

Naturalmente



Via Cumano 4 – 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

mail: naturalmente.it@libero.it

LA MAGIA DELL'EQUISETO

EQUISETO o CODA CAVALLINA (Equisetum arvense)



L'equiseto è indubbiamente una delle piante più incredibili in quanto aiuta reni, ossa, pelle, capelli, sangue, intestino e via dicendo...

Ad esempio, il suo contenuto in silice lo rende indispensabile per chi vuole prevenire e/o curare tutti i problemi legati alle ossa. Perché silicio e non calcio? La mucca non beve latte e non mangia latticini, ma produce un latte ricchissimo di calcio: come fa? Mangiando tanto, tanto foraggio ricchissimo di silice, che l'organismo trasforma in calcio. E lo stesso discorso vale per noi.

Viene usato nell'osteoporosi (assunto sotto forma di polvere miscelato con il miele di castagno), nell'artrite reumatoide e nell'arteriosclerosi in quanto ha la proprietà di aumentare l'elasticità dei tessuti connettivi, della cartilagine, della pelle, giova alla ricostruzione dello scheletro e favorisce la guarigione di fratture e danni ossei.

Aiuta a risolvere meravigliosamente il problema delle unghie fragili, la caduta dei capelli e i disturbi della pelle quali eczemi e danni all'epidermide estesi (usare il decotto, i bagni o gli impacchi per uso esterno).

Viene anche usato in abbinamento con l'ortica, per disinfiammare l'intestino, purificare il sangue e rimineralizzare l'organismo (e molto altro ancora ovviamente). Rinforza i globuli bianchi aumentando la resistenza alle infezioni, ed è inoltre un ottimo diuretico: infatti è ideale per il drenaggio dei reni e delle vie urinarie anche in caso di infiammazioni e calcoli renali (in quest'ultimo punto il lavoro viene migliorato con l'aggiunta di magnesio nella dieta). La sua tisana porta sollievo anche nelle ulcere e nei crampi dello stomaco, nell'enuresi notturna, nella sudorazione eccessiva dei piedi (massaggiateli con la tisana e cospargete l'interno delle scarpe con polvere di equiseto).

Maria Treben, nel suo celebre libro, scrive fra l'altro: "unica, insostituibile ed inestimabile contro le emorragie, i disturbi renali e delle vie urinarie, i calcoli e la renella" ed anche "tutti i dolori dovuti a gotta, ai reumatismi ed alle nevralgie scomparirebbero, ogni uomo avrebbe una vecchiaia sana". Insomma... insomma, un rimedio da conoscere ed usare.

CONTROINDICAZIONI

Evitare di assumerlo in concomitanza con farmaci antiipertensivi, corticosteroidi, digitali, anticoagulanti e litio.

MODO D'USO

Per uso esterno lo si usa applicare su contusioni, piaghe ed altri problemi di pelle, sia fresco che come impacco tiepido/caldo, con l'aiuto di garze sterili.

Ottimo anche come tisana, da eseguire 15 giorni in autunno e 15 in primavera. Mettete un cucchiaino di erbe secche, o meglio ancora fresche, in una tazza di acqua bollente. Coprire per 3 minuti, filtrare, raffreddare e bere a sorsi alla mattina a digiuno. Prima di fare colazione attendere 15 minuti.

E' possibile anche assumerla in compresse.

Un piccolo consiglio: moderate, limitate nei giorni dell'assunzione della tisana il consumo di latte e latticini, in quanto aiuterete maggiormente i reni nel lavoro di pulizia.

Susanna Berginc

AGRICOLTURA BIOLOGICA: UN MITO !

Alcuni ricercatori dell'Istituto Superiore di Sanità, hanno preso in esame prodotti biologici e quelli convenzionali partendo dall'ipotesi che i primi, non subendo trattamenti



Lo studio riguarda la ricerca della patulina (una micotossina) in campioni di frutta biologica e convenzionale. Non sono emerse differenze nei due tipi di prodotti, nonostante l'assenza degli antifungini per quanto riguardava i biologici.

Adirittura, valutando campioni di frutta lasciata a temperatura ambiente per cinque giorni, con caratteristiche organolettiche ancora buone, è risultato che la patulina era nettamente superiore nei prodotti convenzionali rispetto ai biologici.

