

# 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)

## OLI ESSENZIALI... PER RICOMINCIARE

*Come un anno fa, mi divertirò ad immaginare delle personalità con tratti emotivi/fisici simili ad alcuni oli essenziali.*

Il signor MENTA PIPERITA sul lavoro (come nella vita) è molto passionale, si lascia travolgere dalle emozioni, e può succedere che si arrabbi spesso. Ah si: ha difficoltà a digerire bene..

La sig.na VANIGLIA è amante delle emozioni nuove e trasgressive, quindi non trova molto piacere nel riprendere il solito tran-tran. Talvolta è molto fredda con colleghi ed amici, forse anche perché soffre un po' di razzismo (ma chi non ne soffre?).



Il sig. TIMO vive nella paura e ogni tanto anche nel terrore. L'intelletto è pigro, la determinazione assente... è come se non avesse il coraggio di vivere.

La sig.ra LAVANDA VERA è molto agitata; è sempre molto ansiosa, spesso agitata e soffre di contratture muscolari quando succede un imprevisto, sfociando addirittura anche nel panico.

Il sig. MIRTO non ha equilibrio nei rapporti con gli altri, ed è piuttosto teso riuscendo raramente a sorridere. Possiede molti schemi mentali e vive le situazioni che gli capitano come ostacoli difficili senza via d'uscita.

La sig.ra CANNELLA è molto fredda, con la pancia gonfia e per nulla sensuale. La sua creatività è

bloccata, e la mancanza cronica di amore ed affetto completano il quadro.

La sig.na ARANCIO AMARO è un tipetto nervoso, con paure vaghe e sconosciute, molto intellettuale e perfezionista. Anche lei non ha molta creatività, essendo con i piedi ben piantati per terra, e soffre talvolta di tachicardia.

Il sig. CIPRESSO non riesce a ricomporsi dopo un grande dolore, ha poco autocontrollo ed è tendenzialmente troppo estroverso; forse è questo che gli impedisce di concentrarsi sull'essenziale, sul suo obiettivo primario.

La sig.na NEROLI ha subito uno shock, un trauma, e si trascina triste, depressa e appesantita dal dolore.

La sig.ra SALVIA SCLAREA invece è una signora di circa 40-50 anni, alle prese con l'avanzare degli anni che porta crisi, paure e paranoie, oltre ad un enorme timore del cambiamento e dell'ignoto.

Il sig. LEGNO DI ROSA non sa dire di NO, non ha la forza sufficiente per affrontare le prove della vita, ed è tendenzialmente rigido e perfezionista. Forse avrebbe bisogno di un maggior contatto con la natura...

Il sig. LIMONE è veramente in crisi perché gli manca l'estate! Ha bisogno di ottimismo, di calma ed anche di aiuto per fare dei difficili calcoli scientifici...

La sig.ra MAGGIORANA è un po' debole, ha pensieri cupi, molto incerta (tanto che balbetta) e fa spesso errori nel lavoro e nello studio. E ogni tanto russa...

*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](mailto:naturalmente.it@libero.it)  
leggi altri nostri articoli sul nostro sito: <http://digilander.libero.it/naturalmenteit/>

## VITAMINA B1 – LA VITAMINA DEL MORALE

Idrosolubile, è la vitamina dell'umore, del morale, della capacità intellettuale, dell'energia.

Dell'energia perché di supporto all'enzima responsabile dell'ossidazione dei carboidrati che necessita di un collaboratore per trasformarli in energia.

Il tessuto nervoso è il primo a risentire la carenza di vitamina B1.

E' conosciuta come la vitamina che combatte il Beri-beri, che è in pratica una polineurite.

Le dosi minime consigliate dalla RDA servono ad evitare il Beri-beri come malattia conclamata, ma esiste sempre in forma subclinica, che purtroppo non viene riconosciuta in tante depressioni che però (guarda caso) migliorano fino a scomparire con la B1.

Chi mangia solo cereali raffinati, può andare incontro a carenza di B1.

La B1 risiede nel germe e nella corteccia e la cottura e la lavorazione industriali la distruggono, oltre all'alcol. E' utile in gravidanza e nell'allattamento (la depressione post-partum finisce in pochi giorni con 1 grammo di B1 giornaliero).

Gli anziani, forse per difficoltà di assorbimento, necessitano di più B1: forse per questo, la depressione degli anziani oggi sembra diventata una condizione generalizzata.

