

Naturalmente



Via Cumano 4 - 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

mail: naturalmente.it@libero.it

PSORIASI.. QUALCHE IDEA...

(tra parentesi trovate i fiori di Bach associati a quel stato d'animo; a fine articolo trovate le specifiche per ogni singolo fiore)



La psoriasi in genere colpisce persone sensibili (Aspen, Mimulus, ma anche Magnesio come integratore) che hanno un gran bisogno di amore (Chicory). Possono sviluppare tale problema per paura di soffrire perché hanno già sofferto molto (Star of Bethlehem) oppure perché si sentono obbligate a fare qualcosa contro la loro volontà (Centauray) o forse si sentono in colpa per qualcosa che hanno fatto (Pine).

Può anche darsi che la persona si senta "sporca" con questo problema che non riesce a risolvere (Crab Apple).

Gli attacchi possono essere provocati da tensione nervosa, stress (anche minimo ma prolungato, e un buon rimedio è STRESS STOP dei Bush Flower), disfunzioni immunitarie, infezioni virali e batteriche, conseguenze di farmaci (litio, clochina e beta bloccanti tanto per fare alcuni esempi), interventi chirurgici.

Una delle pulizie consigliate in caso di psoriasi, è sicuramente quella della candida intestinale (che si presenta fra l'altro con gonfiore dalla pancia, problemi di pelle ed obesità): per 30-45 giorni si eliminano certi alimenti dalla dieta integrando con due rimedi naturali, il CANDINORM PEGASO (1 cps 20 minuti prima di colazione e 1 cps 20 minuti prima di cena) e il CAPRILICO PLUS (1 cps con la colazione e 1 con la cena). Gli alimenti da eliminare, previa approvazione del proprio medico, sono: **lievito, zuccheri e dolcificanti, latte e latticini**, salsa, aceto, alcolici, funghi, frutta (perché fermenta). Esiste il pane senza lievito in vendita nei negozi di alimentazione biologica e in certi panifici (casomai se non li trovate mandatemi una mail) che ha un gusto identico a quello di tutti i giorni; per i dolcificanti si fa appello al malto, in particolare a quello di riso che ha un gusto simile allo zucchero (esiste anche in bustine monodose nei negozi biologici). L'aceto si sostituisce con il limone, il latte con i latti vegetali, in particolare con il latte di avena che ha un gusto accettabile per i palati abituati al latte vaccino. Per chi si sente sguarnito senza latte perché ha paura di rimanere senza

calcio (cosa pressoché impossibile), integri con mandorle bio, una manciata al giorno.

Se non si desidera effettuare la pulizia della candida, cercare di limitare comunque i seguenti alimenti: grassi animali (latte, latticini, suino, insaccati, uova, carni rosse), zucchero, cibi industriali e farina bianca. In particolare il latte e le carni rosse contengono acido arachidonico che peggiora le lesioni.

Integratori interessanti per la psoriasi sono 2 cucchiaini al giorno di olio di Lino (si sono ottenuti buoni risultati), olio di fegato di Merluzzo (1 capsula x 3 volte al dì, tranne 2 giorni la settimana), Vitamina E (1 capsula x 2 volte al dì).

Gli oli essenziali (oe) consigliati sono Chiodi di Garofano, Menta piperita, Lavanda spica, Timo bianco, Nardo: diluirli in 100 ml di oli di sesamo o di canapa, 20 gocce di ciascun olio. Un'altra buona ricetta: diluire in 100 di olio Inophilum, 60 gocce di oe di Benzoino.

Un altro metodo consiste nel pulire bene la parte con la Tintura Madre di Calendula (sfregando con dolcezza ma determinazione) e poi apporvi sopra l'oleolito di Iperico (detto anche olio di Iperico) oppure l'oli sopra descritto miscelato con gli oli essenziali.

Se avete piacere di bere una tisana, provate quella della Viola del Pensiero con Bardana: 2 tazze al dì per 30 giorni.

CROMOTERAPIA: si consiglia il colore giallo in forma di luce e acqua polarizzata da bere e per lavaggi.

