

# 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)



## FIORI DI BACH PER RICOMINCIARE ALLA GRANDE



*Mi sono divertita ad immaginare il rientro dalle vacanze di alcuni fiori di Bach...*

*Applicateli per analogia al vostro rientro al lavoro, vedrete che ne varrà la pena. Buon autunno!*

Il sig. HORNBEAM è distrutto, subito stanco appena si sveglia. Non se la sente di alzarsi, vorrebbe rimanere a dormire ancora un po', ma poi, con grande fatica si alza ed affronta la giornata.

OLIVE ha passato un momento impegnativo nella sua vita o sul lavoro; ha dato tanto sia come energie (fisico) che come concentrazione (mentale) e ora ne paga le conseguenze. Le vacanze molto probabilmente sono state troppo corte o troppo poco riposanti...

La sig.na HONEYSUCKLE non riesce a ricominciare efficacemente il lavoro: non fa che rimpiangere l'estate passata, il momento magico che ha vissuto (o che crede di aver vissuto).



CRAB APPLE, dal canto suo, non riesce a levarsi la sensazione che il suo ultimo viaggio, magari in un paese esotico, gli abbia lasciato un ricordo "sporco" dentro di sé: forse una gastrite che non passa, una debolezza dovuta al cibo esotico mangiato, o chissà, una sensazione di disagio dopo essere entrato in contatto con culture diverse dalla sua.

Il sig. VINE invece, non vede l'ora di tornare al lavoro per mettere in riga i suoi subalterni; con lui non si scherza! Tutt'altro discorso con VERVAIN, che non vede anche lui l'ora di tornare, ma per catechizzare i suoi colleghi al suo modo di pensare e per formare nuovi proseliti alle sue credenze.

BEECH dopo due minuti, ha già notato che il suo collega è ingrassato, che il capo è peggiorato, che la segretaria è troppo appariscente e che l'ufficio è peggio di prima. Insomma... gli altri sono peggio di lui!

Il sig. PINE è oppresso dal pensiero che per colpa sua ora in ufficio c'è una grande confusione: forse non doveva andare in ferie, forse sarebbe stato meglio rimanere a lavorare...

La sig.ra HEATHER ha bisogno assoluto di essere ascoltata dal suo capo e dai suoi colleghi, deve raccontare al più presto quello che ha passato e cosa ha pensato, cosa ha visto ed anche .....

Il sig. ELM è essenzialmente un "grande" e ha molto chiaro il suo compito nella vita: ma ha dato tanto, senza risparmiarsi, ed ora ha paura di non essere più all'altezza....

Per il povero CENTAURY la solfa è la stessa: non ha molta voglia di tornare a lavorare, dove è vessato, torturato. E' incapace di dire di no, tutto qui il suo problema. (Tutto qui???)

ASPEN, al pari di ROCK ROSE ma in forma più lieve, ha paura del rientro; c'è stato un pasticcio in sua assenza o poco prima delle vacanze, ed ha paura di andarci di mezzo.... ROCK ROSE, a dir poco terrorizzato, fa addirittura degli incubi...

Il sig. IMPATIENS è appena tornato ma già non sopporta la lentezza dei suoi colleghi che sono lenti, terribilmente lenti ed imprecisi.. lui invece fa tutto bene e veloce, veloce, molto veloce...

La sig.ra SWEET CHESTNUT lavora poco perché è troppo distratta dai suoi pensieri ricorrenti; è molto in ansia per i suoi cari, ogni minimo ritardo nel rintracciarli scatena ansie e preoccupazioni..

*(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/>

(continua dalla prima pagina **FIORI DI BACH PER RICOMINCIARE ALLA GRANDE...**)

AGRIMONY non ha problemi ad andare al lavoro: si trincererà dietro la sua solita maschera dove tutto va bene, tutto è a posto. E negherà sempre tutto, nel caso gli venga chiesto se ha dei problemi, anche se il suo mondo gli è appena crollato addosso...

