

Naturalmente



Via Cumano 4 - 34139 Trieste - Tel. 347.98.42.995

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

mail: naturalmente.it@libero.it

CHE ACQUA BEVI ?

Tutto ciò che beviamo e mangiamo diventa parte fondamentale del nostro corpo e quindi anche parte della nostra malattia e dei nostri problemi di salute.

"Noi beviamo il 90% delle nostre malattie" L. Pasteur

E' molto significativo il fatto che alla nascita l'uomo è composto al 70-80% di acqua, mentre nell'età avanzata questa percentuale scende fino al 60%. E siccome la nostra riserva idrica viene continuamente e giornalmente ripristinata sia attraverso l'acqua che beviamo e sia in parte anche dagli alimenti di cui ci nutriamo, fare un paio di conti non è troppo difficile. La stragrande maggioranza del cibo che mangiamo è composta da cereali in gran quantità, alimenti già cotti, prodotti e sottoprodotti animali; se per di più l'acqua che consumiamo è poca, non è escluso che il nostro corpo soffra di sete cronica. A tal proposito consiglio la lettura del meraviglioso libro "il tuo corpo implora acqua" del dott. F. Batmanghelidj.

Vista inoltre l'importanza che l'acqua riveste nei nostri tessuti, non possiamo pensare che un'acqua sia uguale ad un'altra; gli italiani per proteggere la loro salute preferiscono bere acqua in bottiglia, installare piccoli depuratori domestici oppure utilizzare le brocche depuranti. Però la depurazione domestica in definitiva serve in minima parte, in quanto difficilmente toglie pesticidi, nitriti, fertilizzanti e non modifica assolutamente il Ph come nemmeno la percentuale di eventuali metalli pesanti presenti. Senza contare che sono stati fatti vari test sull'affidabilità delle brocche depuranti, che non solo hanno dimostrato che la qualità dell'acqua depurata è pressoché simile a quella di partenza, ma hanno anche evidenziato come talvolta questi filtri trasmettano sostanze tossiche all'acqua finale.

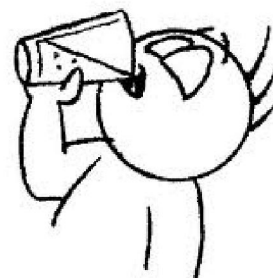
ACQUA DEL RUBINETTO

Gli inquinanti più pericolosi vengono dall'agricoltura (pesticidi e fertilizzanti), dagli scarichi industriali e dalle discariche non impermeabilizzate di rifiuti. Le falde in Italia sono spesso infestate dai solventi clorurati usati nelle industrie tessili, chimiche e metalmeccaniche, oltre che dalle tintorie.

La situazione è aggravata da metalli come cromo, cadmio e rame, che vengono travasati "legalmente" in fiumi e in discariche improvvisate. Tali metalli penetrano nel terreno lentamente e lo inquinano irrimediabilmente. Inoltre l'acqua che proviene dalla pioggia, passa spesso in forma gassosa sopra fabbriche, industrie, gas di scarico delle automobili e

fumi provenienti dai camini dei riscaldamenti a gasolio delle case.

Una volta arrivata l'acqua nei serbatoi, si passa alla sua potabilizzazione che avviene con il cloro, che a lungo andare può indebolire il nostro sistema immunitario: non a caso chi frequentemente si reca in piscina, sviluppa in percentuale maggiori patologie respiratorie, della pelle (micosi) ed infezioni virali. La pulizia degli acquedotti avviene usando come flocculante l'alluminio (di cui ovviamente rimane una traccia nell'acqua) implicato nella demenza senile, nel morbo di Alzheimer e nei disturbi del comportamento infantile. Non pensate che servano grandi quantità di metalli pesanti (come l'alluminio) per fare dei danni nel nostro organismo: bastano dosi anche minime, ma costanti, ogni giorno. I metalli pesanti possono arrivare anche dalle tubature di casa nostra: tubi in rame saldati con piombo, oppure in plastica contenenti cadmio.



