

# 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)

## PANCIA GONFIA E CANDIDA INTESTINALE

Parlare della Candida intestinale è un compito complesso, che richiederebbe pagine e pagine per essere svolto in modo completo (ed infatti esistono molti testi in merito). Proprio per questo motivo cercherò di essere sintetica e pratica, dando informazioni concise e il più possibile chiare, anche perché è un problema praticamente sconosciuto alla massa, come purtroppo anche alla maggioranza dei medici.

La candida albicans è un micete che abita nel nostro intestino da sempre; essendo però un organismo opportunistico cercherà di riprodursi e proliferare non appena le condizioni fisiologiche dell'organismo ospite glielo permetteranno. Queste condizioni possono essere l'uso di antibiotici, anticoncezionali, cortisonici, stress prolungati, zuccheri, lieviti, alimentazione prolungata con pesticidi e sostanze chimiche.

**Inizialmente la candida si sviluppa dall'intestino formando una specie di copertura delle mucose intestinali** (impedendo il loro normale lavoro) per poi passare ad intasare un po' tutto il sistema. Indicativamente la candidosi può interessare quindi l'apparato gastrointestinale, nervoso, immunitario, respiratorio, endocrino e circolatorio.

Possiamo citare alcuni sintomi: pancia che gonfia nell'arco della giornata, meteorismo, prurito anale, diarrea cronica, fame di dolci e/o carboidrati, sovrappeso per ritenzione idrica, stanchezza cronica, nervosismo, difficoltà di concentrazione, mancanza di libido, crampi, frequenti infezioni alla vescica, candida vaginale, disturbi del ciclo, dolori mestruali, allergie, intolleranze, frequenti influenze e raffreddori, problemi di pelle (anche la psoriasi potrebbe avere alla base un problema di candida), tagli presenti su mani e piedi, ecc.. Oltretutto esistono molti autori che ipotizzano che la candida non curata porta a patologie ben più gravi e irreversibili, di tipo degenerativo.

Come è possibile avere la certezza che tale micete proliferi nel nostro organismo? Un buon esame è quello delle feci, come del resto anche il test kinesiologico effettuato da un bravo terapeuta. Anche l'autoanalisi dei sintomi più comuni può dare un'indicazione di massima della sua presenza, come ad esempio pancia che si gonfia nel corso della giornata e una polverina bianca (lieve ed impalpabile) che si nota su mani, braccia e piedi.

E' stato inoltre notato come molto spesso le persone sofferenti di candida recidiva (intestinale, vaginale, ecc.) presentano un'intossicazione da mercurio, dovuta molto probabilmente ad otturazioni dentali di vecchia data. Spesso mi sento ribadire che le otturazioni dentali sono state tolte da tempo e sostituite con materiali plastici o vetrosi: ma se tale operazione è stata fatta senza precauzioni (come con la diga di gomma, una pseudo-maschera che copre tutta la bocca e il naso, lasciando libero solo il dente da curare)

e magari in tempi ristretti, il risultato ottenuto è l'esatto opposto: infatti il mercurio è un metallo che in fase di lavorazione tende a vaporizzarsi e ad essere inalato attraverso i polmoni, per poi passare nel sangue. Uno dei migliori test per l'individuazione dei metalli pesanti è il TMA, o Mineralogramma del capello (vedi a pag. 12).



Il consiglio più sensato è certamente cambiare alimentazione almeno per il periodo di pulizia che generalmente varia dai 30 ai 60 giorni (dipende da persona a persona e viene stabilito dal proprio medico) escludendo **i dolcificanti** (zucchero, fruttosio, agave, acero, miele tranne il malto reperibile nei negozi biologici), **i prodotti contenente lievito** (pane e prodotti da forno, tenendo presente che esistono molti prodotti sostitutivi come cialde di riso e di farro), **latte e latticini, aceto, alcolici, funghi, frutta fresca e secca** (in quanto permette un'eccessiva fermentazione intestinale che agevola la proliferazione della candida), moderando nel frattempo anche carni rosse, patate, peperoni e melanzane.

Inoltre è anche molto importante assumere per almeno 2 mesi un probiotico (con *Saccharomyces boulardii* e *Lactobacillus acidophilus* ad esempio), per riequilibrare la flora gastro-intestinale.

Passato tale periodo, si può reintrodurre con cautela gli alimenti sopracitati, sempre cercando di limitare tutti gli zuccheri, privilegiando alimenti dolcificati con sciroppi di malto, uva o mela.