Altro campo d'azione della B1 è l'alcolismo, in quanto ci si accorse che la morte degli alcolisti era uguale a quella provocata dal beri-beri. Integrando la dieta con 200 mg di B1 per due volte al giorno, si notò un tale cambiamento da poter dire di aver salvato loro la vita. Ci sono molte persone che pur non essendo alcolisti, non riescono a rinunciare all'alcol, anche fra i giovani: un po' di B1 li può certamente aiutare. Inoltre disintossica anche dal piombo.

Essendo idrosolubile, non esiste il rischio di un sovradosaggio, purché l'integrazione venga adeguatamente supportata dalle altre vitamine del complesso B. Già 10 minuti dopo l'assunzione è attiva; viene tuttavia eliminata in 6-8 ore. Certi caratteri "pestiferi" dei bambini derivano da un'alimentazione stretta di latte in polvere e cereali raffinati: miracolosamente la B1 risolve anche questo tipo di "problema".



Alte dosi di B1 hanno sistemato: irritabilità, memoria difettosa, scarsa concentrazione, stanchezza, instabilità emotiva, disturbi digestivi, stipsi, problemi cardiocircolatori, bruciori e formicolii ai piedi. Questi sono i primi sintomi che segnalano la sua carenza, in particolare stanchezza e irritabilità.

La dott.ssa Harrel del Dipartimento di Psicologia e Pedagogia della Columbia University dice "La vivacità mentale significa stabilità emotiva, serenità e gusto per la vita. Per averli stabili meritiamo un po' di B1".

E' altresì importante per un cuore normale: il rallentamento dei battiti (cuore ingrossato) rispondono positivamente all'assunzione di B1.

Susanna Berginc



### RAGGI X SULLA NOSTRA VERDURA

Gli alimenti irradiati con raggi X e gamma fanno male? Usano questo procedimento per non far germogliare patate, cipolle, aglio, eccetera ma anche per uccidere muffe e batteri prima che "attaccino" carne, frutta, spezie, uova. Ciclobutanoni è il nome delle sostanze che appaiono in seguito alla irradiazione, di cui si ha conoscenza dal 1971 ma è dal 1988 che uno studio governativo tedesco stabiliva come alcuni di questi provocavano danni genetici in cellule animali ed umane. (Nexus febr.2002).

Trovate informazioni sul sito [www.mercola.com/2001/dec/15/irradiated\\_food.htm](http://www.mercola.com/2001/dec/15/irradiated_food.htm)

Comunque, quando le patate non germogliano neanche in primavera-estate, sono evidentemente irradiate. E quindi, da evitare... Ovviamente nel biologico questo procedimento è vietato.

## Olio essenziale di Angelica radice (*Angelica archangelica*)

L'angelica sviluppa il coraggio e la fiducia nelle forze universali. Aiuta a superare le difficoltà finanziarie. Stabilizza il corpo e l'anima.

Nei secoli in cui si importavano le spezie dell'oriente, c'era una sola pianta che faceva il percorso inverso: l'angelica, apprezzatissima, molto rara e preziosa.

### STIMOLO EMOTIVO

Questo olio radica le persone troppo spirituali o troppo mentali (indicatissimo per chi sogna ad occhi aperti tutto il giorno o chi sta molto tempo davanti a

computer o videogiochi, in quanto permette di tornare alla realtà e di ritrovare la propria energia). Stabilizza corpo e anima, sviluppando la fiducia nelle forze universali, ed aiutando a riprendere coraggio per prendere decisioni. Ti dice: "resisti, non mollare, niente è perduto, non aver paura, niente ti può distruggere". Dona forza ed energia, aiuta a superare le difficoltà finanziarie.

Non usare prima esporsi al sole in quanto è fotosensibilizzante.

# FORNI A MICROONDE



Gioia: Ben arrivata Laura..

Laura: Grazie Gioia! Ti ho portato un assaggio del mio pasticcio vegetariano, così mi dici che ne pensi!

Gioia: Benone! Lo metto subito nel forno...

Laura: .. a microonde?

Gioia: Scherzi? E' dal 1989 che esistono delle prove in merito alla sua non-innocuità; il dottor Hans-Urich Hertel, nutrizionista svizzero, fece delle scoperte allarmanti sull'uso del forno a microonde, ma nonostante ciò per più di dieci anni ha dovuto lottare per avere il diritto di far sapere al mondo che cosa aveva scoperto.

Laura: ...non ci posso credere...