Fortunatamente nella zona di Trieste abbiamo un terreno argilloso che "filtra" l'acqua piovana, di modo che arriva discretamente pura nei nostri acquedotti. Comunque in tutta Italia i controlli effettuati nel circuito idrico sono veramente frequenti: si parla di numerosi controlli quotidiani sia dell'acqua in entrata che in uscita, e tali controlli sono disponibili sia sulla vostra bolletta, che sui gli appositi siti internet. Ma quanto possiamo essere sicuri? E soprattutto: perché non si fanno mai analisi sulla presenza di metalli pesanti nell'acqua che arriva nel nostro rubinetto? Forse perché i valori possono spaventare?

ACQUA IMBOTTIGLIATA

Si è portati erroneamente a pensare che l'acqua in bottiglia sia più pura e più sicura di quella del rubinetto, ma la realtà è un po' diversa.

Continua nella prossima pagina...

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

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

Continua dalla prima pagina...

Anche le bottiglie in plastica possono essere pericolose: infatti la stessa acqua Lauretana, una delle migliori, segue un percorso diverso a seconda che venga venduta in un supermercato o in un negozio di alimentazione biologica.

Quando viene venduta tramite i supermercati viene immessa nelle bottiglie previo lo spruzzamento di un gas disinfettante ma dalle dubbie qualità visto che la stessa acqua venduta nei negozi biologici viene immessa in bottiglie disinfettate con altri metodi, più innocui. Inoltre la plastica stessa passa sostanze tossiche all'acqua che contiene, specialmente se rimane nelle bottiglie per qualche mese o peggio ancora se viene esposta al sole.

Per di più è risaputo come i controlli effettuati sulle acqua imbottigliate siano infinitamente minori di quelli eseguiti presso gli acquedotti, e di come spesso alla fonte dell'acqua imbottigliata vi siano storie di lucro, di sfruttamento e truffe non da poco (vi ricordate l'acqua di rubinetto venduta come acqua di fonte?).

Ma allora, cosa possiamo fare di concreto? Quando siete al supermercato provate a leggere l'etichetta dell'acqua, soprattutto le più famose o "leggere": il minimo del residuo fisso, ad esempio, è 200 mg/litro, che è molto alto per il nostro equilibrio idrico. Ce ne sono certe che arrivano a 1.100 mg/litro ma che cercano di aggirare l'ostacolo usando l'accortezza di proporre il residuo fisso in grammi e non in milligrammi: basta moltiplicare per 1.000 per scoprire che il trucco c'è e si vede.

Riassumendo, i valori ideali dell'acqua potrebbero essere:

- Ph leggermente acido nell'ambito 6 – 6,8
- Rh leggermente ridotto, nell'ambito di 25 – 28
- Residuo fisso minore di 50 mg/litro
- La fonte deve essere ad alta quota, altrimenti può venir inquinata da scoli di fabbriche o ditte circostanti

L'acqua con queste caratteristiche è molto più salutare delle altre, anche perché in questo tipo di "terreno" difficilmente i germi patogeni possono proliferare.

Quindi, se proprio scegliete di bere acqua imbottigliata, cercate di preferire buone acque, come Plose, Lauretana, Monterosa o Eva: La Goccia di Carnia, pur essendo delle nostre parti e piuttosto buona, ha un residuo fisso alto e un pH forse troppo alcalino (sopra l'8).

Meglio sarebbe acquistare l'acqua in bottiglie di vetro, ma purtroppo sono molto più pesanti delle loro sorelle in plastica.

SOLUZIONI, ACCORGIMENTI

Qualunque sia l'acqua che bevete, cercate di variarla più volte all'anno. In aggiunta cercate di assumere con l'alimentazione una buona dose di elementi che ci difendono da tutte queste tossine, o perlomeno integrate la vostra dieta con l'assunzione di alghe (le Klamath ad esempio), uno dei pochi supercibi rimasti in circolazione.

