

# Naturalmente



Via Cumano 4 – 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

Sito internet: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

mail: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

## PREPARIAMOCI AL FREDDO

Finita l'estate, ancora con il sapore del sale sulla pelle e il ricordo delle montagne negli occhi, iniziamo il nostro cammino verso l'inverno, stagione stupenda, ma portatrice per molte persone di disturbi più o meno fastidiosi.

Un metodo efficace per prepararsi naturalmente al freddo potrebbe essere quello di bloccare la proliferazione di radicali liberi.

### *Cosa sono i radicali liberi?*

I radicali liberi sono prodotti di "scarto" che si formano naturalmente all'interno delle cellule del corpo quando l'ossigeno viene utilizzato nei processi metabolici per produrre energia (ossidazione), e sono utilissimi per l'eliminazione dei germi e nella difesa dai batteri ma solo se presenti in quantità minima, altrimenti, quando diventano numerosi, è meglio difendersi con l'azione degli antiossidanti.



L'azione continua dei radicali liberi si evidenzia soprattutto nel precoce invecchiamento delle cellule e nell'insorgere di varie patologie gravi come cancro, malattie dell'apparato cardiovascolare, diabete, sclerosi multipla, artrite reumatoide, enfisema polmonare, cataratta, morbo di Parkinson e Alzheimer, dermatiti, ecc.

### *Quali sono le situazioni che scatenano i radicali liberi?*

L'inverno certamente, ma anche stress, prodotti di scarto del metabolismo, le diete troppo ricche di proteine e di grassi animali, gli alimenti intolleranti, fumo, alcol, farmaci, prodotti chimici tossici (naftalina, candeggina), radiazioni, raggi ultravioletti

come quelli solari, pesticidi, conservanti, esercizi fisici estremamente faticosi, e molte altre ancora.

### *Quali sono i principali antiossidanti?*

Vitamine come la A, la C e la E; pigmenti vegetali come polifenoli, bioflavonoidi; micronutrienti ed enzimi come selenio, rame, zinco, glutazione, coenzima Q10, melatonina, ecc..

**Sintomi da carenza di vit. A:** influenza, raffreddore cronico, infiammazioni ricorrenti, otiti ricorrenti (occhi, naso, orecchie, gola), astenia, pelle rugosa, orzaioli, ecc.. *L'inverno può sembrare meno freddo con l'integrazione di vitamina A e può spiegare perché i bambini crescano più d'estate che d'inverno: ciò perché d'inverno viene spesa per avere meno freddo.* La salute delle gengive dipende dalla vitamina A, ma anche le nostre ossa. Attenzione: è stato riscontrato che la vitamina A non viene assimilata dagli ipotiroidei, dai malati di diabete mellito e da chi ha disfunzioni a livello di fegato e mucosa intestinale.

**Sintomi da carenza di vit. C:** emorragie, ecchimosi, bronchiti, maggior predisposizione di avvelenamento dall'ambiente e dai medicinali, problemi al cervello e al sistema nervoso (confusione, disattenzione, schizofrenia), ictus ed infarti causati da coaguli, articolazioni sensibili, ferite aperte, gengive gonfie e sanguinanti, denti molli con perdita di otturazioni, capelli opachi e fragili, stress, degenerazione del cuore, ecc.

**Sintomi da carenza di vit. E:** mestruazioni dolorose, arteriosclerosi, tendenza all'anemia, infertilità, pelle. *Attenzione: aumenta la pressione negli ipertesi e nelle persone predisposte, e per questo motivo andrebbe assunta sotto controllo.*

*(continua alla pag. 2)*

Se vuoi essere informato sulle nostre attività oppure se vuoi che ti inviamo il prossimo numero del nostro giornalino, mandaci una e-mail a: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

Leggi altri nostri articoli sul nostro sito: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

*Questo giornalino viene stampato e distribuito in proprio.*

(continua dalla prima pagina **PREPARIAMOCI AL FREDDO**)

**Sintomi di carenza di Selenio:** invecchiamento precoce, ritardo mentale, problemi alla vista, disordini nervosi, cataratta, ritardo nella crescita, infertilità, necrosi del fegato e distrofia muscolare, problemi di pressione. Livelli troppo bassi di selenio sono stati associati a leucemia, cancro alla vescica ed al colon, tumore al seno e alle ovaie, alla prostata, alla pelle, e ai polmoni. Carenza di selenio associata a carenza di vitamina E è stata associata a tumori fatali.