*Susanna Berginc*

### BIBLIOGRAFIA

"Candida l'epidemia silenziosa: allergia del xx secolo?" -

V. Mangani - A. Panfili

"Guarire le Infezioni da Candida" - Valerio Pignatta -  
Macrolibrarsi

### LINK INTERESSANTI

<http://www.eurosalus.com/naturopatia/risposte-ai-lettori/candidosi-intestinale.html>

<http://www.lauraquinti.net/Articoli/Candida%20albicans.htm>

<http://www.sindromecolonirritabile.org/index.php?inc=candida>

<http://www.aamterranuova.it/article397.htm>

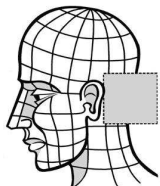
Se vuoi essere informato sulle nostre attività oppure se vuoi che ti inviamo il prossimo numero del nostro giornalino, mandaci una e-mail a: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)  
leggi altri nostri articoli sul nostro sito: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

# TEST MINERALOGRAMMA DEL CAPELLO

Il mineralogramma (TMA) è un test d'indagine che rileva 11 minerali essenziali alla salute umana, 5 metalli tossici ed alcuni elementi traccia presenti nel capello attraverso una procedura di analisi molto sofisticata (ICP-AES spettrometria).

I minerali trattati sono: calcio, magnesio, potassio, sodio, rame, ferro, zinco, manganese, cromo, selenio, molibdeno.

I metalli pesanti analizzati sono: piombo, alluminio, cadmio, rame e mercurio.



Perché viene usato il capello?

Il capello è eccellente tessuto da biopsia per alcune diverse ragioni:

- la campionatura è semplice e non traumatica (indolore);
- il capello è un materiale da biopsia stabile che non richiede particolari trattamenti;
- i livelli dei minerali nel corpo sono circa 10 volte maggiori di quelli del sangue (maggiore accuratezza nel responso);
- solo il capello fornisce una lettura cellulare dei minerali;
- i metalli tossici si concentrano nei tessuti molli fra cui anche il capello, ma non nel sangue e nelle urine.

Perché analizzare i minerali?

I minerali sono componenti essenziali dei sistemi enzimatici che regolano praticamente tutte le funzioni corporee: solo il magnesio sovrintende a 300 funzioni!

Molti dei problemi di salute sono ripercorribili a squilibri minerali, quali: affaticamento, depressione, disturbi della prostata, insonnia, cefalee, perdita capelli, iperattività, acne, problemi emotivi, disturbi alla tiroide, diabete, allergie, ipoglicemia, ipertensione, artrite, anemia, malattie cardiovascolari, disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico, e moltissimi altri ancora.

Oltre tutto questo, vengono anche rilevati problemi legati all'attività endocrina, al metabolismo basale e alle disfunzioni dei principali organi e ghiandole, come tiroide, fegato, surrenali, ecc.

Tentare di fare una comparazione fra il TMA ed i test tiroidei, per esempio, potrebbe generare una certa confusione: i livelli della tiroxina nel sangue infatti rispecchiano il valore degli ormoni in circolazione MA NON L'EFFETTO CELLULARE.

Infatti l'ormone della tiroide (ma l'esempio calza anche con vitamine e minerali) potrebbe essere presente ma non essere in grado di raggiungere le cellule, per carenza di fattori attivanti o per la presenza di fattori inibitori.

Molti non sanno che :

- L'obesità è frequentemente causata da problemi cronici di glicemia
- Nelle donne il mal di testa premenstruale è spesso causato da elevati livelli di rame
- Il manganese è direttamente coinvolto nella produzione di energia

- Lo zinco è richiesto per una buona digestione
- Il potassio è essenziale per la gestione degli ormoni tiroidei
- I bambini iperattivi spesso hanno livelli di piombo troppo alti nel loro organismo
- L'acne può essere causata da intossicazioni da piombo o da rame, come da una carenza di zinco
- Il magnesio può prevenire e ridurre i danni causati al cervello dall'alcol
- Una carenza di zinco può ritardare lo sviluppo osseo e causare malformazioni agli organi genitali
- Le intossicazioni di metalli pesanti si nascondono spesso dietro a nervosismo, schizofrenia, attacchi di panico, fobie, depressioni, vertigini, tensioni premenstruali, tremori, insonnia, iperattività, problemi scolastici, eczemi, disfunzioni renali e del fegato, gastriti, stipsi, metabolismo rallentato, impotenza, alopecia, carie, deficit uditivi, perdita della vista, salivazione eccessiva e molto altro ancora.

