

Naturalmente



Via Cumano 4 – 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

mail: naturalmente.it@libero.it

COLESTEROLO KILLER ??

Colesterolo killer, colesterolo pericoloso, colesterolo da eliminare: quanto c'è di vero nell'allarmismo riguardo a questo valore del nostro sangue?

E quali sono gli aspetti positivi (se ci sono) del colesterolo, dando per scontato che la stampa abbia già pubblicizzato in abbondanza quelli negativi?



Per prima cosa tutte le cellule sono fatte di colesterolo, e il nostro cervello in particolare ne contiene quantità elevatissime, senza le quali non potrebbe esistere e funzionare. Il colesterolo porta il nutrimento nelle cellule e ne porta fuori le tossine, si trova nella bile, è un conduttore degli impulsi nervosi, è un costituente degli ormoni, delle gonadi e dell'adrenalina. E poi, la preziosa vitamina D, essenziale per le ossa (sintetizzata nella pelle se ci esponiamo al sole) parte proprio dal colesterolo!

Agli inizi degli anni 80, un programma di controllo della malattia coronarica sviluppato su scala mondiale ha scelto di ridurre i valori di riferimento del colesterolo sierico per le persone normali, da 280 mg/dl agli attuali 200 mg/dl, ritenendo arbitrariamente che le persone in grado di tenere il proprio colesterolo sotto a questi livelli fossero destinate a non ammalarsi di infarto durante la loro vita. Ma non esistevano studi che comprovassero tale decisione..

(..infatti chi sviluppa malattie coronariche ha spesso precedenti di colesterolo alto, ma non è assolutamente vero il contrario e cioè non è detto che chi ha il colesterolo elevato debba per forza sviluppare malattie di cuore negli anni successivi!)

A questa campagna fu dato un enorme sostegno da parte delle industrie farmaceutiche produttrici di farmaci anticolesterolo, "nell'interesse del consumatore"...

Ma con il passare degli anni, a livello scientifico si levarono delle critiche abbastanza rilevanti, perché si è visto che spesso questi farmaci erano in grado di abbassare il livello di

colesterolo ma NON MODIFICAVANO IN ALCUN MODO I LIVELLI DI MORTALITA' DELLE PERSONE TRATTATE.

Gli studiosi hanno cercato di comprendere il perché di questo inaspettato, quanto controproducente risultato, e si sono fatte due interessanti scoperte: la prima, dell'importanza del colesterolo HDL in confronto al colesterolo totale, e la seconda che il valore del colesterolo del sangue è l'espressione di un equilibrio molto più complesso che quello riferito alle sole malattie di cuore. A tal proposito ricordiamo, che le persone con livelli di colesterolo troppo bassi hanno maggiori probabilità di avere emorragie cerebrali o disturbi della coagulazione del sangue.

Ritornando al valore del colesterolo, non si deve considerare tale valore in assoluto, ma in rapporto con il colesterolo HDL. Tale rapporto viene chiamato **Indice di Rischio Cardiovascolare (IRC)** e dovrebbe essere sempre inferiore a 5 per l'uomo e a 4,5 per la donna.

Tale rapporto si calcola: **IRC = Colesterolo totale / HDL**

Quindi se il vostro colesterolo totale è di 210 e il vostro colesterolo HDL è 55, il rapporto è $210:55 = 3,82$ che è un valore più che ottimale.

Un altro esempio è colesterolo totale 220 : HDL 50 = **4,40** che va benissimo ugualmente.



Mentre invece un colesterolo totale di 197 : HDL 21 = **9,38**, dimostra un valore molto elevato cui dovrebbe seguire un immediato provvedimento, anche se il valore del colesterolo totale sembra nella norma.

Un vecchio articolo comparso nel 1991 sul "New England Journal of Medicine" ma ancora molto attuale, riportava un lavoro di 5 anni effettuato su 14.000 persone di cui furono seguite attentamente tutte le analisi dei grassi del sangue: alla fine dei 5 anni, circa 250 persone avevano avuto un infarto e fu interessante notare che l'unico valore che avevano in comune era il rapporto fra colesterolo totale ed HDL.

