

Naturalmente



Via Cumano 4 – 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

mail: naturalmente.it@libero.it

ELIMINARE LE TOSSINE



Secondo i principi dell'Igiene Naturale, la tossiemia si sviluppa nell'organismo in due modi: il primo è una funzione naturale del nostro organismo, mentre il secondo viene prodotto con regolarità dalle nostre abitudini errate di vita. In entrambi i casi l'eliminazione delle tossine dal nostro organismo richiede molta energia.

Il secondo modo in cui viene prodotta la tossiemia nell'organismo, avviene attraverso i sottoprodotti degli alimenti che non vengono perfettamente digeriti, assimilati ed incorporati nella struttura cellulare. Abbiamo la strana abitudine di alterare praticamente ogni cosa prima di mangiarla: invece di consumare una quantità sufficiente di cibi freschi, ingeriamo cibo che è stato precedentemente trattato, o tramite pesticidi e additivi, oppure friggendolo, arrostandolo, cucinandolo a vapore.

Dato che il cibo ha subito una modificazione dal suo stato originale (quindi la percentuale utilizzabile di vitamine, oligoelementi, minerali, ecc. è ridotta drasticamente ... noi mangiamo cibo inerte al 80%, nel senso che non può essere utilizzato) e siccome non siamo adatti a trattare un tale quantitativo di cibo alterato, i sottoprodotti della digestione e dell'assimilazione formano una certa quantità di residui nell'organismo. Questi residui sono tossici.

Immaginiamo di lavorare in una grossa ditta, dove ogni giorno abbiamo il compito di fare a pezzi 20 casse di rifiuti per poi gettarle via. Supponiamo che per una mancanza di tempo, per una mancanza di energia, o per entrambi i motivi, si riesca ad eliminarne solo 15 al giorno. Il giorno successivo ci verranno consegnate altre 20 casse, mentre erano rimaste ancora 5 del giorno precedente. Riuscendo ad eliminarle solo 15, dopo due giorni avremo un residuo di 10 scatole. Dopo una settimana il residuo sarà di 40 scatole!! Queste dovranno essere collocate da qualche parte in attesa di potersi occupare di loro, ma dove metterle?

Se ogni giorno vengono prodotti più residui tossici di quanti ne vengano smaltiti, questi devono trovare una collocazione.

L'organismo, che cerca sempre di proteggersi e di mantenersi integro, tende a non sistemarli in prossimità o addirittura all'interno degli organi vitali: in parole povere, le tossine eccedenti rimaste nel corpo, verranno immagazzinate nei tessuti non vitali.

Una parte perciò finirà nei tessuti legamentosi come cartilagini e legamenti, mentre una parte resterà in soluzione, e andrà ad imbibire il mesenchima. Questi è il tessuto che connette tutte le cellule, e viene drenato continuamente grazie alla circolazione linfatica; se però ci sono troppe tossine, il ritorno linfatico e venoso è insufficiente a trasportarle tutte. Allora per osmosi queste tossine trattengono l'acqua, dando luogo al classico fenomeno della ritenzione idrica.

La ritenzione idrica diminuisce la velocità di circolazione nei tessuti adiposi e nei muscoli: come prevedibile conseguenza avremo nel corpo un aumento di cuscinetti di grasso in punti come cosce, natiche, vita, pancia, parte superiore delle braccia, sotto mento, ecc.

Il risultato finale sarà quindi non solo un aumento di peso, ma anche sonnolenza e una sensazione generica di disagio, in quanto il corpo consuma moltissima energia nel tentativo di liberarsi dell'accumulo di tossine. E' veramente importante quindi, comprendere l'importanza vitale che riveste l'alimentazione e il ciclo di eliminazione.

Siccome il nostro corpo è formato al 70% di acqua, si presuppone che ne debba servire molta non solo per continuare le sue funzioni vitali, ma anche per aiutarlo a eliminare i rifiuti. Ci sono molte persone che bevono molta acqua, ma quello di cui necessita realmente il nostro corpo sono cibi a elevato contenuto d'acqua. Sono solo due le sostanze alimentari che corrispondono alla categoria: frutta e verdura cruda. Qualsiasi altra cosa appartiene alla categoria degli alimenti concentrati, cioè alimenti cui acqua è stata rimossa mediante lavorazione o mediante cottura.