*Quindi in pratica, cosa dobbiamo fare per arrivare preparati all'inverno?*

Per prima cosa, per assimilare i nutrienti, dobbiamo ripristinare la nostra flora batterica, precedentemente distrutta da intolleranze, combinazioni alimentari scorrette, medicinali, alimenti spazzatura. Una volta sistemate le pareti intestinali, ripristinare le scorte di vitamine A, C ed E, ed infine procurarsi una buona fonte di zolfo (MSM) per ricostruire i tessuto del corpo danneggiati.

Per quanto riguarda gli antiossidanti, oltre ad una buona alimentazione (di cui parleremo nei prossimi numeri) ci possiamo appoggiare ad ottimi integratori singoli di A, C, E o a formule che comprendono queste vitamine assieme ad altre sostanze antiossidanti. Resta buona norma comunque chiedere al proprio medico/farmacista di fiducia sia la quantità che la qualità degli stessi.

Per la flora intestinale si può usare sia il succo di Aloe Vera, un cucchiaino a digiuno prima dei 3 pasti quotidiani (da evitare nel caso abbiate gruppo sanguigno zero) oppure un buon probiotico da prendere regolarmente per almeno due mesi dopo i pasti principali.

*Scritto con la competente e dolce collaborazione di Cristina Fabbris di Lignano Sabbiadoro*

*Susanna Berginc*

## MASCHERE PER UNA PELLE NUOVA

*E' finita l'estate ma non la voglia di prendersi cura di sé. Eccovi due ricette pratiche per facilitarvi il compito.*

### MASCHERA NUTRIENTE PER PELLE STRESSATA DAL SOLE

Miscelare 1 tuorlo d'uovo, 1 cucchiaino di miele, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di olio d'oliva, una perla di vitamina E, 1 goccia di olio essenziale (oe) di Mirra, 1 goccia di oe di Carota e 2 gocce di Oak dei Fiori di Bach. Se risulta troppo liquido, aggiungere un po' di farina (ottima quella di avena). Apporre sul viso e lasciar agire per 20 minuti, poscia sciacquare con acqua tiepida.

### MASCHERA PER PELLE IRRITATA

Ponete sulla pelle una banana schiacciata ben bene e mescolata con due gocce di Rescue Remedy e due di Holly dei Fiori di Bach, facendo poi un lieve massaggio a pressione. Togliete il tutto dopo 15-20 minuti e pulite l'epidermide con acqua tiepida in cui avrete messo alcune gocce di limone.



### OLIO ESSENZIALE DI BENZOINO (Styrax benzoe)

#### AZIONE:

Tonifica e riscalda il cuore e la circolazione  
Antinfiammatorio, Antiossidante, fortificante, Cicatrizzante

#### USATO PER:

Rigenerante della pelle: ferite croniche, ulcere varicose, eczema, psoriasi  
Stati di tensione, stress, Cistite, artrite

#### STIMOLO EMOTIVO

E' un essenza che chiarifica il fine di tutte le nostre attività, infonde fiducia e attiva le "forze della luce"; interpone una coltre di ovatta tra noi e gli eventi. Adatto soprattutto per le persone che hanno paura di mostrare il loro vero volto (persone che parlano sempre e solo di lavoro ad esempio) ma mai di loro stessi; è anche adatto alle persone tristi, paurose e depresse. Il benzoino ci avvolge con dolcezza, ci eleva, ci permette di lasciarci andare. Il benzoino apre quello che è chiuso.