(continua alla pagina seguente...)

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/>

(Continua dalla prima pagina...)

Ma come agire per ritornare a valori normali?

In particolare sono 3 i punti su cui lavorare: dieta/integrazione, attività fisica e gestione dello stress.

Una dieta individuale è indubbiamente il rimedio migliore che ci sia, e dovrebbe essere anche strutturata per alleggerire e disintossicare il fegato dato che in ambito olistico si sa benissimo che il colesterolo dipende dal fegato e il valore dei trigliceridi dalla dieta.

Come prima strategica mossa andrebbero ridotti i grassi saturi animali, in particolar modo latte, latticini e carne. Secondariamente andrebbero eliminati i famigerati grassi saturi vegetali (palma e cocco).



Una persona che mangi nell'arco della giornata una brioches, un po' di patate fritte, quattro biscotti e tre crackers si trova con un totale di circa 10 grammi di acidi grassi saturi, che concorrono a vanificare del tutto una dieta senza grassi animali saturi messa in atto per abbassare il livello di colesterolo

Molto meglio mangiare proteine animali con moderazione e bandire dalla tavola i prodotti da forno preconfezionati contenenti la dicitura "grassi vegetali" non meglio descritti.

Fa spavento la diversa percentuale di grassi saturi fra gli oli vegetali comunemente presenti sulla nostra tavola e quelli invece che vengono usati a discapito della salute (e purtroppo anche presenti in moltissimi prodotti biologici da forno): un olio di oliva ne contiene il 13%, l'olio di girasole 10%, mentre un olio di palma 49%, di cuore di palma 82% (!) e l'olio di cocco 87% (!!!).

(Nella prossima pagina trovate gli integratori per il colesterolo)

Oltre a dieta ed integrazione, da non sottovalutare l'importanza dell'attività fisica aerobica (corsa, bici, sci di fondo, nuoto), ma solo se praticata ad una intensità medio-alta, dato che è in grado di aumentare il colesterolo buono (HDL).

Per ultimo, ma non meno importante, lo stress. Infatti, soprattutto quello protratto da lungo tempo, induce fra le altre cose un aumento costante del colesterolo.

Un ottimo rimedio per lo stress è certamente lo Stress Stop dei Bush Flower (7 gocce mattina e 7 gocce la sera, a digiuno).

Sarebbe inoltre buona cosa cercare aiuto anche nella ginnastica dolce, nel rilassamento, nella meditazione, oppure dedicare del tempo alla cura di sé stessi con hobby, corsi o passeggiate distensive. In definitiva quello che ci manca tanto ai giorni d'oggi è solo il tempo: tempo per curarsi, per amarsi, e tempo per vivere.

Susanna Berginc

Trovate questo articolo anche su: <http://www.lavocedistrieste.info>

Fonti e bibliografia:

- *Il libro completo dei minerali per la salute* – ed. Giunti – J.I. Rodale e collaboratori
- *Secondo Natura* – ed. Longanesi – P. Balch
- *Salvate il vostro corpo* – Kousmine – ed. Tecniche Nuove

http://www.cibo360.it/cibo_salute/aterosclerosi/colesterolo_trigliceridi.htm

<http://www.my-personaltrainer.it/grassi-non-idrogenati.html>

AMARO SVEDESE: Ultimi punti di forza.

35. Curano tutte le ferite da ustioni; che siano prodotte da fuoco, acqua bollente o grasso, quando queste vengano assiduamente bagnate con le gocce. Non si formeranno vesciche; il calore ne verrà estratto. Persino vesciche purulente guariranno totalmente.

36. Le gocce giovano contro tumori e macchie dovuti a urti o colpi.

37. Se qualcuno non riesce a mangiare con appetito, esse restituiranno il sapore perduto.

38. A chi è molto anemico ridonano il colore quando vengano ingerite al mattino per un certo periodo di tempo. Esse purificano il sangue formandone del nuovo e ne favoriscono la circolazione.