Gioia: Credici, e non è finita qui. Undici anni fa, il dottor Hertel, un medico nutrizionista, si mise in contatto con il Professor Bernard Blanc dell' Istituto Federale di Tecnologia per sviluppare un programma di ricerca a largo raggio sull'effetto del cibo trattato con microonde negli esseri umani. I due scienziati furono costretti in seguito a ridurre la loro ricerca, quando il Fondo Nazionale Svizzero non volle finanziare il loro progetto.

Laura: Ovviamente!

Gioia: Decisero di selezionare otto individui dell'Istituto di Macrobiotica di Kientel in Svizzera che seguivano una dieta strettamente macrobiotica, compreso il dott. Hertel..

Laura: ... e poi?

Gioia: .. e poi per otto settimane hanno vissuto tutti nello stesso albergo dove, ad intervalli di 5 giorni, i volontari ricevevano alcuni cibi normali biologici, altri invece alimenti biologici cucinati o scongelati con il microonde. Ai volontari fu prelevato il sangue immediatamente prima di mangiare ed a intervalli fissi dopo avere mangiato e i risultati furono veramente sbalorditivi!

Laura: E cioè?

Gioia: Notarono che nel sangue delle persone che avevano consumato cibo trattato con forno a microonde, una riduzione di tutti i valori dell'emoglobina e del colesterolo, sia "buono" che "cattivo", ed anche una diminuzione evidente dei globuli bianchi. Notarono anche che i cibi preparati con il forno a microonde alterano la permeabilità della membrana cellulare poiché cambiano i potenziali elettrici fra l'esterno e l'interno della cellula; in questo modo le cellule danneggiate diventano facile preda di virus, funghi e di altri microrganismi.

Laura: Mucidiale!

Gioia: Infatti. Le analisi del sangue dei volontari hanno confermato che in coloro che consumavano cibo trattato a microonde non tutto andava bene. Campioni presi ogni mattina alle 7,45, 15 minuti dopo che avevano mangiato e due ore dopo, mostrarono che i valori degli eritrociti, dell'emoglobina degli ematocriti e leucociti erano al limite minimo della normalità in coloro che avevano mangiato del cibo trattato a microonde.

Laura: Ma è così comodo e pratico da usare...

Gioia: Così pensava anche un ospedale di Tulsa in Oklahoma, dove nel 1991 a seguito di una trasfusione di sangue riscaldato nel forno a microonde, un paziente è morto per crisi anafilattica. L'irradiazione sembra avere alterato il sangue in qualche modo e avere causato la morte del paziente (Journal of Natural Sciences, 1998; 1: 2-7).

Laura: Atroce!

Gioia: Ma non finisce qui: studi russi hanno comprovato che l'emissione delle microonde causa anche un aumento della percentuale di cellule cancerogene nel sangue, disfunzioni nel sistema linfatico, una degenerazione della capacità del sistema immunitario di autodifesa, provoca disturbi della digestione, una diminuzione della biodisponibilità delle vitamine del complesso B, della Vitamina C, vitamina E.

Laura: Penso proprio che non lo userò più!

Gioia: Saggia decisione.... ne guadagnerai anche in gusto!

By Susanna

# APPUNTAMENTI AUTUNNO 2011

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

## OLIGOELEMENTI :

### STOP AI DISTURBI CRONICI !

**Domenica 18 settembre 2011 (9.30 – 14.30)**

Una bronchite ricorrente? Problemi di pelle che non accennano a risolversi? **Malesseri cronici e ricorrenti? Depressione o agitazione periodica?** Molto spesso alla base c'è un disequilibrio del nostro "terreno", cioè l'incapacità del nostro corpo di affrontare e risolvere gli attacchi degli agenti esterni come batteri, virus, alimenti errati e stress. **Con l'aiuto degli oligoelementi si riequilibra il nostro terreno di base e i malesseri si sciolgono come neve al sole.** Ampio spazio per le domande personali. Con fascicolo e attestato di partecipazione a richiesta.

## OLI ESSENZIALI

**Sabato 24 settembre 2011 (9 – 18.30)**

Gli oli essenziali sono sostanze pure e naturali contenute nelle piante, e sono importanti compagni nella guarigione, nell'apprendimento, nella meditazione, nella stanchezza e nel dolore. Infatti da migliaia di anni, **vengono usati con successo per i più svariati malesseri come problemi digestivi, intestinali, respiratori, alterazioni dell'umore (rabbia, paura, panico, depressione, shock..), disturbi ginecologici, ecc..** Durante il corso verranno sperimentati **4 sensi (odorato, gusto, vista, tatto) per conoscere e fare propria l'energia e la forza degli oli essenziali.** Verrà fornita una dispensa con le schede dettagliate degli oli essenziali e l'attestato a richiesta.