Bibliografia: CURA DELLE MALATTIE CON LE ESSENZE DELLE PIANTE (J. VALNET)



## L'angolo delle domande

Il mio cucciolo quest'anno inizia la scuola elementare, ma è molto preoccupato, sia perché lascia i vecchi compagni della materna e sia perché ha paura della novità. C'è qualche fiore di Bach che lo possa aiutare? Grazie

Francesca

I fiori di Bach sono meravigliosi con i bambini, sembra quasi siano stati creati da loro. Consiglierei sicuramente una miscela senza alcol composta da WALNUT (per aiutarlo nel cambiamento), ASPEN (paura dell'ignoto), MIMULUS (paura del noto ma anche paure ben precise). Nel caso abbia anche incubi o abbia proprio il terrore di quanto lo aspetta, consiglierei anche ROCK ROSE. Se non si sente all'altezza anche LARCH può andar bene, ma è meglio non eccedere con il numero dei fiori.

4 gocce per 3 volte al giorno o di più all'occorrenza.

Sarebbe il caso comunque di passare ogni sera una mezz'ora assieme a lui, raccontandogli le cose positive del cambiamento che lo attende, magari sotto forma di fiaba, e senza dimenticarsi di ricordargli che sarà sempre seguito dall'Amore di chi gli vuole bene.

Susanna

oooooooooooooooooooo

Leggo sempre articoli sugli oli essenziali, ma non so che caratteristiche devono avere per essere di qualità. Potete aiutarmi? Grazie

Anna

Per prima cosa è importante ribadire che un costo alto non garantisce la purezza del prodotto. Un costo basso invece, magari identico per essenze diverse, può rivelare la sua scadente qualità.

Un buon olio essenziale dovrebbe avere un prezzo medio-alto (servono tonnellate di fiori per produrre pochi ml di Neroli, tanto per fare un esempio), dovrebbe essere biologico garantito, deve essere in un contenitore di vetro scuro per preservare il prodotto.

L'aroma rimane comunque il metodo migliore, dopo quello chimico, per riconoscere la qualità; ci vuole un po' di allenamento e un buon termine di confronto, anche perché gli oli essenziali (anche di una stessa sostanza) variano molto a seconda della zona di raccolta, dell'annata e del metodo di preparazione.

Il mio consiglio è di iniziare con marche conosciute e di facile reperibilità, oltre che di bontà certa, come: Primavera Life, Zuccari, Vegetal Progress e Lakshmi tanto per fare alcuni nomi. Poi con il tempo e con il loro uso vedrai che ti accorgerai a "naso" se il prodotto è buono o meno.

Susanna

Scriveteci le vostre domande, risponderemo a quelle di interesse generale: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

### SCUOLA WALDORF SILVANA CORAZZA

Largo Castelvechio 4 a Sagrado (GO) - 0481-960991

[www.scuolawaldorfsagrado.it](http://www.scuolawaldorfsagrado.it) [mail: waldorf.sagrado@yahoo.it](mailto:waldorf.sagrado@yahoo.it)

#### servizi offerti 2010-2011

- asilo nido dai 12 mesi
- scuola dell'infanzia paritaria (36 mesi - 6 anni)
- scuola primaria paritaria dai 6 anni, sezione primavera accreditati e scuola secondaria di I° grado
- doposcuola fino alle ore 17.30
- centro estivo nei mesi di giugno e luglio
- mensa con prodotti biologici al 80%, con cucina interna.