Inoltre c'è la possibilità di modificarne il pH (nel caso sia troppo alcalino) mettendoci dentro un po' di succo di limone: oltretutto è anche molto buono!

Susanna Berginc

L'associazione Altroconsumo, offre ai suoi associati la possibilità di eseguire analisi dell'acqua a prezzi modici:

<http://www.altroconsumo.it/vita-privata-famiglia/acqua/inchieste/analisi-dell-acqua-n255313>

Link al libro "il tuo corpo implora acqua":

<http://www.ergoshop.it/acqua/Masaru%20Emoto/Il%20tuo%20corpo%20implora%20acqua.htm>

Per la zona di Trieste (e nello stesso sito quella di Padova) trovate la descrizione delle falde e delle risorgive:

<http://www.gruppo.acegas-aps.it/cms.php?sz=176>

E le relative analisi chimiche:

http://www.gruppo.acegas-aps.it/qualita_acqua_trieste.php



MASSAGGIO NEONATO E BIMBO IN CRESCITA

rivolto alle gestanti e ai neo-genitori

Questo massaggio può iniziare il primo giorno di vita del bimbo/a e continuare avanti nel tempo, diventando così una dolce abitudine che dona sicurezza sia ai genitori che ai figli. E' un'interazione positiva che rinsalda e fa crescere questo rapporto affettivo, gettando solide basi per il futuro.

CORSI CONTINUATIVI di 3 lezioni di 1 ora e mezza ciascuna con DATA e ORARI da concordare assieme.

Per informazioni: Mimina cell. 349 4273969 -e-mail: mimafreni@libero.it



CREMA MANI FATTA IN CASA

Scaldare a bagnomaria 2 cucchiaini di burro di Karité. Togliere dal fuoco ed aggiungere 1 cucchiaino di olio di avocado e 1 cucchiaino di olio di jojoba: amalgamare per bene sino ad avere un composto omogeneo e mettere il tutto in un contenitore adatto (il contenitore originale del burro di karité va benissimo) lasciando raffreddare

ed addensare. L'aggiunta degli oli rende la crema più morbida e più idratante, adatta per proteggere dagli agenti atmosferici (vento, neve, freddo) in quanto ripristina il film idrolipidico della pelle e rende le mani morbide e vellutate. Molto indicata per chi usa spesso detersivi ed è a contatto con sostanze aggressive.

ORIGINALE TECNICA DI MASSAGGIO EMOZIONALE CON PENNELLI

Quando una persona percepisce una sensazione spiacevole provocata da un male fisico in una qualsiasi parte del suo corpo, è portata a mettervi sopra le mani quasi sentisse che nella stimolazione della pelle vi è una cura naturale per alleggerire il dolore e sensazioni spiacevoli.

Il corpo è un sistema energetico nel quale l'energia vitale (chiamata in India "Prana", in Cina "Ci", in Giappone "Ki") scorre entro un sistema di quattordici canali principali detti Meridiani; lo stato di salute ottimale è quello in cui l'energia scorre regolarmente ed armoniosamente entro questi canali.

Nel caso di una situazione fisica alterata è possibile ristabilire l'equilibrio energetico operando lungo i meridiani con la stimolazione delle mani ma anche con un nuovo metodo di MASSAGGIO con i PENNELLI lungo dodici di questi canali, i dodici meridiani principali che scorrono in prossimità della superficie lungo percorsi che scorrono ai lati della testa, sul tronco e sugli arti.

La TECNICA DI MASSAGGIO EMOZIONALE CON PENNELLI è un particolare stile di massaggio molto rilassante, emotivamente stimolante, rivolto a persone con problematiche riflesse nella sfera emotiva, per coloro che soffrono di depressione, insonnia, esaurimento nervoso, ecc..

Indubbiamente si rivela un ottimo antistress, un buon ansiolitico, l'ideale per staccare la spina dai pensieri di tutti i giorni e percepire il proprio corpo e la propria fisicità attraverso la stimolazione della pelle.

