



In collaborazione con la Biblioteca Don R. Beretta di Giussano si terrà il corso:

## LE PIANTE PER CURARSI D'INVERNO

PREPARIAMOCI ALL' INVERNO IMPARANDO A CONOSCERE I RIMEDI NATURALI CHE CI POSSONO AIUTARE A PREVENIRE E CURARE LE PATOLOGIE STAGIONALI COME RAFFREDDORE, TOSSE, INFLUENZA E MAL DI GOLA.

### **GLI ANTIBIOTICI SONO VERAMENTE INEVITABILI?**

L'uso frequente di antibiotici instaura un circolo vizioso perché sviluppa un'azione di depressione sul sistema immunitario che faciliterà la ricomparsa di tali episodi acuti.

IMPAREMO AD AUMENTARE LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE IN MODO NATURALE ABBINANDO UNA SANA ALIMENTAZIONE ALL'UTILIZZO APPROPRIATO DELLE PIANTE

**1° INCONTRO : SABATO 10 OTTOBRE ore 15,00-17,00**...non solo d'inverno le patologie "invernali" quali il raffreddore, l'influenza, la tosse, il mal di gola...

**2° INCONTRO: SABATO 17 OTTOBRE ore 15,00-17,00** Piante broncopolmonari e antibiotici naturali. Oligoterapia del "terreno" e di sostegno.

**3° INCONTRO: SABATO 24 OTTOBRE ore 15,00-17,00** Accorgimenti dietetici e di stile di vita. Astenia post-influenzale: come prevenirla e curarla.

**4° INCONTRO: SABATO 31 OTTOBRE ore 15,00-17,00** Sistema immunitario: cenni a patologie allergiche respiratorie. La febbre non è una malattia.

**Relatrice del corso: Bruna Ottolina**, erborista, naturopata, iridologa, floriterapeuta e consulente e cuoca di cucina naturale da oltre trent'anni

### Condizioni e prezzi:

- MINIMO 15 PARTECIPANTI

- ISCRIZIONI ENTRO GIOVEDI' 8 OTTOBRE 2015,

- COSTO EURO 25.

Per informazioni e iscrizioni:

Katiuscia 3491404924 e-mail: katibo76@gmail.com