#### orari

- asilo nido entrata ore 8, uscita massimo ore 15.30
- scuola materna ingresso ore 9, uscita 13.00, 15.30
- scuola dell'infanzia primaria e secondaria di I° grado: inizio ore 9.15 uscita 15.30
- pre-accoglimento per tutte le sezioni a seconda delle necessità
- termine di tutte le sezioni come da calendario regionale
- vacanze natalizie e pasquali come da calendario regionale

#### Accompagnamento da/per Trieste e Udine

SCUOLA PRIMARIA PARITARIA con contributo provinciale



### PARAFARMACIA ALLA STAZIONE

Salute, Bellezza e Benessere

P.zza Libertà 8 (Trieste) - Tel. 040.415277

Apertura dal lunedì al venerdì, dalle 7 alle 19

Uno spazio piacevole e ben fornito dove potrete trovare consigli ed aiuto per l'acquisto di prodotti naturali. Si organizzano gratuitamente consulti con la naturopata Susanna Berginc (per settembre i giorni 16 e 23 nel pomeriggio) ed anche per sedute gratuite di trucco e trattamento di bellezza (14 settembre). **Prenotazione obbligatoria.**

## APPUNTAMENTI AUTUNNO 2010

### MIGLIORARE LA PROPRIA VITA CON LA NUMEROLOGIA ED I FIORI DI BACH

TRIESTE - Sabato 25 settembre 2010 (9.30 – 13.30)

A cura di Maria Grazia Pili e Susanna Berginc

**La nostra strada, la nostra personalità dispiegata  
magicamente dalla numerologia applicata alla nostra  
data di nascita e al nostro nome.**

Con il suo aiuto ed in sinergia con i fiori di Bach che riequilibrano lo stato emotivo, è possibile scoprire e migliorare alcuni aspetti della nostra personalità.

Per informazioni: 333.7116115

### CONFERENZA INTRODUTTIVA SUGLI OLI ESSENZIALI - (AROMATERAPIA)

TRIESTE - Martedì 28 settembre 2010 alle ore 19.15

#### **INGRESSO LIBERO**

A cura di Susanna Berginc

La conferenza, che verterà sull'uso e sulla straordinarie e molteplici applicazioni degli oli essenziali nella vita quotidiana, si terrà presso la Parafarmacia alla Stazione, sita nella stazione centrale in p.zza Libertà 8.  
Si prega di prenotare in anticipo. Tel. 040.415.277

### L'ASSOCIAZIONE UTOPIA E LA SCUOLA WALDORF DI SAGRADO ORGANIZZANO FESTA D'AUTUNNO DI S. MICHELE

SAGRADO - Domenica 3 ottobre dalla ore 10.30

#### **INGRESSO LIBERO**

Durante la giornata si alterneranno canti dei ragazzi, **una gara di confetture-conserve e pane, giochi, mercatino dell'usato** ed altre attività artigianali- artistiche che consentiranno ai presenti di passare una giornata serena e gioiosa. La festa si terrà anche in caso di maltempo.  
**Sono in programma numerosi laboratori gratuiti fra cui: "NUMEROLOGIA e i FIORI di BACH" con Maria Grazia e Susanna, e OLI ESSENZIALI con Susanna.**

Presso L'ASSOCIAZIONE no profit SCUOLA WALDORF "SILVANA CORAZZA", in Largo Castelvecchio 4 Sagrado (GO) dopo il sottopasso ferroviario. Info: 0481.96099  
e-mail: waldorf.sagrado@yahoo.it

### CONFERENZA COME PREPARARSI ALL'INVERNO

TRIESTE - Martedì 12 ottobre 2010 alle ore 19.15

#### **INGRESSO LIBERO**

A cura di Susanna Berginc

La conferenza, che verterà sulla preparazione naturale al periodo freddo, si terrà presso la Parafarmacia alla Stazione, sita nella stazione centrale in p.zza Libertà 8.  
Si prega di prenotare in anticipo. Tel. 040.415.277

### OLI ESSENZIALI (AROMATERAPIA)

INTERNO/ESTERNO FISICO/SOTTILE

Sabato 9 ottobre dalle 9 alle 14 – 1^ PARTE

Sabato 23 ottobre dalle 9 alle 14 – 2^ PARTE

A cura di Susanna Berginc (TRIESTE)

Gli oli essenziali sono sostanze pure e naturali contenute nelle piante. **Sono compagni insostituibili nella guarigione, nella meditazione, nell'apprendimento, nella stanchezza e nel dolore.** Il corso è un'ottima occasione di apprendimento facile ed immediato anche per chi si avvicina per la prima volta al mondo dell'Aromaterapia.