La tecnica è molto dolce, dona benessere e tranquillità ed è estremamente rilassante dato che al posto delle mani, per massaggiare tutto il corpo, vengono usati speciali pennelli dalle setole morbide e sottili.

I movimenti dei pennelli, per essere efficaci e creare la particolare sensazione di logica energetica, seguono tassativamente la direzione dell'impianto del sistema pilifero lungo i meridiani della persona trattata. Infatti, i peli sono la parte più esterna del corpo umano e per una strana reazione sono collegati a quella interna, dando origine alle emozioni (vi ricordate la famosa pelle d'oca?).

Quindi, se emozione significa portare all'esterno, basandoci sul principio contrario, cioè stimolando ciò che reagisce (i peli) possiamo agire sulle energie interiori smuovendo i ristagni che sono all'origine delle tensioni, accelerando il processo di rigenerazione cellulare, stimolando la rete linfatica più superficiale, favorendo il drenaggio dei liquidi e delle tossine che ristagnano nei tessuti periferici.

Come già detto, questo massaggio, che è privo di effetti collaterali, rilassa ma nel tempo stesso provoca una sorta di vibrazioni e nuove sensazioni, migliorando l'umore e dando vitalità attraverso la stimolazione pilosebacea, agendo sulle energie interiori, equilibrandole nei meridiani ed anche sui blocchi emozionali e sentimenti profondi, riuscendo a smuovere ristagni che sono all'origine delle tensioni.

E' una valida tecnica, senza alcun dubbio da provare!

Per ulteriori informazioni:
Mimina cell. 349 4273969 – mimafreni@libero.it

IL GIORNALINO VI PIACE MA LO FINITE SUBITO ? ☹

Scriveteci una e-mail richiedendo di essere inseriti nella nostra newsletter: a cadenza settimanale inviamo articoli, consigli, richieste vostre, risposte a domande, informazioni ed altro ancora..

LITIO, L'AIUTO INSUPERATO

*L'oligoelemento (non l'integratore) non ha controindicazione e viene consigliato **soprattutto a livello emotivo**, nella quantità di 2-3 dosi al giorno a digiuno sotto la lingua per 8-10 giorni, poi si diminuiscono le dosi gradualmente.*

Lo si usa per:

- *Melanconia, nessuna voglia di uscire o di fare qualcosa*
- *Iperemotività, depressione, diminuzione delle facoltà intellettuali e della resistenza, abulia, insonnia degli ansiosi, angoscia ed ansia. Se insonnia con stato depressivo è utile associare RameOroArgento*
- *Mancanza di volontà, turbe psichiche e psicosomatiche, inibizioni, turbe dell'umore e dell'affettività, manie, nervosismo, ansietà, aggressività, pruriti di origine psicosomatica*
- *Turbe del carattere del bambino per disadattamento ambientale o scolastico*

**"CHI SRADICASSE LA CONOSCENZA DEL DOLORE ESTIRPEREBBE ANCHE LA
CONOSCENZA DEL PIACERE E IN FIN DEI CONTI ANNIENTEREBBE
L'UOMO." M. DE MONTAIGNE**

APPUNTAMENTI PRIMAVERA 2012

A cura di Susanna Bergino (salvo diversamente indicato)

SAPONE DI ALEPPO E DI MARSIGLIA LABORATORIO DI SAPONIFICAZIONE

Venerdì 4 maggio 2012 (18-21)

A cura di Paolo

Un corso semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un **ottimo sapone di Aleppo** (o aleppino) ed un sapone di Marsiglia fatto in casa. Verrà fornito tutto il materiale, gli ingredienti, la dispensa ed il sapone autoprodotta da portare a casa.

LE FERITE DELL'ANIMA ..E COME GUARIRLE

Domenica 6 maggio 2012 (9 - 18.30)

Durante l'infanzia viviamo determinate ferite e per sopravvivere ri-programmiamo il nostro carattere e le nostre stesse emozioni. **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.