Dalla rivista "Medicina Naturale"

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

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

AMARO SVEDESE

*Eccovi altri punti di forza dell' **Amaro Svedese**. Riporto volentieri il suggerimento della nostra socia Lorena, che ci ha fatto notare che è meglio non berlo prima di guidare, dato che ha 30 gradi.*

11. Giovano altrettanto contro i dolori alla cistifellea. Un cucchiaino ogni giorno, mattina e sera; di notte impacchi imbevuti di gocce elimineranno presto tutti i dolori.
12. Contro l'idropisia se ne prenda mattina e sera un cucchiaino nel vino bianco per la durata di sei settimane.
13. Contro dolori e ronzii all'orecchio si inumidisca con le gocce un batuffolo di cotone da introdurre nell'orecchio. Gioverà assai e restituirà persino l'udito perduto.
14. Ad una donna sofferente di dolori uterini se ne dia al mattino per tre giorni di fila un cucchiaino nel vino rosso; dopo una mezz'ora le si faccia fare una passeggiata e poi la colazione, ma senza latte. Le gocce non vanno prese insieme a latte.
15. Prendendone un cucchiaino mattina e sera durante gli ultimi 15 giorni della gravidanza, il parto sarà facilitato. Per liberare più facilmente la placenta, si somministri alla puerpera un cucchiaino da dessert ogni due ore fino a che la placenta non si stacchi senza doglie. (*sotto controllo medico NdS: nota di Susanna*)
16. Se dopo il parto si verificano infiammazioni alla mammella con l'inizio dell'allattamento, esse spariranno rapidamente applicando degli impacchi di gocce.
17. Quando le vescicole della varicella dei bambini cominciano a seccarsi, inumidirle ripetutamente con le gocce; non rimarranno cicatrici (*sono efficaci per qualunque cicatrice, anche vecchia. NdS*)
18. Sono efficaci contro vermi nei bambini e negli adulti; eliminano persino le tenie, solo che al bambino occorre somministrarle a seconda dell'età. Legare una pezzuola imbevuta di gocce sull'ombelico mantenendola sempre umida.
19. Nell'itterizia spariscono presto tutti i disturbi prendendo un cucchiaino di gocce tre volte al giorno ed applicando dei cataplasmi di gocce sul fegato ingrossato.
20. Sbloccano tutte le emorroidi, guariscono i reni, eliminano dal corpo, senza altre cure, i liquidi ipocondriaci, tolgono la malinconia o le depressioni e stimolano l'appetito e la digestione.

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

*Da questo numero inizia la serie "Naturalmente in giallo"
Racconti inediti a cura di Paul Susina*

IL MISTERO DI LUCY ROCKROSE

Mark Elm – ispettore

Ben Beech – investigatore privato

Roger Agrimony – protagonista

Lucy RockWater – moglie di Roger

Donald Honeysuckle – vicino di casa

Harry Vine – proprietario pasticceria

James Holly – losco individuo

"Un cannolo alla crema" dissi senza esitare.

"Come al solito!" rispose con aria corruciata Harry Vine, il titolare della pasticceria prossimo alla pensione, infatti ogni giorno che passo da lui e prendo sempre un cannolo per me ed un Krapfen alla crema per Lucy.

Quando andai alla cassa per pagare gli chiesi:

"Come va con te Harry?" e lui mi rispose:

"Buon per te Roger! Per me non è stata affatto una bella giornata, ho ancora tanta merce da vendere e siamo già in orario di chisura!"

"Mi dispiace Harry!...se vuoi ti prendo ancora un cannolo" dissi io, ma lui mi congelò con lo sguardo come se non avesse capito la battuta.

Una volta uscito mi avviai a piedi verso casa, proprio dietro la pasticceria, suonai il campanello perchè non riuscivo a trovare le chiavi, ma nessuno mi rispose, a quel punto pensai:

"strano! Lucy dovrebbe essere già arrivata".

Ad un certo punto si aprì il portone ed uscì il mio vicino Donald Honeysuckle:

"ciao Don, meno male che mi hai aperto tu la porta...non riuscivo a trovare le chiavi e Lucy non è ancora rincasata"

"Ai miei tempi c'era sempre qualcuno in casa" mi rispose.

Poi per cambiare discorso gli dissi:

"Arrivo proprio adesso dalla pasticceria di Harry, se ti interessa stanno svendendo a metà prezzo I dolci" non era vero ma mi divertiva pensarlo eppoi ad Harry non sarebbe dispiaciuto affatto incassare qualche banconota in più.

"no ti ringrazio Roger ma preferivo mangiare I dolcetti che faceva mia nonna quando ero ragazzino!"

"ok Don allora ci vediamo!"

Mentre sentii chiudere dietro di me il portone d'ingresso, ritrovai finalmente le chiavi di casa. Una volta entrato in casa squillò il telefono, feci appena in tempo ad appoggiare le pastine sul tavolo e ad afferrare la cornetta:

"pronto il signor. Agrimony?"

"al telefono! Con chi parlo?"

"non ha importanza chi sono ma sono sicuro che ti interessa sapere che abbiamo in ostaggio tua moglie!"

"Che cosa? Ma state scherzando non può essere! Chi può rapire mia moglie?"

"Non farmi perdere tempo!!"

"Come posso allora essere sicuro che dite la verità?"

Rimasi ad aspettare la sua risposta per circa 30 secondi e poi udì una voce familiare anche se terrorizzata:

"Tesoro...aiutamiti prego!!!"

"Dove sei? Come stai?"