Susanna Berginc

A pagina 3 trovare alcuni consigli su come aiutare il nostro corpo ad eliminare efficacemente le tossine in eccesso.

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/>

I nostri articoli non intendono sostituirsi al vostro medico: prima di assumere qualunque integrazione chiedere al vostro medico curante

30. Se qualcuno avesse la febbre, calda o fredda che sia, e fosse molto debole, gli si dia un cucchiaino, e l'ammalato, se non ha caricato il proprio corpo con altri rimedi, tornerà presto in sé, e il suo polso riprenderà a battere; fosse anche stata altissima la sua febbre, il malato migliorerà presto.

31. Le gocce guariscono cancro, vaiolo e verruche di vecchia data nonché le screpolature delle mani. Se una piaga è vecchia e purulenta o se presenta delle escrescenze, la si lavi accuratamente con del vino bianco, coprendola poi con una pezza imbevuta di gocce. Esse elimineranno ulcere e dolori nonché l'escrescenza carnosa, e la ferita inizierà a guarire.

32. Tutte le ferite dovute a colpi o punture guariscono senza complicazioni quando vengono bagnate con le gocce. Immergete una pezza nelle gocce coprendo con essa le ferite. In brevissimo tempo elimineranno il dolore provenendo ogni cancrena o putrefazione e guariranno anche ferite di vecchia data dovute ad arma da fuoco. Se ci sono buchi iniettate le gocce nella ferita che non occorre necessariamente pulire in precedenza; mediante l'assidua applicazione di una pezza imbevuta, la guarigione avverrà in breve.

33. Fanno scomparire tutte le cicatrici, anche quelle più annose, tutte le piaghe e tutti i tagli se queste vengono inumidite con le gocce fino a 40 volte; tutte le ferite curate con queste gocce non lasceranno cicatrici.

34. Esse guariscono completamente tutte le fistole anche se sembrano inguaribili e indipendentemente dalla loro età.

CRISTALLI & AURA SOMA

Il mondo dei Cristalli mi ha sempre affascinato, fin da bambina, quando in montagna mio padre, mio fratello ed io andavamo alla ricerca di cristalli lungo il letto di fiumi e torrenti, anche se con ben pochi risultati! Con l'adolescenza gli interessi cambiarono e per diversi anni abbandonai questa passione.

Una decina di anni fa iniziai a coltivare nuovamente questo mio interesse e da allora ho ampliato la mia collezione di cristalli e le mie conoscenze. Ho cercato di stabilire un contatto sempre più profondo con questi meravigliosi doni che Madre Terra ci permette di utilizzare.

Ogni cristallo a seconda del tipo (ametista, quarzo rosa, fluorite, cristallo di rocca, ecc..) ha delle caratteristiche ben precise e delle qualità che lo caratterizzano, che consentono di ripristinare uno stato di equilibrio e benessere in coloro che ricevono una seduta di cristalloterapia. Le pietre interagiscono con tutti i livelli del nostro essere (fisico, emozionale, mentale, spirituale), liberandoci dai blocchi e dai dis-equilibri, riportandoci in uno stato di completa armonia e centratura, in contatto con il nostro vero Sé.

Col tempo sono entrata in contatto con i Deva delle pietre, cioè con coloro che potremo definire gli angeli custodi dei cristalli ed ho ricevuto molte nuove informazioni.

Ho scoperto che oltre alle qualità ormai note in Cristalloterapia, anche ogni singolo cristallo possiede delle qualità particolari, proprie e dovute al colore, alla sua forma o alla vibrazione energetica stessa della pietra. Ad esempio due quarzi ametista hanno la stesse qualità in quanto sono entrambi di ametista, ma ognuno di essi possiede

altre qualità proprie dovute ai fattori detti sopra che lo rendono unico e che gli permettono di agire e di riequilibrare ulteriori livelli in chi li utilizza. Solitamente queste qualità agiscono ad un livello di vibrazione molto elevato e sottile, che apre nuovi canali e dà una maggiore consapevolezza e percezioni più chiare e definite.

