



**KALYAN BANERYEE**  
Presidente R.I. 2011-2012

## ROTARY INTERNATIONAL

*Service Above Self – He Profits Most Who Serves Best*

**Club Castiglione delle Stiviere – Alto Mantovano**  
Distretto 2050 - ITALIA

*Club gemellato con Rotary Club Erding (D)*

**Angelo BESCHI** presidente 2011-2012



**IVO DE LOTTO**  
Governatore 2011-2012

In questo numero

BOLLETTINO n. 03 del 21/07/2011

*Conviviale di*

**GIOVEDÌ 21/07/2011**

### LA SEDE DEL CLUB

*è presso il*

**Ristorante "Da Renato"**

**Via Ossario, 27 - Solferino (Mn)**

**RC CASTIGLIONE STIVIERE ALTO MANTOVANO Conviviale del 07 / LUGLIO / 2011**

*Sede*

Ristorante "Da Renato" – Solferino (MN)

*Tema*

**NATUROPATIA UN SENTIRE SECONDO NATURA**

*Relatore*

**Elena CHIARINI**

*Presiede*

Angelo BESCHI

CLUB PRESENTI	SOCI PRESENTI	SIGNORE/I	OSPITI
CASTIGLIONE DELLE STIVIERE E ALTO MANTOVANO	24		12
TOTALE PRESENTI	36		

**Soci presenti:** Ballasina Gilberto, Barbieri Giancarlo, Bassoli Virgilio, Beschi Angelo, Beschi Mario, Bonatti Dino, Botturi Giuseppe, Castagnoli Alberto, Chirico Gaetano, Dell'Aglio Silvio, Falcone Pietro, Fondrieschi Giovanni, Kissing Rolf, Marinelli Achille, Meucci Arialdo, Pelloja Federico, Rigon Graziella, Rossi Fabrizio, Sartoti Sergio, Seneci Alessandra, Sereni Giulio, Stuani Guido, Zangani Luigi, Zanotti Patrizia .

**Assenze preannunciate:** tutti i soci assenti hanno comunicato la propria assenza



Il Presidente dopo i saluti ai soci, agli ospiti e alla relattrice Elena Chiarini Ha fatto al socio Guido Stuani gli auguri di buon compleanno a nome di tutti i soci del Club, poi ha invitato al tavolo della presidenza Luciano

Chirico (figlio di un socio del Club ) che ha da poco terminato la sua permanenza di un mese in una famiglia in Canada in seguito al progetto Rotariano dello scambio giovani e con se ha portato il giovane Canadese che rimarra' a sua volta nella casa Chirico Gaetano e Ambra ad Asola. In tal modo ha espresso le sue impressioni sull'esperienza del soggiorno nella famiglia di Cody in Canada , il paesaggio, le citta' e il modo di vivere .

Dopo le varie foto ricordo e la consegna del gagliardetto del Rotary ,il presidente e' ritornato al tema del " Ventennale di Gemellaggio "con il Club di Erding (Germania) ricordando che Graziella Rigon

stava raccogliendo le adesioni per la partecipazione a tale evento il giorno 8-9-ottobre a Bolzano ,il tutto ai fini organizzativi. Poi e' passato a illustrare il tema della relazione della serata " La Naturopatia ", la scienza fondamentale che comprende lo studio ,la conoscenza, l'insegnamento e l'applicazione delle leggi della vita al fine di mantenere ritrovare e ottimizzare la salute con metodi naturali. La Naturopatia e' una disciplina di origini antiche che si avvicina al malessere e al disagio con modalita' diverse rispetto alla medicina. Utilizza infatti un approccio globale alla salute per cui ogni individuo viene Visto nella sua totalita' a prescindere dal disturbo e unicità sulla base delle Specifiche caratteristiche costituzionali e di stile di vita. La relattrice Elena Chiarini e' diplomata da alcuni anni in Naturopatia ed è laureanda in Psicologia ed opera da anni a Desenzano del Garda in Piazza Malvezzi.

Elena ha iniziato la sua relazione sul tema " La via naturale per difendere Il proprio benessere " e così ' ha esordito : Le variazioni ambientali e climatiche, tipiche dei periodi dei cosiddetti " cambi di stagione ",mettono a dura prova il nostro organismo nel suo stato di benessere ,sia sul piano fisico che mentale. Per rendere il nostro organismo "ben armato", in grado di sviluppare una risposta immunitaria sufficiente,un inutile supporto puo' essere fornito dalla natura,con le sue piante officinali,che in sinergia con buone abitudini alimentari e qualche piccola attenzione possono aiutarci a difendere meglio il nostro benessere Per favorire tutto questo, possiamo incominciare a prepararci ad affrontare l'inverno:

1- Depurando il nostro organismo dalle tossine ;

2-Seguire una corretta,sana ed equilibrata alimentazione;

3-Fornendo un aiuto naturale al nostro sistema immunitario per renderlo in grado di sviluppare una risposta di difesa e per contrastare i disturbi tipici della stagione invernale ( I rimedi naturali: piante in grado di regolare l'azione del sistema

immunitario, piante con proprietà emollienti e calmanti (Le mucose infiammate, piante balsamiche ad azione espettorante e antisettica);

4- Sostenendo e rafforzando il nostro organismo, per l'aumentato fabbisogno energetico, con gli integratori naturali ricostituenti;

5- Contrastando quei sintomi che disturbano la vita quotidiana e il riposo notturno, con gli ottimi alleati naturali che agiscono, con il loro effetto rilassante distensivo, sul tono dell'umore e favoriscono il sonno ristoratore, per il benessere generale dell'organismo.

Dopo la sua relazione, molti sono stati gli applausi e molte sono state le domande dei partecipanti alla Serata.

**Il segretario Gilberto BALLASINA**

**Foto di Graziella Rigon**

**Ricordo l'argomento del prossimo incontro**

**del 28/07/11 sulla presentazione della SQUADRA 2011 – 2012 da parte di Angelo BESCHI**

**NON ULTIMO SOLLECITO LE ADESIONI PER IL GEMELLAGGIO CON GLI AMICI ROTARIANI DI ERDING CHE SI TERRA' A BOLZANO 8 e 9 OTTOBRE 2011**

