GARGANO<br>La prevenzione al primo posto: cosa fare<br>e come aiutare la ricerca<br>domande e risposte<br>11.15 Pausa caffè<br>11.45 ALDO PARAVICINI<br>Esperienze biodinamiche come vera alternativa<br>per un cibo sano<br>domande e risposte<br>12.30 Pranzo aperto ai famigliari<br>Nel pomeriggio, per chi vuole, visita all'azienda<br>guidati da Aldo Paravicini | Coordinano il corso:<br>Kitti Bolognesi<br>Graziella Marino<br>Cristina Rodocanachi<br>Carlo Triarico, presidente<br>Associazione per l'Agricoltura<br>Biodinamica in Italia   | Si ringrazia l'associazione<br>ARESMA per il suo contributo<br>all'organizzazione     |

#### RELATORI

ERIK BAARS, cattedra di Anthroposophic Healthcare, Università di Scienze Applicate di Leiden, senior Researcher al Louis Bolk Institute di Driebergen (NL)

STEFANO BENEDETTELLI, docente di genetica agraria, dip. Scienze delle produzioni agroalimentari e ambientali, Scuola di agraria Unifi, Firenze

LUCIETTA BETTI, dip. Scienze Agrarie, Università di Bologna, Bologna

GIULIA MARIA CRESPI, ambientalista, Milano

SERGIO MARIA FRANCARDO, medico antroposofo, Milano

GIULIANA GARGANO, ricercatrice dip. Medicina predittiva e per la prevenzione, Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori, Milano

CHRISTIANE MOCHNER, euritmista terapeuta

CARLO M. MODONESI, professore di "Ecologia umana", Università di Parma, coordinatore Gruppo pesticidi ISDE (Medici per l'Ambiente)

ALDO PARAVICINI, responsabile azienda agricola biodinamica a marchio Demeter Cascine Orsine

#### ATTIVITÀ ARTISTICA

CHRISTIANE MOCHNER, euritmista terapeuta, Casa di salute Raphael, Roncegno (Tn)

#### SERATA CONVIVIALE

FABIO RINAUDO, concertista di cornamusa irlandese, Savona  
 ELENA SPOTTI, concertista e docente di arpa, Milano

#### ATTIVITÀ PRATICHE

RAFFAELA CATTANEO, cuoca, Ardemo (Sondrio)

CARLA MENATO, infermiera di formazione antroposofica, Casa di salute Raphael, Roncegno (Tn)

#### IN CUCINA

DOMENICO NAPOLEONE, cuoco, Milano

Il corso si svolge nella quiete della campagna padana circondata dai boschi del parco Ticino. L'ospitalità semplice e familiare, che comprende i piccoli lavori del vivere comune, contribuiranno a suscitare impulsi salutari e positivi nei partecipanti.

Per chi abita lontano è possibile, avvertendo la segreteria, arrivare alla Zelata il giovedì sera entro le ore 20.00.

#### COME ARRIVARE A ZELATA

##### IN AUTOMOBILE:

- autostrada Milano-Genova, uscita Bereguardo;
- seguire le indicazioni per Bereguardo paese;
- superato il paese di Bereguardo, sulla sinistra seguire le indicazioni per Zelata paese;
- dopo 1 km, arrivati alla chiesa, proseguire in via Cavagna San Giuliani: al n. 1 si trova la Cascina Pirola

##### IN PULLMAN:

- Autolinea PMT ex SILA, telefono 0382.469293, www.pmtsrl.it, la domenica non effettua servizio
- da Milano: stazione Famagosta (Metropolitana Linea 2), autobus per Zelata;
- da Pavia: stazione delle Ferrovie, autobus per Zelata.

Il corso è stato reso possibile grazie al contributo delle aziende agricole Cascine Orsine, OTB Group e di EcorNaturaSi.



## Scheda di adesione

Corso teorico e pratico di alimentazione e salute  
 dal 14 al 16 ottobre 2016  
 Cascina Pirola, Zelata di Bereguardo (PV)

IL SOTTOSCRITTO (si prega di scrivere in stampatello):

Cognome

Nome

Indirizzo

Cap

Città

Telefono / Skype

E-mail / sito web

Data di nascita

Professione

Cod. fiscale / P. Iva

Ha partecipato ai seguenti corsi

#### COMUNICA LA SUA ADESIONE AL CORSO

Versando un acconto di € 100,00 entro giovedì 6 ottobre 2016 e impegnandosi a versare il saldo entro mercoledì 12 ottobre 2016 a favore dell'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica, tramite

bollettino postale sul ccp 146-55-203

bonifico bancario IT 24 X 07601 01600 000014655203

bonifico postale IT 24 X 07601 01600 000014655203

Per motivi organizzativi, si prega di inviare la scheda di adesione compilata e la ricevuta di avvenuto versamento dell'acconto alla segreteria via e-mail a [info@biodinamica.org](mailto:info@biodinamica.org) o via fax al n. 02-29000692

#### PRENOTA UNA DELLE SEGUENTI SISTEMAZIONI

camera a più letti (a persona) € 190,00

camera doppia (a persona) € 280,00

camera singola (posti limitati) € 450,00

corso senza pernottamento € 160,00

I suddetti prezzi sono comprensivi di: vitto, alloggio, conferenze, attività artistica e pratica, assicurazione.

singola conferenza € 15,00  
 singolo pasto € 15,00

L'attività artistica è riservata ai partecipanti iscritti a tutto il corso  
 Chi avesse difficoltà per il pagamento della quota, può esporre il suo problema alla segreteria che valuterà il singolo caso. Chi può offrire un contributo per pagare la quota dei partecipanti meno abbienti, è caldamente ringraziato per la sua generosità.  
 Si prega indicare richieste particolari per i posti (incolore anze, allergie, ecc.)

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_