L'attivazione di queste ulteriori caratteristiche di pietre e cristalli, oltre a riportare tutta la totalità dell'essere in armonia, sciogliendo i disagi, apre nuove vie nel proprio percorso evolutivo, facilitando lo sviluppo di abilità ancora inesprese.



L'Aura Soma è una tecnica vibrazionale basata sul colore, creata da Vicky Wall nel 1983.

I cristalli in Aura Soma vengono ampiamente utilizzati come ingredienti base e contenuti in tutte le bottiglie Equilibrium, nelle Pomander, nelle Quintessenze dei Maestri Asceti e in tutti gli altri prodotti.

Le componenti dei prodotti Aura Soma sono: 49 tipi di cristalli e 49 tipi di erbe (7 cristalli e 7 tipi di erbe per ogni chakra), alcune acque di luce con una particolare vibrazione, e ovviamente il colore.

Al centro del sistema Aura Soma ci sono le 109 coloratissime e luminose bottiglie Equilibrium, bottiglie bicolori costituite da una parte acquosa colorata e da una soprastante parte oleosa, sempre colorata. Nelle bottiglie i colori sono brillanti e gioiosi e si resta colpiti dalla loro bellezza e dalla loro luce.

L'Aura Soma è una tecnica che lavora con la luce, i colori, e anche le energie degli Arcangeli e dei Maestri Asceti che alcune Equilibrium contengono come vibrazione.

Durante la seduta di Aura Soma si scelgono 4 bottiglie colorate, ed in base alla selezione emerge una tematica da andare a riequilibrare, ogni bottiglia ha un significato particolare e rivela qualità dell'anima, eventuali blocchi, sfide da superare e risorse che si hanno per affrontarle, energie che arrivano nel presente, energie nuove in arrivo nel futuro. La lettura delle bottiglie offre sempre nuove possibilità di vedere una situazione o di affrontarla, anche quando si conosce già la tematica o si è già fatto il possibile per risolverla!

Vicky Wall diceva sempre "tu sei i colori che scegli". I colori scelti infatti sono la "fotografia" a livello cromatico della persona che li ha selezionati, sono lo specchio dell'anima.

Ogni bottiglia ha delle particolari qualità ed agisce su uno o più livelli a seconda della vibrazione, delle sue componenti e dei colori che contiene, con ottimi risultati. Ho spesso utilizzato l'Aura Soma abbinata alle sedute di Cristalloterapia, in questo modo le persone si rilassano molto di più consentendo così all'energia dei cristalli e dei colori di lavorare in sinergia e molto più in profondità, risolvendo anche disequilibri a livello aurico, portando calma, serenità e pace.

Paola Carlini

Paola è disponibile per sedute di
Cristalloterapia o Aura Soma.
Per informazioni tel. 333.5216.346

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: 08/02 Conferenza "oli essenziali per le ferite dell'anima" alle ore 19.15 a cura di Susanna Berginc, 17/02 e 24/02 incontri con la naturopata Susanna Berginc. Prenotazione obbligatoria.

HO' OPONOPONO

Ho' Oponopono è una tecnica Hawayana di collegamento profondo con la nostra essenza.

Ho' Oponopono significa qualcosa come: "mettere le cose a posto".

La tecnica originale consisteva nel comporre le liti tra persone da parte di un mediatore, che faceva esporre ad ognuno dei due contendenti le sue ragioni, al fine di raggiungere un compromesso valido per entrambi e scegliere così una soluzione che appagasse entrambi. Spesso purtroppo questa modalità richiedeva lunghe ed estenuanti trattative, così, una saggia hawayana decise di apportare delle modifiche sostanziali al metodo, in modo che tutto dipendesse solo ed esclusivamente da lei! L'unico modo per farlo era prendersi la totale responsabilità, non solo di ciò che le capitava nella vita come conseguenza delle sue scelte, dei suoi pensieri e delle sue emozioni, ma anche di tutto ciò che entrava nella sua vita, anche attraverso la televisione, la radio o qualunque mezzo! Il concetto era profondamente innovativo e si basava sul fatto che se Dio è ovunque, è anche in noi; quindi, se noi siamo Dio, siamo anche responsabili di tutto ciò che entra nella nostra vita, sotto qualsiasi forma! Anche una guerra in un altro continente, per il semplice fatto che è entrata nella nostra vita, in qualche modo è anche responsabilità nostra. Intendiamoci, non è sicuramente colpa nostra, ma, dal momento che noi siamo i creatori assoluti della nostra realtà, allora qualsiasi cosa entri nella nostra vita, ci vede coinvolti magari a livello inconscio o karmico. Da qualche parte dentro di noi si trova una causa che ha contribuito a creare quella data realtà, l'ha attratta o contribuisce a mantenerla in vita. Questo è il motivo per cui è entrata nella nostra esistenza!