## OLI CURATIVI ED OLEOLITI FAI DA TE

**Sabato 15 ottobre 2011 (9 – 15.30)**

Gli *oleoliti* sono macerati oleosi di erbe officinali, di vegetali o di spezie. Ricchi di principi attivi liposolubili, sono **dotati di notevoli proprietà cosmetiche e curative a livello fisico ed anche a livello emotivo.**

Invece gli *oli curativi* sono preparazioni base di oli vettori con oli essenziali, fiori di Bach, tinture madri ed altre sostanze, che **permettono di alleviare e risolvere malesseri di ogni tipo (ciclo doloroso, bronchite, cellulite, dermatite, depressione, rughe, ecc.).** Ogni partecipante creerà un oleolito che poi porterà a casa. Con ricettario e attestato di partecipazione a richiesta.

## CHAKRA

### CON FIORI DI BACH ED OLI ESSENZIALI

**Domenica 23 ottobre 2011 (9 – 15.30)**

Durante il corso verranno effettuati **esercizi semplici ma efficaci per riequilibrare i singoli chakra, oltre a proporre fiori ed oli essenziali che agendo dall'interno aiutano ad armonizzare la persona a livello fisico, psichico ed emotivo.** Attestato di partecipazione a richiesta.

## Conferenza FIORI DI BACH

**Martedì 25 ottobre 2011 (19.15 – 20.45)**

Ingresso gratuito, prenotazione obbligatoria.

Parafarmacia alla Stazione: 040.415277

## SEMINARIO ESPERIENZIALE sulla

### RABBIA

**Domenica 13 novembre 2011 (9.00 – 18.30)**

Come riconoscerla, capirla, accettarla e trasformarla, con l'ausilio di **una liberazione personale della rabbia utilizzando le chiavi della Metamedicina.**

Per informazioni: 347.9842.995 – [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

Verranno poi suggeriti esercizi di EFT assieme a Fiori di Bach ed oli essenziali per consolidare il lavoro effettuato in giornata.

## Mini-corso gratuito METALLI PESANTI

**Venerdì 18 novembre 2011 (17.30 – 20.00)**

Ingresso gratuito, presso libreria Giunti via Imbriani 7 a Trieste. Info: 347.9842.995

## FIORI DI BACH

**Domenica 20 novembre 2011 (9 – 18.30)**

Come trovare i fiori giusti per sé stessi e per i propri cari? Esistono vari metodi e **durante la giornata ne verranno spiegati e provati quelli più efficaci per ogni partecipante,** con ampio spazio per le domande personali (.in effetti assomiglia di più ad un seminario esperienziale piuttosto che ad un corso tradizionale..). Corredato di dispensa con le schede dettagliate dei 38 fiori ed eventuale attestato. Ogni partecipante riceverà una boccetta con i fiori che avrà scelto o sentito durante il corso.

## Conferenza ALIMENTAZIONE VEGETARIANA

**Venerdì 25 novembre 2011 (17.30 – 18.30)**

Ingresso gratuito, presso libreria Giunti via Imbriani 7 (TS)

## CUCINA VEGETARIANA BIOLOGICA

**Sabato 3 dicembre 2011 (9 – 14.30)**

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 fra 8 piatti proposti. Con prove pratiche, ricettario ed attestato a richiesta.

## COSMESI FAI DA TE

**Domenica 11 dicembre 2011 (9.30 – 15)**

**Venite a preparare e a provare** detergenti, tonici, creme, oli massaggio, creme nutrienti, scrub, maschere viso e capelli, tutti **prodotti efficaci in quanto personalizzati** e a base di prodotti naturali con molteplici principi attivi. Ingredienti usati: oli vegetali (argan, avocado, nocciolo, cartamo, oliva, ..), oleoliti artigianali (carota, iperico, ..), argilla, fiori di Bach, oli essenziali, uova, latte, farina, yogurt, burro di karitè, burro di cacao, fango marocchino, gel aloe, bicarbonato, pappa reale, miele, Ricettario ed attestato.

## LE FERITE DELL'ANIMA E COME GUARIRLE

**Sabato 17 dicembre 2011 (9 – 18.30)**

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 nel pomeriggio **verrà proposto un lavoro personale di liberazione utilizzando sia le chiavi della Metamedicina di Claudia Rainville che la tecnica EFT.**