39. I dolori reumatici scompaiono prendendo le gocce per bocca o applicando sugli arti infiammati delle pezze imbevute con le gocce stesse.

40. Curano mani e piedi congelati anche se piagati. Si consiglia di applicarvi il più spesso possibile delle pezze imbevute soprattutto la notte.

41. Sui calli applicate un batuffolo di cotone imbevuto di gocce inumidendo con esso costantemente il punto dolente. Dopo tre giorni i calli si staccheranno da soli oppure potranno essere levati senza alcun dolore.

42. Curano anche morsi di cani arrabbiati e di altri animali, prese per bocca, in quanto distruggono tutti i veleni. Coprite le ferite con un panno imbevuto.

43. In caso di peste o altre malattie contagiose è opportuno ingerirne ripetutamente durante la giornata poiché curano ulcere pestose e bubboni anche se insediati nella gola.

44. Chi di notte non dorme bene prenda queste gocce prima di coricarsi. Nel caso di insonnia nervosa applichi sul cuore un panno imbevuto di gocce diluite.

45. Somministrato in quantità di due cucchiaini ad un ubriaco, fanno scomparire gli effetti della sbornia.

46. Chi prende queste gocce quotidianamente mattina e sera, non avrà bisogno di alcun'altra medicina, poiché esse rinforzano il corpo, rinfrescano i nervi ed il sangue, liberano dal tremore mani e piedi. In breve, allontanano ogni specie di malattia. Il corpo rimarrà ben elastico, il viso manterrà la sua giovanilità e bellezza.

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

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



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: 25/03 Incontri con l'esperta di Feng-shui. Prenotazione obbligatoria.

INTEGRAZIONI D'AIUTO NEL COLESTEROLO

- Capsule di: **olio di lino oppure di olio di enotera o di pesce** (i famosi omega 3). Agiscono positivamente sul metabolismo dei grassi.
- **Vitamina C** (naturale con bioflavonoidi - 3.000/6.000 mg al giorno). Riduce la tendenza agli emboli ed abbassa il colesterolo.
- **Aglio** (anche in capsule, 2 capsule 3 volte al giorno). Porta effetti benefici per l'abbassamento del colesterolo e della pressione sanguigna.
- **Colina, Inositolo e complesso B con aggiunta di tiamina alias vitamina B1** (100-300 mg al giorno). Le vitamine B, specialmente colina e inositolo, sono importanti nel metabolismo dei grassi, ed inoltre proteggono il fegato dai depositi di grassi impropri.
- **Lecitina** (prima dei pasti leggendo le istruzioni allegate). Grasso emulsionato che migliora la funzione epatica e abbassa la pressione e il colesterolo.
- **Niacina (B3)** (500 mg al giorno). Abbassa il colesterolo, ma iniziare gradualmente dato che produce rossore e calore sulla pelle per eliminare di tossine. Nota: la niacinamide non è ugualmente efficace.

Bibliografia:

*Secondo Natura - ed. Longanesi - P. Balch
Cura delle malattie con ortaggi, frutta, cereali ed argilla - Jean Valnet - Giunti ed.*

MARGARINA VEGETALE NON IDROGENATA

La margarina vegetale non idrogenata è ottenuta per [frazionamento](#) da grassi vegetali [raffinati](#).

Un olio (palma, guscio di palma, girasole ecc.) è un mix di acidi grassi: la prevalenza dei monoinsaturi e dei polinsaturi lo rende liquido. Il burro invece che ha il 51% di grassi saturi LCT (a catena lunga) è solido, ma contiene anche grassi saturi a catena media, monoinsaturi e polinsaturi. Con il *frazionamento* si toglie chimicamente la parte "leggera" dell'olio, ottenendo un solido costituito in abbondanza da grassi saturi. **Sicuramente il composto ottenuto è peggiore del burro**; l'unico vantaggio che ha rispetto agli idrogenati è che non è trans se non nella misura in cui il processo chimico ne introduce una piccola quantità.