Aspen: paure vaghe, non si sa di cosa

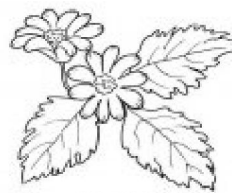
Chicory: per chi ama soffocando, ha molta fame d'amore

Centauray: non sa dire di no, poca autostima

Crab Apple: senso di sporco e di vergogna

Pine: senso di colpa marcato

Star of Bethlehem: dolore o shock vissuto e ancora presente



Susanna Berginc

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/>

*Altri punti di forza dell' **Amaro Svedese***

21. Emorroidi: per via esterna si applica un batuffolino di cotone bagnato con le gocce. Renderà fluido anche il resto del sangue e gioverà contro i bruciori. (*Potete anche miscelarlo con un po' di gel di aloe e massaggiare la parte – NdS*)
22. Se qualcuno è svenuto gli si apra eventualmente la bocca somministrandogli un cucchiaino di gocce, e il malato ritornerà in se.
23. Prese per bocca allontaneranno anche il dolore dei crampi sordi fino a che col tempo non cessino del tutto.
24. Contro la tisi polmonare si prendano ogni giorno a digiuno e per la durata di sei settimane.
25. Quando una donna perde la sua depurazione mensile o questa sia troppo abbondante, è bene che prenda queste gocce per tre giorni ripetendo l'operazione per venti volte; il medicamento calmerà quanto è in eccedenza e rimedierà a quanto è insufficiente.
26. Questo medicamento giova anche contro le perdite bianche.
27. Se qualcuno è affetto dal mal caduco (epilessia), occorre somministrargliene immediatamente. Il malato continui poi a prendere esclusivamente questo medicinale in quanto esso rinforzerà sia i nervi affaticati che tutto il fisico allontanando ogni malattia.
28. Guariscono le paralisi, scacciano le vertigini e la nausea.
29. Guariscono anche i bruciori del vaiolo e della erisipela.



Un fiore di Bach: AGRIMONY

Parole chiave: CHIUSURA

E' il fiore di chi appare felice, gioviale e non si lamenta: ma dentro di sé sente un fuoco che gli brucia dentro, che altro non è che la somma delle sue emozioni che non vuole e non sa riconoscere ed accettare. E' difficile riconoscersi Agrimony o riconoscerlo nelle altre persone perché quello che ha dentro riguarda solo se stesso e spesso non lo sa nemmeno lui. Il lato assurdo è che Agrimony è convinto che tutto vada bene, anzi! Spesso si reputa forte e in un certo senso anche migliore (non come Water Violet che si reputa superiore), ed è convinto di essere nel giusto in un mondo dove ci sono molte persone con problemi emotivi!

I tipi Agrimony sono bisognosi di armonia e di pace essendo molto sensibili: litigi, dispute e grida li fanno soffrire e quindi scelgono la strada più comoda e unica per loro (per non

soffrire): la fuga (senza quindi affrontare il problema che li si pone davanti). Questa fuga può essere un'attività portata all'eccesso per non vedere i problemi oppure il ricorrere a droghe ed alcool. Esiste poi anche un'altra fuga: sembra che vi ascolti invece è lontano mille miglia da voi e dalle sue emozioni (che non sente assolutamente!).

Assumendo Agrimony, la persona riconosce la voce del cuore e riacquista piano piano il coraggio di essere se stesso, di affrontare gli altri e le proprie emozioni. La lezione di Agrimony per queste persone è che la vera pace interiore deriva dall'onesto riconoscimento del dolore e dalla conseguente accettazione, che consente di trasformarlo, invece di mascherarlo esteriormente. Da ricordarsi che Agrimony ci rende più sinceri...

Se non piangete mai, se dite che tutto va bene e che andrà sempre bene, se il vostro tono di voce non tradisce tristezza o gioia (quindi sempre molto piatto), allora forse dovrete guardavi dentro con amore e scoprire l'Agrimony che è in voi. Gli Agrimony a lungo andare possono esplodere, o in malattie o in altri modi non meno dolorosi. A causa dell'educazione impartita, molti uomini diventano Agrimony, ma attenzione: non potete darlo al vostro compagno se non avete la sua approvazione, in quanto come per tutti i rimedi di questo mondo, vige la legge del libero arbitrio: se non lo vuole lo si deve rispettare!

Casomai assumetelo con Star of Bethlehem, per lenire il dolore che c'è solitamente sempre dietro a questo fiore.

Susanna

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:

19/12/2010 Trattamento di bellezza e seduta di trucco personalizzato con la Truccatrice. Prenotazione obbligatoria.





GLAUCOMA

A livello psicosomatico il glaucoma potrebbe essere provocato dal rifiuto di vedere la vita, a seguito di una pressione emotiva di lunga durata e non perdonata. Chi soffre di questo disturbo dovrebbe fare un'analisi interiore molto profonda, per cercare di capire che parte della sua vita le ha causato dolore.

Quindi, si potrebbe pensare di assumere dei fiori di Bach:

- Star of Behlehem (per uno shock o un dolore anche molto vecchio),
- Willow (perché si pensa che la vita sia stata ingrata oppure che la vita non è più la stessa dopo quel triste evento),
- Wild Rose (se ormai si accetta la malattia, con rassegnazione ed apatia),
- Gorse (se si dispera dal guarire),
- Sweet Chestnut (se il dolore che si sopporta da tempo è veramente troppo per voi).