La sig.na WILLOW, da quando è successo quel fattaccio, non riesce a riprendere in mano la sua vita e quindi renderà ben poco sul lavoro. La segue a ruota la sig.na STAR OF BETHLEHM, ma mentre lei non ci rimugina troppo sopra e non accusa nessuno di quanto successo in quanto distrutta dal dolore, la WILLOW lo fa, eccome! Anche perché da quel giorno lei ha l'anima a pezzi..

WILD OAT non lavora: non perché non abbia le sue buone capacità, no davvero. Non lavora perché non sa ancora cosa fare della sua vita.... Ha molte doti ma un'indecisione, una nebbia mentale che lo porta a saltare da un lavoro all'altro o a rimanere in letargica attesa.

La sig.ra HOLLY, come al solito, arriverà agitata, nervosa, incollerita con tutto il mondo: questo stato tenderà a peggiorare se vedrà che la nuova collega è più carina/magra/riposata di lei, o che è stata scavalcata nell'ordine gerarchico dell'ufficio per un lavoro di primaria importanza.

CLEMATIS arriverà sul lavoro e .... lavoro? Ah, è già arrivato al lavoro? Non se ne era nemmeno accorto... e cosa gli sta dicendo ora il suo capo? Possiamo star certi che fra 5 minuti avrà già dimenticato tutto...

Susanna Berginc

#### COMPITI PER CASA

*I compiti a casa sono una sofferenza sia per i genitori che per i bambini.*

*Un'insegnante Vi aspetta per parlarne e trovare assieme la soluzione al problema.*

*Maria Grazia Pili*

*Tel 348.2145.005 - 333.7116.115*



#### AMARO SVEDESE

Essendo l' **Amaro Svedese** un elisir veramente speciale, abbiamo deciso di proporvi mese per mese 10 suoi punti di forza, sperando che possa cambiarvi la vita come ha fatto con molte persone.

1. Aspirandole o fiutandole ripetutamente, inumidendo con le Erbe Svedesi la prima vertebra cervicale, applicata una pezzuola bagnata con esse, scompariranno dolore e vertigini e si rinforzeranno la memoria ed il cervello.
2. Giovano nell'offuscamento della vista, tolgono il rossore e tutti i dolori persino quando gli occhi sono infiammati, torbidi e annebbiati. Rimuovono le macchie e la cataratta quando con esse vengono inumiditi gli angoli dell'occhio o quando si applica sulle palpebre degli occhi chiusi, una pezzuola bagnata con esse.
3. Il vaiolo e gli sfoghi di ogni genere, anche le croste nel naso o in qualsiasi parte del corpo guariscono inumidendo le parti spesso e bene.
4. Contro il mal di denti si diluisce un cucchiaino di queste gocce in un po' d'acqua trattenendole in bocca per qualche tempo oppure inumidendo il dente dolente con una pezzuola. Il dolore svanirà e il marciume regredirà.
5. Con le gocce s'inumidiscono ripetutamente le vesciche sulla lingua o altre ferite; la guarigione non tarderà.
6. Quando la gola è arrossata o piagata per cui cibo e bevande causano dolore alla deglutizione, le gocce andranno ingerite al mattino, a mezzogiorno e alla sera; toglieranno il calore e guariranno la gola.
7. Chi soffre di crampi allo stomaco ne prenda un cucchiaino durante l'attacco.
8. Contro le coliche si prendano tre cucchiaini, lentamente uno dopo l'altro; presto sentirete sollievo.
9. Le gocce annullano l'effetto dei venti nel corpo e rinfrescano il fegato, eliminano tutte le malattie dello stomaco e quelle intestinali e giovano contro la stitichezza.
10. Sono anche un ottimo rimedio per lo stomaco quando questo digerisce male e rifiuta i cibi.

Tratto liberamente dal testo "La salute dalla farmacia del Signore" Maria Treben

#### 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 ottobre i giorni 7 e 21 ottobre nel pomeriggio) ed anche per sedute gratuite di trucco e trattamento di bellezza. **Prenotazione obbligatoria.**

*I consigli esposti in questo giornalino non sono intesi come terapia.  
Prima di metterli in atto Vi consigliamo di rivolgerVi al vostro medico curante.*



**LA VOSTRA PIANTA HA SUBITO UNO SHOCK** (rinvasamento, caduta a terra, molto tempo senza essere stata bagnata)? Aggiungete all'acqua dell'annaffiatura due o tre gocce di Rescue Remedy dei fiori di Bach.

