

Ciclo di tre conferenze Maggio 2009 – “Educare all’etica e alla salute”

Le nostre attività! Guarda.....

Inviato da : societavegetariana

_MD_POSTEDON27/4/2009 10:20:00

BIBLIOTECA LERCARI

Villa Imperiale Via San Fruttuoso, 74 (Villa Imperiale) – Genova

Ciclo di tre conferenze Maggio 2009

“Educare all’etica e alla salute”

ingresso e buffet gratuito

Nel seguito la descrizione del programma:

Martedì 5 Maggio 2009 – ore 15.30

Titolo - Ambiente e Salute: pratiche quotidiane per smettere di inquinare noi stessi e il pianeta.

Relatrice: Ornella Navello, autrice del libro " EcoManuale di Casa (ed Cosmopolis 2005)

Nota introduttiva : Ornella Navello, naturalista, si occupa dal 1984 di fitoapplicazioni, alimentazione vegetariana, pratiche ecologiche e svolge conferenze e laboratori per enti locali e associazioni. Co-fondatore di associazione di produttori biologici piemontesi Terrasana Piemonte, dal 2003 si occupa di dare soluzioni ecologiche, semplici, efficaci, per la quotidianità. Il libro, edito nel 2005, rielabora in chiave sostenibile (e spesso più economica) tutte le scelte e pratiche casalinghe quotidiane: dall'igiene al risparmio di risorse.

Seguirà un **buffet vegetariano (vegan)** offerto dalle team di cucina di Società Vegetariana.

Martedì 12 Maggio 2009 – ore 15.30

Titolo - Nutrizione e Salute : la Dieta Mediterranea come modello di educazione alimentare.

Relatori : - Daniela Morgana, Dietista membro di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana – SSNV e dell’ Associazione Nazionale Dietisti (ANDID) Pietro Bisanti (studioso di nutrizionismo)

Nota introduttiva: Attuare una sana alimentazione è il primo passo per prevenire moltissime patologie. Oggi occorre una scienza della salute. Daniela Morgana spiegherà come attuare mettere in pratica i principi di corretta alimentazione, basati sul modello della dieta mediterranea, attraverso la Piramide Alimentare, supportata inoltre da autorevoli affermazioni scientifiche a sostegno della salubrità di questo stile alimentare.Il mal utilizzo alimentare e l'abuso della raffinazione delle farine che al giorno d'oggi viene posto in essere è una delle cause del decadimento del nostro generale stato di salute. Di questo parlerà Pietro Bisanti che ci coinvolgerà nell'utilizzo della macinacereali. Nella filiera del fai da te parleremo di seitan, tofu, pane da pasta madre ovvero “come riscoprire un vivere più sano, divertente ed economico.

Seguirà un **buffet vegetariano (vegan)** offerto dalle team di cucina di Società Vegetariana.

Venerdì 29 Maggio 2009 – ore 15.30

Titolo - Medicina e Salute : cura delle malattie con i metodi naturali della naturopatia.

Relatore - Vincenzo Falabella (dirigente medico psichiatra e naturopata)

Nota introduttiva - La pratica della naturopatia si fonda su un metodo che aiuta a mantenere o a ritrovare l'equilibrio dell'individuo. L'approccio naturopatico attribuisce grande importanza alle capacità innate dell'organismo di riequilibrare se stesso (*vis medicatrix naturae*) e, attraverso diverse discipline e metodiche, cerca di attivare e di potenziare le forze auto risanatrici del corpo. Così, l'intervento terapeutico non è rivolto direttamente alla funzione alterata; bensì detta funzione è esaminata ed inquadrata nella "totalità dell'individuo" che viene "educato" a ritrovare uno stato di benessere.

Seguirà un **buffet vegetariano (vegan)** offerto dalle team di cucina di Società Vegetariana.