

# Naturalmente



Via Cumano 4 - 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

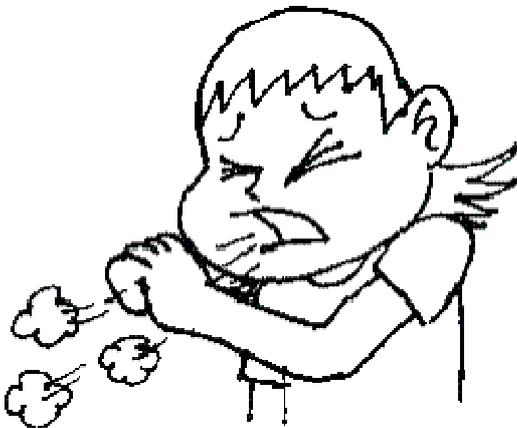
mail: [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

## AUTUNNO CON GLI OLIGOELEMENTI

Gli oligoelementi sono minerali fondamentali per la nostra salute e sono presenti nell'organismo in dosi di modestissima quantità. Svolgono un ruolo insostituibile, attivando una serie di processi e di reazioni dell'organismo che consentono la vita e il benessere; se invece sono assenti o in quantità insufficiente, queste reazioni non avvengono del tutto, o avvengono molto più lentamente o scorrettamente.

Trovano largo uso nel prevenire e risolvere disturbi funzionali (cioè che ancora non hanno danneggiato organi e tessuti) e si rivelano più che soddisfacenti in moltissime situazioni. Di seguito alcune indicazioni per il periodo freddo.

*Tutti gli oligoelementi si assumono per almeno 1 minuto sotto la lingua, a digiuno. E' possibile combinare anche più oligoelementi assieme, l'essenziale è lasciar correre almeno 10-15 minuti fra un tipo e l'altro.*



### PREVENTIVO

In caso di **infezioni croniche e recidivanti delle vie respiratorie** (orecchie/naso/gola) come bronchiti, enfisema, tubercolosi, raffreddori, otiti, tracheiti, laringiti, faringiti, sinusiti, pleuriti, ecc., un ottimo rimedio è il **MANGANESE/RAME** (una dose ogni secondo giorno dall'inizio dell'autunno per almeno 3 mesi).

In caso di **sistema immunitario debole con stanchezza globale, recidive infreddature** e assenza di vitalità: **RAME/ORO/ARGENTO** (una dose a giorni alterni).

### FASE ACUTA

**Infreddature ed infezioni rapide**, rinite spasmodica, spesso con evoluzione brusca e/o violenta: **MANGANESE** (una dose a giorni alterni).

Particolare sensibilità e **cronicità delle vie aeree superiori** come riniti, faringiti, sinusiti, tonsilliti, bronchiti, pertosse, otiti **RAME/ORO/ARGENTO** (una dose al giorno) con **MANGANESE /RAME** (una dose al giorno).

Rinofaringiti microbiche, enfisema, bronchiectasie, pleuriti, tubercolosi cronica: **MANGANESE / RAME** (una dose al giorno).

Influenze, **manifestazioni infettive ed infiammatorie acute e croniche** (da batteri o virus): **RAME** (2-4 dosi al giorno).

Tonsilliti, laringiti, faringiti, otiti: **RAME** (2-4 dosi al giorno).

Tendenza a otiti, tonsilliti, sinusiti: **RAME/ORO/ARGENTO** (una dose al giorno).

Rinofaringiti microbiche: **RAME/ORO/ ARGENTO** (1 dose al giorno).

Infezioni e infiammazioni croniche: **RAME/ORO/ ARGENTO** (1 dose al giorno).

Purulenze (orecchie/naso/gola): **RAME/ORO/ARGENTO** (1 dose al giorno).

**Susanna Berginc**

Se desideri 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/>

# OLIO ESSENZIALE DI ... CISTO

Il Cisto lavora sul 7° e sul 2° chakra ed è un olio non tossico.

Ottimo cicatrizzante ed antiemorragico per ferite aperte e sanguinanti (come per esempio l'epistassi: una goccia in poco cotone, effetto immediato): in pratica crea una sorta di gelatina con il sangue che permette la coagulazione.

Nutriente della pelle (psoriasi, eruzioni, micosi, eczemi, dermatiti), toglie le irritazioni, ed è utile per l'acne molto rossa (rosacea), oppure per brufoli infettati da anni.

Utile anche per botte ed ematomi: "butta" fuori la botta subito, lavorando in profondità seguito dall'incenso che cicatrizza. Valido anche per capelli grassi con forfora.

Viene solitamente consigliato per:

- Mestruazioni abbondanti, cicli brevi e dismenorree
- Fibromi e miomi
- Mal di schiena ma anche per l'artrite e per la sclerosi a placche
- Morbo di Crohn (ottimo) assieme a Neroli, Verbena, Camomilla Romana
- Per tutte le malattie infantili
- Distonie neurovegetative



## STIMOLO EMOTIVO

Molto potente a livello psichico. Per persone che hanno subito **blocchi o traumi nel passato** e dicono "Non posso fare questo perché da bambino ho avuto..". Per persone che parlando della loro infanzia ricordano che: "Non potevo ridere, non potevo muovermi". Fa emergere la consapevolezza, è molto distensivo; un grande aiuto per chi vive nel passato ed anche per chi ha subito grandi delusioni affettive e non si fida più di nessuno.