**AVETE UNA PIANTA CON I PARASSITI?** Aggiungete all'acqua dell'annaffiatura due o tre gocce di Crab Apple dei fiori di Bach.

**VOLETE LAVARE I PAVIMENTI IN MODO DIVERSO?** Usate gli oli essenziali. La nostra famiglia ha scelto di lasciare fuori dalla porta tutte le scarpe e quindi ci troviamo molto bene con l'Olio 31: bastano 25 gocce in un secchio e si pulisce tutto il pavimento, sia legno grezzo che piastrelle. Se invece da voi le scarpe hanno libero accesso, potete usare l'Olio 31 in aggiunta al normale detersivo. In questo modo pulite, disinfettate e .... senti che profumo!



## L'angolo delle domande

*Sono stanca del solito tè o caffè mattutino: avete qualche idea alternativa da suggerirmi? Grazie*

Rita

Un ottimo tè è il seguente: mettete sul fuoco mezzo litro di acqua assieme a 2 o 3 chiodi di garofano e mezza stecca di cannella scorze. Quando l'acqua bolle si mette in infusione una bustina di un tè qualunque (io uso il tè nero biologico) e si lascia riposare per 10 minuti. Bevuto caldo o freddo, con o senza zucchero di canna, è veramente squisito. Oltretutto è anche un tè adattissimo per la stagione fredda, in quanto la cannella riscalda e assieme ai chiodi di garofano disinfetta l'apparato digerente (come preventivo dell'influenza intestinale).

Un altro modo per preparare un tè alternativo è quello di aggiungere a mezzo litro di tè caldo già pronto, due gocce di un olio essenziale a scelta: menta, zenzero, lavanda, ecc. Ovviamente anche in questo caso, oltre a bere un buon tè, si vano a sfruttare le caratteristiche degli oli essenziali (menta: tiene sveglia la mente e fa digerire -

zenzero: riscalda e fa passare il mal d'auto - lavanda: rilassa e mitiga l'ansia).

Ovviamente si usano solo oli essenziali di buona qualità.

Invece per il caffè, una mia amica mi ha insegnato che se lo si prepara mettendoci assieme anche un po' di semi di cardamomo macinati (direttamente nella macchinetta), diventa una bontà soprattutto per i palati più "alternativi". A proposito: il cardamomo, oltre a far digerire, è un buon aiuto per uscire dagli schemi emotivi.

Susanna

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

### CERCHIAMO TERAPEUTI

L'ASSOCIAZIONE HA DELLE STANZE VUOTE, SOLEGGIATE E TRANQUILLE, ANCHE ADATTE PER CORSI O CONFERENZE.  
PER INFORMAZIONI 347.9842.995



## SCUOLA WALDORF SILVANA CORAZZA

Largo Castelvecchio 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



## APPUNTAMENTI AUTUNNO - INVERNO 2010/2011

### CORSO DI TEATRO BAMBINI 7-10 ANNI DOPO SCUOLA COL TEATRO

TRIESTE - da venerdì 22 ottobre (16.30 - 18.00)  
A cura di Maria Grazia Pili (insegnante scuola primaria)  
A volte c'è bisogno di svolgere attività artistiche che aiutino a riequilibrare la persona: giocando e cantando si impara a tirar fuori ciò che è stato troppo inibito.  
Per informazioni: 348.2145005 - 333.711.6115

Sono in programma numerosi laboratori gratuiti fra cui:  
**"NUMEROLOGIA" con Maria Grazia e "OLI ESSENZIALI" con Susanna.** Info: 0481.960991  
e-mail: waldorf.sagrado@yahoo.it