Ma non solo: sbalzi di umore, ipercinesì, rabbia, aggressività, apatia, timidezza e tutto quanto concerne la sfera emozionale, è strettamente connesso alla biochimica dei minerali ed alle sue alterazioni.

Come si effettua il test?

Il prelievo viene eseguito da una persona autorizzata o da un centro (come ad esempio la nostra Associazione), tagliando alcune piccole ciocche di capelli nella zona della nuca ed inviato a Phoenix, in Arizona, presso laboratori ufficialmente riconosciuti con una trentennale esperienza di ricercatori e studiosi.

Cosa si riceve come risposta?

Dopo circa 15-21 giorni si riceve un fascicolo di circa 10-15 pagine contenente tutti i livelli dei minerali desunti dai propri capelli, una lista di indicazioni da seguire (alimentari, di riposo e di vita in generale) relativamente al responso, e con integratori alimentari ad hoc per il proprio stato. Solitamente questa cura dura dai 30 ai 90 giorni, dipende dal tipo di ossidazione presente nell'organismo.

Cosa succede una volta che si riceve il responso?

Si può scegliere se iniziare autonomamente a seguire le indicazioni riportate sul fascicolo ricevuto, oppure se appoggiarsi ad un medico, o ad un naturopata sia per delucidazioni e sia per una descrizione della parte emotiva collegata al responso.

*Susanna Berginc*



## PERICOLO LATTINE

Secondo uno studio (piuttosto vecchio ma ancora recente dal punto di vista igienico del magazzino) realizzato da INMETRO (Spagna) il coperchio delle lattine è più contaminato dei gabinetti pubblici (!).

Le bibite in lattina e altri alimenti simili sono stoccate in depositi che spesso sono infestati da ratti e simili e subito dopo vengono trasportate nei punti vendita senza che siano disinfettate o pulite. Ogni volta che comprate una lattina lavate consciamente la parte superiore con dell'acqua e un detergente (oppure anche con Tintura Madre di Calendula o limone) prima di metterla in frigo.

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

# PRIMO SOCCORSO PER BAMBINI

Questo breviario vuole essere un aiuto per quando i nostri bambini (ma anche noi adulti) hanno un piccolo problema da risolvere; nel dubbio nel caso in cui i problemi siano più seri, rivolgersi ad un medico.

I nomi dei rimedi citati, sono solo un piccolo suggerimento a seguito della mia personale esperienza di mamma.

Borsetta primo soccorso (da tenere appresso): un piccolo contenitore con argilla verde ventilata, olio essenziale (oe) di Tea Tree, cerottini, caramelle/gomme che il bambino adora



**Colpi e botte:** prendere in braccio dolcemente o abbracciare il bambino in silenzio, dando tempo al suo dolore ed al suo spavento di esprimersi. Poi assieme a lui constatare i danni, magari assieme ad una pezzuola bagnata posta sulla botta. Se siete in dubbio sia una cosa grave o meno, tenete sempre nella borsa del primo soccorso, alcune caramelle/gomme particolarmente amate dal piccino, e offritene una al piccolo infortunato: se la prende e la succhia con trasporto, molto probabilmente il colpo non è stato troppo forte. In ogni caso tenetelo sotto controllo per un paio d'ore, in particolar modo il suo grado di attenzione. Un'alternativa agli impacchi di acqua, sono impacchi di pane e latte, impacchi di argilla oppure di acqua ed aceto, ma solo in assenza di ferite aperte.

**Graffi di animali:** una goccia di oe di Tea Tree seguito da un pizzico di argilla, avendo comunque l'accortezza di far controllare la ferita.

Mal d'auto: potete far annusare la quintessenza di menta. Ottima da aggiungere a tè oppure a camomilla, serve anche a sbloccare una digestione pesante, ma solo per quanto riguarda gli adulti.

Nervosismo/agitazione: può risultare utile mettere una goccia di oe di Melissa oppure di Arancio dolce nell'ombelico del bambino, ma anche il Rescue Remedy fa un buon lavoro (5 gocce ogni 30 minuti, fino a calma sopraggiunta).

Orticaria da contatto con erbe urticanti, con prurito: impacco di argilla. In mancanza di altro, anche un poco di pipì del bambino stesso.

Punture di insetti: apporre localmente a scelta una goccia di oe di Tea Tree, del succo di cipolla, oppure uno spicchio di aglio tagliato a metà (ottimo per le punture di vespe).