La margarina vegetale non idrogenata è utilizzata soprattutto in "prodotti biologici". **E questo è proprio assurdo: certi produttori di alimenti biologici inseriscono per motivi di costo un ingrediente tipicamente chimico in un alimento venduto come salutare e privo di tossine, sperando che la gente non se ne accorga..**

Fonte: ww.albanesi.it/Alimentazione/cibi/margarina.htm

BAMBINO INTERIORE... CHI È'?

Dal giorno della nostra nascita cominciamo un percorso di separazione dal nostro vero Sé.

Ci viene insegnato che il nostro mondo esterno definisce chi siamo, cosa dovremmo fare e come dovremmo essere. Ci viene insegnato a non aver fiducia in noi stessi, nei nostri impulsi interiori o nella nostra conoscenza, che ci mostrano il vero sentiero della nostra Anima e Spirito.

Quando il nostro Vero Sé non è riconosciuto od ascoltato, cominciamo a creare situazioni e relazioni che sono false e ci mantengono in un posto di trauma emozionale irrisolto. Questo conduce ad una vita di ansia, paura, confusione, vuoto ed infelicità.

Il Bambino Interiore è il nostro sé emozionale ed è il posto in cui le nostre sensazioni vivono, è il nostro Cuore. Non è il

nostro passato che ci influenza, sono le sue immagini e memorie.

Accedendo al nostro Bambino Interiore e recuperando questo bambino ferito, cominciamo ad esporre ogni credenza conscia ed inconscia di noi stessi e cominciamo a ri-valutare e trasformare noi stessi e la nostra vita.

E' attraverso il risanamento del nostro Bambino Interiore che possiamo cominciare a cambiare i nostri modelli di comportamento e a mettere in chiaro le nostre risposte emozionali.

Una volta che cominciamo ad amare, onorare e rispettare noi stessi interiormente, riusciamo a rilasciare l'angoscia, la rabbia, la vergogna, il terrore e il dolore dal nostro cuore e cominciamo a trasformare la nostra vita ed il nostro mondo con spontaneità, creatività, gioia ed amore.

Tratto da Healing the Inner Child di Kate Ann Spreckley

APPUNTAMENTI A TRIESTE : APRILE E MAGGIO 2011

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

Sabato 16 aprile 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 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

NUMEROLOGIA E FIORI DI BACH (CORSO DINAMICO ESPERIENZIALE)

Sabato 23 aprile 2011 (9 - 14)

A cura di Susanna Berginc

La nostra strada, la nostra personalità spiegata 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: 347.9842.995

CORSO OLI ESSENZIALI MENO CONOSCIUTI FISICO/SOTTILE

Venerdì 29 aprile 2011 dalle 18 alle 21.30

A cura di Susanna Berginc

Parleremo di oli meno conosciuti come **Canfora, Issopo, Manuka, Palmarosa, Pepe, Ajowa, Tuberosa, 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

Un uomo gira tutto il mondo
in cerca di quello che gli occorre



poi guarda dentro di sé e lo trova. (anonimo)

CORSO DIMAGRIRE NATURALMENTE

Domenica 8 maggio 2011 (9- 14)

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

SEMINARIO ESPERIENZIALE RITROVARE IL PROPRIO BAMBINO INTERIORE

Sabato 14 maggio 2011 (9 - 18)

A cura di Susanna Berginc

Scoprire il proprio bambino interiore significa rendersi conto del nostro potenziale sia a livello creativo e sia a livello di gioia di vivere.

Se non riusciamo a farlo significa che ci sono delle ferite da risanare, e questo è possibile solo ricontattando la nostra parte bambina.

Una volta riabbracciato, la vita può finalmente scorrere liberamente senza blocchi.



Con esercizio individuale di riconnessione con il bambino, altri esercizi di gruppo ed ampio spazio per domande personali. Informazioni: 347.9842.995

COSMESI NATURALE FAI-DA-TE CORSO DINAMICO

Sabato 21 maggio 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 marocchino, gel aloe, pappa reale, miele, ecc..**

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