Passando alla fitoterapia, Maria Treben ribadisce che il glaucoma è spesso legato ad un disturbo ai reni in quanto il rene difettoso fa aumentare la pressione oculare. Suggestisce quindi di aiutare tali filtri (nella gestione della pressione eccessiva dell'acqua), bevendo ogni giorno due o tre tazze a digiuno di una tisana di Ortica, Veronica, Calendula e Coda Cavallina mescolate in parti uguali, alla quale andrebbe aggiunto un cucchiaino di Amaro Svedese: è possibile anche utilizzare estratti fluidi al posto della tisana, miscelando le varie erbe in un'unica boccetta ed assumendo circa 50 gocce per 3 volte al giorno in poca acqua (attenzione, contiene alcol).

Anche l'agopuntura si rivela un valido aiuto in questa patologia, come anche il diminuire gli alimenti che riducono la circolazione all'interno dell'occhio, come alcol, tabacco, cioccolata, caffè, te e tutte le sostanze che contengono caffeina.

Buona cosa è anche ridurre latte e latticini, soprattutto per le persone che appartengono al gruppo sanguigno 0 (zero) o A. Personalmente proporrei di effettuare anche un test di intolleranze alimentari, per vedere se ci sono anche dei fattori alimentari che incidono con il problema.

Le sostanze da evitare, in caso di glaucoma sono: liquirizia, vitamina B3 (niacina), antistaminici e tranquillanti. Consiglierei di ridurre anche l'assunzione di: insaccati, alimenti industriali, salse elaborate ed alimenti pesanti da digerire, per non affaticare ulteriormente i reni.

Ottimi integratori per il glaucoma possono essere:

- la vitamine del gruppo B (1 cps a pasto)
- la vitamina C 1 grammo al giorno
- il MAGNESIO per rilassare e ricostruire tutto il sistema nervoso (dato che il glaucoma comunque può derivare anche da uno stress non ancora risolto); pensate che sovrintende ad oltre 300 funzioni enzimatiche (1 cucchiaino in una tazza di acqua bollente, bere tiepido prima di dormire)
- lo ZOLFO per ricostruire i tessuti danneggiati ed infiammati: 3 capsule durante i pasti.

Ultimi, ma non meno importanti, sono gli oli essenziali: quelli che potrebbero aiutare le persone che soffrono del glaucoma, sono quello di arancio (amaro o dolce) e la camomilla blu. Diluendoli con un po' di oli vegetale si possono spalmare nella zona peri-oculare, stando molto attenti di non farli entrare in contatto con la mucosa degli occhi.

BIBLIOGRAFIA

La Salute dalla Farmacia del Signore - Maria Treben - ed. Ennsthaler
/ Secondo Natura - J.F. Balch e P.A. Balch - ed. Longanesi

RACCOLTA FIRME PER L'ALLUMINIO

Stiamo raccogliendo firme per richiedere alle case che producono prodotti biologici di eliminare l'alluminio, fonte di subdole nonché pesanti intossicazioni, dalle loro confezioni. Se volete contribuire anche voi venire a firmare presso di noi (previo invio di mail per vedere se siamo in sede) oppure richiedeteci via mail il form da scaricare e da usare per la raccolta firm che poi ci consegnerete. Di seguito un breve escursus di cosa fa l'alluminio:

Al giorno d'oggi l'80% delle persone che esegue un test mineralogramma dei capelli, scopre di essere intossicato di alluminio. L'alluminio viene facilmente assorbito e le maggiori concentrazioni si trovano nei polmoni, nel fegato, nella tiroide e nel cervello.

Quantità eccessive d'alluminio possono dare sintomi da avvelenamento come stitichezza, perdita dell'appetito, nausea, disturbi alla pelle, spasmi muscolari, sudorazione eccessiva, spossatezza, disturbi nell'apprendimento (pensiamo ai bambini che bevono succhi e latti vegetali contenuti nei tetrapak!), confusione, disorientamento, perdita della memoria, mal di testa, bruciori di stomaco, coliche intestinali (il mal di pancia dei bambini?), anemia, carie, ipoparatiroidismo, osteomalacia, aggravamento morbo di Parkinson e di Alzheimer e chissà quanti altri sintomi che ancora non conosciamo. **Una ricerca su Medline porta l'associazione tra Alluminio e morbo di Alzheimer e La National Library of Medicine individua 488 articoli pubblicati su altrettante riviste mediche che trattano dei rapporti tra questo metallo e la malattia.**

Addirittura piccole quantità di sali solubili di alluminio presenti nel sangue causano una forma di avvelenamento lenta caratterizzata da paralisi dei muscoli e degenerazione della funzionalità di reni e fegato.