Paura, shock: Rescue Remedy dei Fiori di Bach, 5 gocce ogni 15 minuti finché passa il momento peggiore. Altrimenti anche oligoelemento Rame Oro Argento, una dose due volte al dì.

Otite: avendo la certezza che non sia un'otite perforata, potete far scivolare nell'orecchio un paio di gocce di olio di oliva tiepido, seguite a ruota da alcune gocce di OE Tea Tree. Controllare l'intestino.

Raffreddore allergico: ottimo l'oligoelemento manganese/rame, una dose due volte al giorno; in ogni caso si deve risolvere il motivo per

cui si scatena il raffreddore allergico, come ad esempio le intolleranze alimentari.

Raffreddore, infreddatura: molta vitamina C, come tisane di rosa canina oppure kiwi, arance e limoni.

Sangue dal naso: apporre ovatta imbevuta di succo di limone nelle narici, guardare in basso, stringendo in contemporanea la radice del naso. Al posto del limone può andare bene anche acqua ghiacciata. L'epistassi segnala carenza di vitamina K: integratela con germogli di alfa-alfa oppure con alcune pasticche di Alfa-Alfa.

Sbucciature, ferite: apporre una goccia di olio essenziale di Tea Tree, e poi un pizzico di argilla verde ventilata (la famosa polverina magica che tutto porta via).

In mancanza di altro, va bene anche un po' di saliva del bimbo.

Sonnolenza: Clematis (fiori Bach), 10 gocce 3 volte al dì.

Stanchezza primaverile: polline e pappa reale, a cicli di 15 giorni al mese finché il bambino ritrova la sua forma fisica. Eventualmente associati a Floradix Salus in caso di anemia (1 bicchierino 3 volte al giorno). In ogni caso sostituire lo zucchero con miele biologico.

Stitichezza occasionale: nel caso succeda durante un viaggio, un ottima soluzione può essere il magnesio, che rilassa la muscolatura intestinale permettendone l'evacuazione.

Potete usare il Magnesio in polvere, un cucchiaino in acqua calda prima di dormire, anche se comunque rimane da risolvere il problema di fondo.

Storte: se il problema non è grave, potete ovviare al dolore con impacchi di argilla nella zona.

Svogliatezza e stanchezza: vitamina A (olio di fegato merluzzo), C (tisane di rosa canina) ed E (olio di germe di grano) che si sono consumate durante l'inverno.

Gli alimenti che li contengono tutti e tre sono certamente la frutta secca come semi di girasole e mandorle, i grandi esclusi dalle nostre tavole: l'essenziale è consumarli come un pasto a sé, in quanto a fine pasto risultano indigesti.

*Susanna Berginc*

***“Tutto ciò che non si esprime, si imprime, ed il nostro corpo lo manifesta”.***

***Claudia Rainville (fondatrice della MetaMedicina)***



**Gli appuntamenti della pagina seguente, si terranno presso la sede dell'Associazione Culturale Naturalmente**

**Trieste - via Cumano 4**

**Info: Tel. 347.98.42.995**

**e-mail: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)**

# APPUNTAMENTI ESTATE 2011

## DIMAGRIRE NATURALMENTE

Sabato 4 giugno 2011 (9 – 14.30)

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 vuole perdere peso.

Si parlerà di: intolleranze alimentari, biotipo personale, psicosomatica e altro ancora utilizzando anche le chiavi della metamedicina di Claudia Rainville (Ogni sintomo è un messaggio). Con prove pratiche, test intolleranze, scoperta del proprio biotipo ed ampio spazio per le domande personali.

## OLI ESSENZIALI

Sabato 18 giugno 2011 (9 – 18.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Gli oli essenziali sono sostanze pure e naturali contenute nelle piante, che sono importanti compagni nella guarigione, nell'apprendimento, nella meditazione, nella stanchezza e nel dolore. Il corso che alla teoria affianca dimostrazioni pratiche è un'ottima occasione di apprendimento facile ed immediato anche per chi si avvicina per la prima volta al mondo dell'Aromaterapia, è corredato di una dispensa con le schede dettagliate degli oli essenziali Attestato di partecipazione a richiesta.