### COSMESI FA-DA-TE

TRIESTE - Sabato 6 novembre 2010 (10.00 - 13.30)  
A cura di Susanna Berginc  
Un corso semplice, aperto a tutte, che permetta di apprendere divertendosi, **l'arte di preparare (e provare) detergenti, tonici, creme, oli massaggio, creme nutrienti, scrub, maschere viso e capelli, burro idratanti per massaggiarsi**, tutto prodotti 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

**DIMAGRIRE NATURALMENTE**  
TRIESTE - Sabato 15 gennaio 2011 (9.30 - 13.30)  
A cura di Susanna Berginc  
Per snellire la propria figura, **spesso non serve mettersi a dieta stretta, ma piuttosto capire ed interpretare i messaggi e le motivazioni per le quali il nostro corpo non vuole perdere peso.** Parleremo quindi di: intolleranze alimentari, biotipo personale, gonfiori, psicosomatica concludendo con i rimedi e le tecniche per ritrovare il corpo che si desidera. **Con prove pratiche, test intolleranze, scoperta del proprio biotipo** ed ampio spazio per le domande personali. Informazioni:  
347.9842.995

### CONFERENZA INTRODUTTIVA SUI BAMBINI SCUOLA, FAMIGLIA, SONNO, GIOCO BAMBINI INDACO E BAMBINI CRISTALLO

TRIESTE - Martedì 18 gennaio 2011 alle ore 19.15  
**INGRESSO LIBERO**  
A cura di Susanna Berginc  
La conferenza verterà su **come aiutare i nostri bambini a crescere e a sciogliere eventuali problemi di interazione con il mondo circostante con l'aiuto dei fiori di Bach**, oli essenziali e alimentazione.  
**Si parlerà anche di bambini iperattivi, di bambini Indaco e di bambini Cristallo.**  
Parafarmacia alla Stazione, si prega di prenotare in anticipo. Tel. 040.415.277

### 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 sull'uso e sulle straordinarie e molteplici applicazioni dei Fiori di Bach, si terrà presso la Parafarmacia alla Stazione, si prega di prenotare in anticipo. Tel. 040.415.277

### INCONTRO PER GENITORI BAMBINI INDACO E BAMBINI CRISTALLO

TRIESTE - Sabato 29 gennaio 2010 (9.30-13.30)  
A cura di Susanna Berginc  
**Nascono sempre più bambini iperattivi e pieni di vita, che la società etichetta come "difficili" senza capire più a fondo il loro compito e le loro grandi capacità.** Inoltre, quasi in contrapposizione, **hanno iniziato a nascere da quasi un decennio bambini molto sensibili ed amorevoli, che sembrano indifesi in un mondo pieno di insidie.** Vedremo assieme come aiutarli con i fiori di Bach, con i Bush Flower (Fiori Australiani), con gli oli essenziali e con altre idee pratiche.  
**Ampio spazio per domande personali.**  
Informazioni: 347.9842.995

### FIORI DI BACH



#### AIUTO PER L'ANIMA

Sabato 20 novembre (dalle 9 alle 14) - 1ª parte  
Sabato 4 dicembre 2010 (dalle 9 alle 14) - 2ª 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.**  
**"Come faccio a trovare i fiori giusti?" Esistono vari metodi e durante il corso ne verranno spiegati e messi in pratica quelli più efficaci per ogni partecipante**, ci sarà inoltre un ampio spazio per le domande personali.  
Verrà consegnato un fascicolo esplicativo ed attestato.  
*"Curare la persona, non la malattia" E. Bach*  
Per informazioni: 347.9842.995 (TRIESTE)

**CORSO DI CUCINA NATURALE  
ANCHE PER INTOLLERANTI**  
TRIESTE - Sabato 12 febbraio 2010 (9.30-13.30)  
A cura di Susanna Berginc  
Verranno proposte semplici ma efficaci ricette da inserire nel menù di tutti i giorni.  
**Il costo comprende tutti gli alimenti usati, un ricettario ed il pranzo che si svolgerà in sede**, tutti assieme.  
Ampio spazio per domande personali.  
Informazioni: 347.9842.995

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

SAGRADO - Domenica 28 novembre dalla ore 10.30  
**INGRESSO LIBERO**  
Durante la giornata si alterneranno, **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.**