OGNI SOGNO UN MESSAGGIO SEMINARIO SUI SOGNI

Domenica 13 maggio 2012 (9 - 14)

Domenica 03 giugno 2012 (9 - 14)

Ogni notte scendiamo in un mondo misterioso, popolato da sogni, incubi od incontri impossibili. E ogni mattina ci risvegliamo con o senza il loro ricordo, talvolta anche con lo strascico di emozioni vissute, e la vaga sensazione di un messaggio nascosto dietro tutto questo.

Come ricordare i sogni, come farli divenire parte integrate della nostra vita? Ma soprattutto, come interpretarli di modo che siano una guida personale ed efficace nella nostra vita senza istruzioni?

Al seminario si parlerà di tutto questo, ma anche dei segnali che ci arrivano nella vita di tutti i giorni.

Lo spazio di 2 settimane che intercorre fra i due incontri permetterà ai partecipanti di riportare e discutere i sogni fatti nel periodo.

LABORATORIO DI SAPONE

Venerdì 8 giugno 2012 (18-21)

A cura di Paolo

Un corso semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un **sapone delicato alla Lavanda e un sapone speziato (a scelta fra cannella, chiodi garofano o entrambi)**. Verrà fornito tutto il materiale, gli ingredienti, la dispensa ed il sapone autoprodotta da portare a casa.

E GA

EMOZIONI CHE GUARISCONO L'ANIMA CON L'AIUTO DELLE CHIAVI DELLA METAMEDICINA

Domenica 10 giugno 2012 (9.30 - 15)

Dal momento del concepimento fino all'adolescenza mettiamo in atto dei meccanismi (o equazioni) per permetterci di sopravvivere alle ferite emotive, agli shock o al dolore che abbiamo vissuto.

Il seminario si propone in prima battuta di aiutare a **prendere coscienza di questi meccanismi che mettiamo**

Le date sono passibili di variazioni

Per informazioni: 347.9842.995 - naturalmente.it@libero.it

in atto quotidianamente (e che ci limitano nel vivere con gioia il presente) mentre nella seconda parte verrà fatto un **lavoro personalizzato per sciogliere** tali meccanismi con l'aiuto delle chiavi della Metamedicina. Il seminario è un ottimo prosieguo delle Ferite dell' Anima.

COSMESI FAI DA TE

Domenica 17 giugno 2012 (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.

ABBANDONO

(DIPENDENZA AFFETTIVA)

Domenica 24 giugno 2012 (9.00 - 18.30)

Le manifestazioni dell'abbandono sono molteplici: **dipendenza affettiva, paura di rimanere soli, paura che muoiano le persone care, incapacità di essere indipendenti, possessività, gelosia, attaccamento morboso, panico, ecc.** E' come se avessimo bisogno dell'altro per essere vivi, per aver diritto di vivere e gioire. Ritornare indipendenti non significa smettere di amare la persona, ma piuttosto di amarla in maniera più sana, aiutando nel frattempo la relazione (marito-moglie, genitori-figli, ecc.) a esprimersi con più pienezza e serenità.

Come altri stati d'animo, la dipendenza **non arriva per caso, ma a causa di un dolore d'abbandono mai superato** (solitamente nell'infanzia) che ci segue finché non lo comprendiamo per poi scioglierlo.

Il seminario si propone di farlo **utilizzando le chiavi della Metamedicina**. Si lavorerà anche con oli essenziali e fiori (Bach ed australiani).

SAREMO PRESENTI AI SEGUENTI APPUNTAMENTI:

FIERA UN PONTE DI BENESSERE

PINZANO (PN) Piazzetta VI Maggio

<http://www.ilprogetto.biz/>

29 aprile 2012

Test dei fiori di Bach e degli oli essenziali, massaggi dimostrativi con i pennelli, ed altro ancora.
Passate a trovarci. Vi aspettiamo.

BIOEST

TRIESTE - Parco di san Giovanni

<http://www.bioest.org>

26 e 27 MAGGIO 2012

Test dei fiori di Bach e degli oli essenziali, massaggi dimostrativi con i pennelli, ed altro ancora.
Passate a trovarci. Vi aspettiamo.