## OLI CURATIVI ED OLEOLITI FAI DA TE

Sabato 2 luglio 2011 (9 – 18.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Gli oli curativi (da massaggio e non) sono personalizzati (e quindi efficaci) e si preparano con oli vettori miscelati con oli essenziali, Tinture Madri e fiori di Bach e sono **mirati a risolvere/prevenire sia problemi estetici (rughe, cellulite, ecc) che fisici (dolore, raffreddore, tosse, mestruazioni dolenti, problemi di pelle, ecc.)**. Invece gli oleoliti sono preparazioni utili come ingrediente di base per molte ricette, e si preparano con facilità facendo macerare nell'olio alcune erbe officinali o spezie. **Ricchi di principi attivi liposolubili, sono dotati di notevoli proprietà cosmetiche ma anche di grandi capacità di lavorare con le nostre emozioni.** Ogni partecipante preparerà un oleolito che poi si porterà a casa. Possibilità di partecipare separatamente. Attestato a richiesta.

## FIORI DI BACH

Domenica 17 luglio 2011 (9 – 18.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Come si fa a trovare i fiori giusti per sé stessi e per i propri cari? Esistono vari metodi e durante il corso ne verranno spiegati e messi in pratica alcuni, di modo che ogni partecipante trovi quello più efficace per sé. Ampio spazio per le domande personali.

Il corso è corredato di una dispensa con le schede dettagliate dei fiori di Edward Bach. Al termine del corso ogni partecipante riceverà una boccetta con i fiori che avrà scelto o sentito durante il corso. Attestato di partecipazione a richiesta.

## CHAKRA

### CON FIORI DI BACH ED OLI ESSENZIALI

Domenica 24 luglio 2011 (9 – 14.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Verranno effettuati vari esercizi, rilassamenti e visualizzazioni volti a comprendere e a riequilibrare i chakra in disequilibrio ed anche per riconoscere e capire quale fiore ed olio essenziale usare per ogni singolo chakra, al fine di riequilibrare la persona a livello fisico, psichico ed emotivo. Attestato di partecipazione.

## NUMEROLOGIA

### CON FIORI DI BACH ED OLI ESSENZIALI

Sabato 30 luglio 2011 (9 – 14.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Verrà spiegato come, attraverso l'aiuto dei numeri, è possibile dispiegare magicamente la nostra strada e la nostra personalità. Verranno effettuati vari esercizi assieme per riconoscere capire quale fiore ed olio essenziale usare per ogni singolo problema e per saperli miscelare efficacemente fra di loro **per riequilibrare la persona a livello fisico, psichico ed emotivo anche in base alla propria carta numerologica.**

Attestato a richiesta.

## COME SENTIRE L'INTUITO

Domenica 7 agosto 2011 (9 – 18.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

L'intuito se ascoltato ci indica la strada giusta da percorrere. **Durante il seminario esperienziale verranno spiegate alcune tecniche ed esercizi molto semplici per sviluppare l'ascolto di questo meraviglioso senso** che è l'intuito e diventare così un canale con l'universo, utilizzando anche le chiavi della metamedicina. Solo con la ripetizione e l'abitudine ad ascoltarlo, potremo intraprendere ciò che veramente vogliamo da noi stessi.

## COSMETICA FAI DA TE

Domenica 21 agosto 2011 (9 – 14.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Un corso semplice, dinamico, 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. Gli ingredienti che verranno usati sono oli vegetali, argilla, fiori di Bach, oli essenziali, uova, latte, farina, yogurt, burro di karité, burro di cacao, fango marocchini-no, gel aloe, bicarbonato, pappa reale, miele. Con prove pratiche, vasto ricettario ed attestato a richiesta.

## LE FERITE DELL'ANIMA E COME GUARIRLE

Sabato 27 agosto 2011 (9 – 18.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

Durante l'infanzia subiamo determinate ferite e per sopravvivere ri-programmiamo il nostro carattere, le nostre emozioni andando così in conflitto con il nostro "bambino/a interiore". **Queste ferite ci portano poi a ripetere gli stessi schemi, ci portano a modificare il nostro corpo ed a ripercorrere sempre le stesse strade...** Al seminario esperienziale verranno spiegate le cinque ferite principali che ci portiamo sulle spalle come un "macigno" e come accettarle ed elaborarle **utilizzando le chiavi della meta medicina (di cui effettueremo un metodo durante il seminario).**

## CUCINA VEGETARIANA BIOLOGICA

Domenica 28 agosto 2011 (9 – 14.30)

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

E' un corso semplice, aperto a tutti, che permette di apprendere divertendosi, l'arte di preparare cibi vegetariani biologici senza carne e latticini. Ogni partecipante realizzerà un primo, un secondo o contorno ed un dolce a scelta. Con prove pratiche, ricettario ed attestato a richiesta.