Dal momento che la legge dell'attrazione lavora sempre, se attraiamo qualcosa nella nostra vita è perché siamo sintonizzati su quella vibrazione, quindi se ce ne prendiamo la totale e completa responsabilità e lavoriamo sulle cause dentro di noi, possiamo risolverla in noi e questo contribuirà a risolverla

anche all'esterno, perché la risolviamo nel cosiddetto inconscio collettivo, che abbiamo in comune con tutta l'umanità.

Basta affidarsi al Divino, è sufficiente dichiarare che siamo responsabili per quel fatto e poi diciamo le quattro famose paroline magiche: Mi dispiace, Perdonami, Ti amo, Grazie.

Le prime due parole servono a liberarci delle colpe e a lasciar andare la faccenda, il ti amo serve a richiamare l'amore divino in noi affinché guarisca i ricordi che sono da risolvere e il grazie è un ringraziamento alla divinità per la trasmutazione effettuata.

Da ricerche effettuate recentemente si è visto che i nostri intenti sorgono prima che ne siamo consapevoli, quindi originano dai ricordi o dall'ispirazione.

La morale è che se siamo intasati dai ricordi, proiettiamo gli stessi nel nostro futuro, ricreandoli; quindi sono i ricordi che scelgono al posto nostro. Invece se li puliamo, lasciamo campo libero all'ispirazione divina di suggerire gli intenti più giusti per noi!

Meglio quindi cancellare tutti i ricordi e aprirsi al divino, in questo modo restiamo sempre aperti ai cambiamenti, alla verità ed alla crescita più genuina, che ci avvicina passo dopo passo alla piena espressione della nostra essenza! Provate ad applicare questa tecnica nella vita di tutti i giorni e vedrete i risultati!

Un saluto a tutti, Manlio.

Manlio Verchi: bioterapeuta, insegnante di: Reiki Olistico ed Evolution Reiki, di One Brain, di Riflessologia Plantare e di Pensiero Costruttivo - La Legge dell'Attrazione; creatore della tecnica di riequilibrio energetico Body and Brain Energy (BBE), praticante di Pranic Healing, Theta Healing e varie altre tecniche. Per 14 anni ha gestito il suo centro benessere, tenuto conferenze, gestito gruppi su internet e scritto articoli su riviste di settore. Tiene sedute individuali per mezzo delle tecniche sopra citate.

ALIMENTAZIONE: RIDURRE a due volte la settimana tutte le proteine animali (per esempio: 2 volte la settimana carne, 2 volte la settimana latte/latticini), ELIMINARE alcolici, alimenti industriali, zucchero raffinato, dadi da brodo, bevande industriali. RIDURRE i dolcificanti (escluso miele, malto e concentrati di frutta), sale, lievito, insaccati. VARIARE l'alimentazione (se oggi mangio frumento, non lo mangio per due giorni e privilegio farro, riso, ecc.)

DRENARE RENI: Ottimo l'estratto fluido di Solidago Virga aurea, oppure la tisana di Ortica ed Equiseto (un cucchiaino di erbe miste in una tazza, lasciar riposare coperto per 10 minuti, per 3 volte al giorno).

DRENARE FEGATO: Ottimo l'estratto fluido misto fra Cardo Mariano, Tarassaco e Carciofo, oppure polvere di Curcuma (un cucchiaino in un bicchiere di succo di ananas una volta al dì).