A quel punto risentii nuovamente la voce di prima:

"Tua moglie sta bene...ma ora veniamo a noi...voglio 100.000 bigliettoni con tagli grossi in una valigetta 24 ore che tu porterai giovedì alle 12 alla reception dell'hotel Onix e lascerai all'addetto dell'hotel a nome del signor James Holly...niente polizia sennò salta tutto e tua moglie morirà!! Sono stato chiaro!!"

"Chiarissimo"

"Hai più di 48 ore di tempo...buona fortuna!"

(continua sul prossimo giornalino) paul.susina@gmail.com

PARAFARMACIA ALLA STAZIONE



Salute, Bellezza e Benessere

P.zza Libertà 8 (nella stazione di Trieste) - Tel. 040.415277 (lunedì - venerdì, dalle 7 alle 19)
Uno spazio piacevole e ben fornito dove potrete trovare consigli ed aiuto per l'acquisto di prodotti naturali.

Di seguito i nostri incontri gratuiti:

17/11 Incontro individuale con la Nutrizionista

18/11 Incontro individuale con la Naturopata Susanna Berginc

19/11 Trattamento di bellezza e seduta di trucco personalizzato con la Truccatrice. Utilizzerà un nuovo apparecchio che combina l'azione di ioni, infrarossi e micromassaggio.

26/11 Incontro con l'ostetrica e la specialista in allattamento ed accompagnamento alla maternità

Prenotazione obbligatoria



SCUOLA WALDORF SILVANA CORAZZA

Largo Castelvecchio 4 a Sagrado (GO) - 0481-960991
www.scuolawaldorfsagrado.it [mail: waldorf.sagrado@yahoo.it](mailto:waldorf.sagrado@yahoo.it)



PRESENTA

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. Info: 0481.960991

Sono in programma numerosi laboratori gratuiti fra cui: NUMEROLOGIA con Maria Grazia e OLI ESSENZIALI con Susanna

PIDOCCHI.. CHE FARE?

Un metodo efficace per risolvere questo fastidioso quanto sgradevole problema, consiste nel frizionare abbondantemente il cuoio capelluto con una tazzina di olio di oliva (oppure di girasole o di mandorle) miscelato con 10-15 gocce di olio essenziale di Tea Tree, avendo cura di imbibire completamente cute e capelli. Si dovrebbe poi avvolgere la testa con della carta argentata e mettere in asciugamano alla base del collo per evitare sgocciolamenti, mantenendo in sede per circa un'ora (eventualmente aggiungendo altro olio); questo per una o due volte nel corso della giornata. Prima e durante il risciacquo, si devono passare i capelli con la classica pettinina in vendita in farmacia, ed eseguire il tutto per ancora un giorno.

Una volta asciutti i capelli, ponete la testolina sotto una buona fonte di luce diretta e cercate eventuali uova; sono della grandezza di un grano di miglio, bianche e traslucide, approssimativamente fissate a 1

o 2 cm dal cuoio capelluto. Se si staccano mentre le tocate significa che sono morte, oppure che si tratta di pezzettini di forfora; infatti le uova o lendini vive, sono ben attaccate al capello e solamente tirandole con la punta delle dita si riesce a farle scivolare via dal capello. Questo controllo deve essere fatto per almeno 7 giorni, dividendo la testa per settori e facendo ben attenzione a non dimenticare alcun punto.

Abbiate cura di lavare giornalmente le superfici che sono entrate in contatto con la testa del bimbo, quali cuscini, lenzuola, giacche, cappotti, berretti, ecc., anche se i pidocchi lontani dal loro ambiente naturale muoiono entro breve tempo.

Per scongiurare un ulteriore "contaminazione" potete massaggiare al mattino la cute con una miscela di acqua (5 ml) con 5-8 gocce di olio essenziale di Tea Tree o di Lavanda.

Annunciamo con simpatia e un caldo augurio, la nascita di una nuova associazione culturale amica

ASSOCIAZIONE ALABARE'

Via Gatteri, 9 - Trieste al I° Piano - www.associazionealabare.it

Cell. 3275676663 - 3339180290 - 3474333539

Alabarè è una parola in lingua spagnola che in italiano si traduce Ti loderò (mio Dio)

Proponiamo le seguenti attività: Ginnastica dolce, Corsi di alimentazione consapevole, Corsi di cucina per la salute, Conferenze, seminari e molto ancora come si può vedere consultando il sito dove è pure indicato l'orario di apertura della Segreteria.

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 (348.2145.005 - 333.7116.115)



PRESTO NATURALMENTE SI PROFUMERA' DI OLI ESSENZIALI:

Corso di cucina con gli oli essenziali il 05/02/2011

Corso base di oli essenziali il 26/02/2011 e 12/03/2011

Corso oli essenziali meno conosciuti il 12/02/2011 e altre date

Queste pagine non intendono in alcun modo sostituirsi al parere del medico curante