Il corso, che alla teoria affianca dimostrazioni pratiche, è **corredato di una dispensa con le schede dettagliate** degli oli essenziali trattati ed anche varie formulazioni per prevenire e alleviare problematiche come **unghie fragili, gengiviti, acne, piede d'atleta, couperose, mestrazioni dolorose, problemi gastrointestinali, tosse, ecc..**  
Attestato a richiesta. Per informazioni: 347.9842.995

### COSMESI FAI-DA-TE

TRIESTE - Sabato 6 novembre 2010 (10.00 – 13.30)

A cura di Susanna Berginc

Da anni propongo un corso semplice, aperto a tutte, che permetta di apprendere divertendosi, **l'arte di preparare (e provare) detergenti, tonici, creme, oli massaggio, maschere viso e capelli, burro idratanti per massaggiarsi.** I prodotti proposti sono efficaci perché personalizzabili, di sicuro risultato perché a base di prodotti naturali con molteplici principi attivi, facili perché le ricette sono veramente alla portata di tutte.

Gli ingredienti che verranno usati sono **oli vegetali, argilla, fiori di Bach, oli essenziali, uova, latte, farina, yogurt, burro di karitè, burro di cacao, fango marocchino, gel aloe, bicarbonato, pappa reale, miele, ecc..**

Con prove pratiche, vasto ricettario ed attestato a richiesta. Informazioni: 347.9842.995

### CONFERENZA INTRODUTTIVA AI FIORI DI BACH

TRIESTE - Martedì 9 novembre 2010 alle ore 19.15

#### **INGRESSO LIBERO**

A cura di Susanna Berginc

La conferenza, che verterà sulla sull'uso e sulla straordinarie e molteplici applicazioni dei Fiori di Bach, si terrà presso la Parafarmacia alla Stazione, sita nella stazione centrale in p.zza Libertà 8.

Si prega di prenotare in anticipo. Tel. 040.415.277

### OLI DA MASSAGGIO FAI-DA-TE

TRIESTE - Sabato 20 novembre (dalle 9 alle 13)

A cura di Susanna Berginc

**Preparazione di oli da massaggio personalizzati (e quindi efficaci) con oli essenziali, Tinture Madri e fiori di Bach** mirati a risolvere/prevenire sia problemi estetici (**rughe, cellulite, ecc**) che fisici (**dolore, raffreddore, tosse, mestruazioni dolenti, problemi di pelle, ecc.**).

Con vasto ricettario ed attestato a richiesta.

Per informazioni: 347.9842.995

### CORSO SULLA CONOSCENZA DEI FIORI DI BACH

#### **AIUTO PER L'ANIMA**

Sabato 4 dicembre (dalle 9 alle 14) – 1^ parte

Sabato 11 dicembre 2010 (dalle 9 alle 14) – 2^ parte

A cura di Susanna Berginc (TRIESTE)

I fiori agiscono con gentilezza sul nostro sistema psicofisico, sollecitando il cambiamento; quindi con l'ascolto di sé stessi e con l'aiuto dei fiori è possibile favorire il proprio processo di guarigione.

Con prove pratiche per individuare i fiori esatti.

Verrà consegnato un fascicolo esplicativo ed attestato.

*"Curare la persona, non la malattia" E. Bach*

Per informazioni: 347.9842.995 (TRIESTE)

*I consigli esposti in questo giornalino non sono intesi come terapia e non sono personalizzati.  
Quindi prima di metterli in atto Vi consigliamo di rivolgerVi al vostro medico di fiducia*