VARIE: Una camminata a passo veloce per mezz'ora una volta o due la settimana; evitare l'ascensore; effettuare il linfodrenaggio almeno due volte al mese; modulare/affrontare le proprie emozioni con il supporto di terapeuti e rimedi naturali (floriterapia, aromaterapia, omeopatia, ecc.)

**PRESENTAZIONE DEL SEMINARIO
LE 5 FERITE DELL'ANIMA**

Mercoledì 9 febbraio 2011 alle ore 19.30

A cura di Susanna Berginc

INGRESSO LIBERO

Presso la nostra sede, in via Cumano 4

Per informazioni: 347.9842.995

**LE 5 FERITE DELL'ANIMA...
...E COME GUARIRLE**

Domenica 13 febbraio 2011 dalle 9.30 alle 18

Seminario esperienziale con pranzo

A cura di Susanna Berginc

Durante l'infanzia ognuno di noi subisce determinate ferite e per sopravvivere ri-programma il suo carattere, le sue emozioni e il filtro del suo sentire.

Ma se da bambini questi programmi ci hanno aiutato ad andare avanti, da adulti ci rendono la vita impossibile, ci scatenano malattie, ci fanno ingrassare, ci fanno fare gli stessi sbagli.

Queste ferite sono cinque, e solitamente sono presenti tutte in piccola parte dentro di noi, ma solo due sono più forti, ed una in particolare è evidente a livello fisico: solitamente è la più urgente da risolvere.

Le ferite sono quelle di: Abbandono, Rifiuto, Ingiustizia, Tradimento, Umiliazione. Durante il corso verranno spiegate nel dettaglio e ognuno di noi verrà aiutato a trovare/iniziare i processi di accettazione ed elaborazione del dolore con esercizi e rimedi floreali ed oli essenziali per cancellare il programma originario.

Per informazioni: 347.9842.995

**CONFERENZA
NUOVI UTILIZZI DELL' HO'OPONOPONO**

Venerdì 18 febbraio 2011 alle ore 18.00

A cura di Manlio Verchi

INGRESSO LIBERO

Presso la nostra sede, in via Cumano 4.

Per informazioni: 328.0160.120

**CORSO OLI ESSENZIALI
MENO CONOSCIUTI**

FISICO/SOTTILE

Sabato 19 febbraio 2011 dalle 9 alle 14

A cura di Susanna Berginc

Parleremo di oli meno conosciuti **come Elemi, Litsea, Nardo, Vaniglia, Trementina, 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

**CORSO APPROFONDITO SU DI SE'
CON L' HO'OPONOPONO**

Sabato 20 febbraio 2011

A cura di Manlio Verchi

Ho'Oponopono per ricentrarsi (vedi articolo pag. 3)

Informazioni: 328.0160.120

**CORSO OLI ESSENZIALI BASE
(AROMATERAPIA)**

FISICO/SOTTILE

Sabato 26 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.

Attestato a richiesta. Per informazioni: 347.9842.995

CORSO DI CUCINA VEGETARIANA BIO

...con pranzo a seguire

Domenica 20 marzo 2011 (9.30 - 13.30)

A cura di Susanna Berginc e Paolo Segulin

Per imparare divertendosi l'arte di cucinare vegetariano senza latticini. Tutti gli ingredienti usati saranno biologici. Con ricettario ed attestato.

Per informazioni: 347.9842.995

FIORI DI BACH



(CORSO DINAMICO ESPERIENZIALE)

Domenica 27 marzo 2011 (dalle 9 alle 14) – 1^ parte

Domenica 3 aprile 2011 (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.**

"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, una boccetta con i propri fiori ed attestato.

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

Per informazioni: 347.9842.995 (TRIESTE)

**COSMESI NATURALE FAI-DA-TE
CORSO DINAMICO**

Sabato 30 aprile 2011 (9 - 14)

A cura di Susanna Berginc

Un corso semplice, dinamico, 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 alla portata di tutte. Ingredienti usati: **oli vegetali, argilla, fiori di Bach, oli essenziali, uova, latte, farina, yogurt, burro di karité, burro di cacao, fango marocchini-no, gel aloe, pappa reale, miele, ecc..**

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