E' un olio MOLTO POTENTE: esprime creatività ed è un grande cicatrizzante emotivo (cura le ferite fisiche, emotive e tutti i traumi). Rende calorosi, distrugge la facciata glaciale.

*Susanna Berginc*



## OTITE... CHE FARE?

La prima fondamentale regola in caso di otite, è **LIBERARE L'INTESTINO**. Quindi tenere sempre in casa dei microclismi (ne esistono anche per bambini) che all'occorrenza aiutino a liberare con celerità l'intestino (questo anche se il bambino ha già evacuato da poco). Ne consegue che sarebbe sempre da tenere "sott'occhio" che le evacuazioni del bambino siano regolari (per regolari si intende **OGNI GIORNO**); nel caso in cui questo non avvenga, sarebbe da aiutare l'intestino a ritrovare la sua giusta regola (variando l'alimentazione ad esempio, ma anche provando con i fiori di Bach).

Già liberando l'intestino 9 volte su 10 l'otite scompare (provare per credere); ma buona cosa è certamente anche modificare l'alimentazione, eliminando per alcuni giorni o finché non spariscono tutti i sintomi, gli alimenti che creano muco o che riscaldano, come: latte, latticini, carne, zucchero, cibi fuori stagione, cibi rossi, alimenti industriali.

Un'alimentazione tipo che aiuta l'organismo a rimettersi in sesto comprenderà vegetali e frutta cotta di stagione, cereali (non solo frumento), , pesce fresco, malto (ottimo il maltonocciola da spalmare sul pane, meraviglioso il malto di kamut con mandorle tritate sui crostini), marmellate senza zucchero. Questo per alcuni giorni, finché l'allarme è rientrato.

Un altro meraviglioso supporto arriva dagli oligoelementi: sicuramente il **RAME** antinfiammatorio (2-3 dosi al giorno) e il **RAME/ORO/ARGENTO** (1 dose al giorno), entrambi sotto la lingua a digiuno.

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



## NASCE IL METODO EgA

Emozioni che guariscono l'Anima



Che cosa vuol dire esprimere un'emozione? Quali dolori e ferite continuano a ripresentarsi nella nostra vita solo perché non siamo riusciti ad esprimere correttamente un'emozione? Quante persone sanno che un'emozione (anche l'odio) nasce per portarci un messaggio, un messaggio per noi estremamente importante?

Così importante che se non viene ascoltato (onorando l'emozione), si creano dei blocchi molto dolorosi dentro di noi che con gli anni di trasformano in disagio emotivo (panico, ansia) ed anche fisico (malattie e disturbi vari).

Questa è la ragione per cui ho creato un metodo semplice ed efficace per sbloccare le proprie ferite dell'Anima attraverso l'espressione delle emozioni.

Il primo seminario di EgA si terrà il 22 gennaio 2012, anche se già da tempo sto utilizzando in parte tale metodo nei miei seminari di crescita personale.

*Susanna*

# BUONO COME IL LATTE

Lo sapevate che l'osteoporosi ha un'incidenza maggiore in quei paesi dove si consuma maggiori quantità di latte e formaggio? Infatti Stati Uniti, Finlandia, Svezia e Inghilterra sono i paese del mondo in cui è più alto il consumo di latticini e sono anche quelli in cui l'osteoporosi è maggiormente diffusa fino a diventare una piaga sociale.

Ma attualmente NON ESISTONO STUDI EFFETTUATI IN DOPPIO CIECO DELLA DURATA MINIMA DI 10 ANNI, in cui venga dimostrato che il latte fornisca calcio al nostro organismo! Ci si basa solo sul presupposto che essendo il calcio presente nel latte, si riversi automaticamente nel nostro corpo, dimenticando che per permettere tale assorbimento necessitiamo anche di magnesio (che il latte non dispone) e di fosforo. Infatti, sia l'eccesso di fosforo che la sua totale assenza, blocca l'assunzione di calcio da parte del nostro intestino (e il latte contiene fosforo in gran quantità), mentre una giusta quantità ne agevola l'assorbimento. Inoltre, fatto non meno importante, il latte tende ad "acidificare" il nostro organismo, mentre è risaputo che per funzionare perfettamente ha bisogno di un Ph leggermente alcalino. La causa di questa "acidificazione" porta a innumerevoli malattie come indebolimento del sistema immunitario, colon irritabile, gastriti, emicranie, indebolimento del fegato e del sistema linfatico (con conseguente aumento ponderale), ambiente favorevole alla proliferazione di infiammazioni urinarie e dell'orecchio, ecc.. Ad un bambino nostro conoscente con un'otite recidivante è stato consigliato di abolire il latte per almeno 6 mesi: dopo alcuni giorni l'otite era scomparsa.