Dove lo troviamo? Nelle pentole di alluminio (maggiormente usate nelle mense e nei ristoranti), nelle lattine di bibite (anche una sola al giorno porta all'intossicazione), nei tetrapak del latte (anche di soia, di riso, di mandorle, ecc.), nel mini-brik di succhi di frutta (anche bio), nei tubetti di dentifricio (tranne quelli in plastica ovviamente), nella carta argentata, nelle confezioni alimentari color argento che contengono alimenti (burro, biscotti ed altro ancora), nei contenitori di medicinali (i famosi blister), negli antiacidi (Maalox, Mylanta, Riopan, Alka-Selzer, e altri ancora), negli antitraspiranti, in alcuni deodoranti, nel lievito chimico per dolci (che contiene anche il piombo...), nei cosmetici (rossetti, phard, matite, ecc.), negli acquadotti (usato per rimuovere le impurità), nella farina bianca (lo usano per raffinarla) e nei formaggi non bio (durante la loro lavorazione).

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

APPUNTAMENTI A TRIESTE – FINE 2010 ED INIZIO 2011

RIMEDI PER L'INVERNO

Sabato 18 dicembre 2010 alle ore 10

INGRESSO LIBERO per i soci

A cura di Susanna Berginc

Il corso, che verterà sui rimedi naturali per i mali di stagione, si terrà presso l'associazione.

Si prega di prenotare in anticipo. 347.9842.995

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

CORSO DIMAGRIRE NATURALMENTE

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. 347.9842.995

CORSO DI CUCINA CON OLI ESSENZIALI

Con pranzo a seguire...

Sabato 12 febbraio 2011 dalle 9 alle 14

A cura di Susanna Berginc e Paolo Segulin

Imparare a cucinare naturale con la fantasia degli oli essenziali: è come creare un quadro, un dipinto usando gli oli che si "sentono" di più! **Tutti gli ingredienti usati saranno biologici.** Il corso è **corredato di un ricettario.** Attestato a richiesta. Per informazioni: 347.9842.995

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

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 Bush Flower (Fiori Australiani).

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

CORSO OLI ESSENZIALI MENO CONOSCIUTI

FISICO/SOTTILE

Sabato 19 febbraio 2011 dalle 9 alle 14

Sabato 19 marzo dalle 9 alle 14

Sabato 16 aprile dalle 9 alle 14

A cura di Susanna Berginc

E' possibile partecipare anche ad un solo incontro

Parleremo di oli meno conosciuti come Elemi, Litsea, Nardo, Vaniglia, Tremantina, Benzoino, Cardamomo, Coriandolo, Cipolla, Estragone, ecc.

Il corso, che alla teoria affianca dimostrazioni pratiche, è **corredato di una dispensa con le schede dettagliate** degli oli essenziali trattati. Ampio spazio per domande. Attestato a richiesta. Per informazioni: 347.9842.995

OLI CURATIVI FAI-DA-TE

Sabato 22 gennaio (dalle 9.00 alle 14.00)

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, olio in omaggio personalizzato ed attestato.** Per informazioni: 347.9842.995

CORSO OLI ESSENZIALI BASE (AROMATERAPIA)

FISICO/SOTTILE

Sabato 25 febbraio 2011 dalle 9 alle 14 – 1^ PARTE

Sabato 12 marzo 2011 dalle 9 alle 14 – 2^ PARTE

A cura di Susanna Berginc

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, mestruazioni dolorose, problemi gastrointestinali, tosse, ecc..**

Attestato a richiesta. Per informazioni: 347.9842.995

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA BIO

...con pranzo a seguire

Domenica 23 gennaio 2011 (9.30 - 13.30)

A cura di Susanna Berginc e Paolo Segulin

Per imparare divertendosi l'arte di cucinare senza carne e latticini. Tutti gli ingredienti usati saranno biologici.

Con ricettario ed attestato a richiesta.

Per informazioni: 347.9842.995

SONO IN PROGRAMMA I SEGUENTI CORSI:

INTERPRETAZIONE SOGNI
OLI ESSENZIALI PER OGNI CHAKRA
COSMESI NATURALE FAI-DA-TE
FIORI DI BACH (alla domenica)

INCONTRO PER GENITORI BAMBINI INDACO E CRISTALLO

Sabato 29 gennaio 2011 (9.30-13.30)

A cura di Susanna Berginc e Paolo Segulin

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,

L'ASSOCIAZIONE DISPONE DI UNA STANZA SOLEGGIATA E TRANQUILLA, ADATTA PER CORSI. PER INFORMAZIONI 347.9842.995