Nand Kishore Sharma, uno studioso contemporaneo, avvisa che nel latte di mucca ci sono troppi ormoni, residuo della loro alimentazione industriale contenente l'ormone della crescita per produrre vacche grasse. Basta poca, pochissima immaginazione per immaginare quali effetti hanno sull'organismo dei bambini allattati in codesto modo: crescita ponderale esagerata o gonfiore del corpo.

In uno studio, condotto presso la Harvard University su 145 donne di Boston si è riscontrato che le donne che consumano yogurt e formaggi freschi hanno una probabilità tre volte maggiore di contrarre cancro alle ovaie. A tal proposito è utile ricordare che la Danimarca (paese in cui si fa un elevato consumo di grassi e latticini) ha un'incidenza di cancro alle ovaie di ben sei

volte maggiore rispetto al Giappone, dove si consumano pochissimi latticini.

Un libro molto interessante, "La cucina del diavolo" di Gunter Schwab, porta alcuni passi interessanti:

"il latte delle mucche che ricevono prodotti coltivati con concime artificiale (composto da protidi sintetici ed altri preparati chimici) non può essere considerato alimento protettivo, e cagiona nell'organismo eczemi e disturbi intestinali che possono avere conseguenze mortali" ...

"nel latte di mucche nutrite con farina di soia, fu riscontrata la presenza di tricloroetilene, usato nell'estrazione dell'olio dai suoi semi" molto tossico!" ..

"mi è nota una disposizione, secondo la quale il latte di mucche trattate con penicillina, può essere venduto solo 3 giorni dopo la cura"

"DDT e composti esavalenti, i nostri più energici veleni, impiegati nelle campagne, si ritrovano nel grasso del latte".



Il dott. Roberto Marrocchesi, esperto in nutrizione, avvisa che tra il 70% e il 90% dell'umanità non digerisce il latte. Questa intolleranza venne individuata e descritta con enorme ritardo nei circoli scientifici a partire dal 1958. Finora sono stati individuati quattro tipi di intolleranza al latte: 1) la più importante ed è quella di intolleranza al lattosio 2) quella di sensibilizzazione alle proteine 3) l'intolleranza psicogena, cioè pura e semplice avversione da disgusto e 4) quella causata da microinquinamento batterico o chimico in un latte industrialmente trattato (residui di antibiotici, ormoni, antiparassitari, antimuffe, coloranti, ecc..).

La sensibilità del pubblico al problema delle allergie causate dai latticini è ancora scarsa: è stata così potente e capillare la pubblicità da parte delle fonti più autorevoli e "al di sopra delle parti" che il parere dominante è che non solo il latte è un cibo valido, ma che è un cibo perfetto per grandi e piccini.

*Susanna Berginc*



**I nostri soci GIOVANNI e TERESA hanno appena inaugurato nel centro storico di Muggia, in via Dante 49, LA RUOTA BIO, negozio biologico e di artigianato degli indiani d'America. Accorrete numerosi !!!**

# APPUNTAMENTI AUTUNNO/INVERNO 2011/2012

A cura di Susanna Berginc (naturopata)

## 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.

Come trovare i fiori per sé stessi?

Quali sono i metodi e le tecniche per riconoscerli?

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

## Corso gratuito METALLI PESANTI

Venerdì 18 novembre 2011 (17.30 - 20.00)

Ingresso gratuito

Pancia gonfia, obesità, alopecia, candida, depressione, nervosismo, esaurimento, dolori, sterilità, ipoglicemia, anemia, disfunzioni tiroidee e tanti altri sintomi possono nascondere una presenza di metalli pesanti nel nostro organismo. Libreria Giunti via Imbriani 7 a Trieste.

## Corso dinamico esperienziale sui

### 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

Benefici e proprietà dell'alimentazione vegetariana.

Rischi e verità occulte sulle proteine animali.

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.

## 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 le chiavi della Metamedicina di Claudia Rainville, parte del metodo EgA e la tecnica EFT**.

## DIMAGRIRE NATURALMENTE

Domenica 15 gennaio 2012 (9 - 18.30)

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 non vuole perdere peso. Una volta compreso il motivo, si lavorerà su di esso con le **chiavi della Metamedicina**.

Si parlerà anche di: intolleranze alimentari, biotipo personale, e altro ancora. Ampio spazio per le domande personali.

## EMOZIONI che GUARISCONO l'ANIMA:



### Il metodo EgA

Domenica 22 gennaio 2012 (9-18.30)

Il metodo si propone di portare la persona ad un livello energetico più leggero, a seguito della comprensione, espressione, accettazione e trasformazione delle emozioni che causano blocchi emotivi, malattie fisiche e che annullano la gioia di vivere.

Il seminario sarà condotto da Susanna Berginc, ideatrice del metodo.

## IN PROGRAMMAZIONE:

CORSO DI COSMESI NATURALE

CORSO SUI SALI DI SCHUSSLER

CORSO SUGLI OLIGOELEMENTI

SEMINARIO SULLA PAURA e SULL'ANSIA

CORSO SUI BUSH FLOWER

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

