

# 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)

## SOVRAPPESO.. DA UN ALTRO PUNTO DI VISTA

Non si aumenta di peso per un unico identico motivo: ogni persona ha la sua storia, il suo vissuto, il suo corpo e la sua vita. E proprio per questo dare dei consigli validi per tutti è impossibile. Quello che invece posso fare è suggerirvi alcune strategie per comprendere (e perché no? magari anche risolvere) tale problema.

- 1) **RACCOLTA DATI.** Se il vostro peso tende ad oscillare, un buon sistema è tenere un diario per un periodo di almeno un mese sul quale annotare giorno per giorno il vostro peso assieme ad altre importanti notizie che potrebbero aiutarvi a capire meglio come funziona il vostro organismo. Sulla prima riga mettete **data, peso serale** (preso prima di dormire), e **rapporto con il giorno precedente** (ad esempio +0.5 kg), mentre nella seconda riga scrivete **gli alimenti assunti durante il giorno**, in particolare modo quelli che più si prestano ad intolleranze alimentari, come latte, latticini, carne, uova, lievito, zucchero, frumento, riso, mais. A tal scopo potrebbe essere utile eliminare per un paio di giorni (a rotazione) gli alimenti assunti regolarmente per poi reinserirli, solo per vedere se hanno qualche incidenza diretta sul peso. Infine potete scrivere in breve le parti salienti della giornata, tenendo conto soprattutto degli **stati d'animo** vissuti o repressi (noia, rabbia, pesantezza, gioia, divertimento, insoddisfazione, ansia, paura, ecc). Dopo circa 2 settimane, potrete già notare se eventuali sbalzi di peso possono essere legati a determinati alimenti o a certi stati d'animo. Vedere box **STORIA DI ANNA**.



- 2) **PSICOSOMATICA.** Secondo la Metamedicina ("Ogni sintomo è un messaggio" di Claudia Rainville) i motivi del sovrappeso possono essere molti. Vediamone alcuni tra i più frequenti: A) per esprimere un **BISOGNO DI SPAZIO** (a livello affettivo verso una persona, a livello fisico come spazio vero e proprio in un determinato ambiente quale lavoro o ambito familiare); B) legato ad un **ECESSO DI RESPONSABILITÀ** di cui ci si fa carico, solitamente per la propria famiglia o per il proprio

lavoro; C) per **BISOGNO DI ATTEZIONI** o desiderio di essere preso in maggior considerazione; D) quando il peso diventa un' **OSSESSIONE**, in particolare modo quando è sempre al centro dei propri pensieri e ci si rimuginava sopra con insistenza (e così facendo gli si dà forza). In tutti questi casi sarebbe molto utile andare alla radice del problema e risolverlo, anche con l'aiuto di un bravo medico o terapeuta.

- 3) **INTESTINO.** È importante mantenere un corretto eliminazione delle tossine attraverso l'intestino: se non si evacua giornalmente, una parte delle tossine rimane stagnante e può essere riassorbita e sistemata provvisoriamente in parti del corpo non vitali (cosce, glutei, braccia, ecc.). Quindi **diventa essenziale andare di corpo ogni giorno** (vedere box **DI QUESTO NON SI PARLA**). Un buon aiuto può arrivare dal succo di Aloe (1 cucchiaino prima dei 3 pasti a digiuno, tranne per i possessori di gruppo sanguigno zero), oppure dall'Agar agar (1-2 cucchiaini in un bicchiere di acqua fredda prima di cena la sera, tranne per gli intolleranti allo iodio), oppure dal magnesio in polvere (1 cucchiaino in mezzo bicchiere di acqua bollente, bere tiepido prima di dormire). Anche in questo caso non fermatevi a curare il sintomo, ma cercate di comprendere il motivo per cui la stitichezza è presente. In Metamedicina **la stipsi cronica è legata al trattarsi dal vivere pienamente, ma anche al trattarsi e controllarsi per essere accettati dagli altri**. Non a caso è una prerogativa delle persone che vorrebbero essere migliori o perfette.

- 4) **FAME NERVOSA.** Alla base di tale disturbo c'è probabilmente **un vuoto affettivo da riempire oppure un'emozione da seppellire** (con il cibo appunto). Come arginare tale problema? Nel primo caso è importante sentire la presenza di questo vuoto e poi prendersene cura con fiori di Bach assieme ovviamente ad un lavoro su sé stessi: i fiori potrebbero essere Chicory, Heather e Holly, anche se sarebbe meglio trovare quelli individuali. Nel secondo caso (un'emozione da nascondere) è necessario chiedersi se solitamente si esternano le emozioni come gioia, tristezza, rabbia, oppure se si fa parte della schiera di persone che non si arrabbiano mai. In questo caso possono essere utili i fiori Agrymony e Wild Oat, ovviamente sempre che riteniate sia giusto per voi esternare ☺ *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](mailto: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...

- 5) **ALIMENTAZIONE.** Un buon consiglio può essere quello di provare per un periodo di almeno 2 mesi, la dieta del gruppo sanguineo (ci sono dei validi libri in commercio e validi articoli anche in rete) dato che molte persone ne hanno tratto giovamento. Un'altra possibilità può essere quella di eseguire il test delle intolleranze alimentari, visto che molti ne soffrono (questo perché la dieta moderna è molto ripetitiva e monotona: **ogni giorno** sempre e costantemente frumento, zucchero, lievito, latte, caffè senza mai variare). I test più affidabili a mio avviso sono il Vega test, il test kinesiologico e il DRIA test.
- 6) **ACQUA.** Se non proviamo a dare al nostro corpo sufficiente apporto di acqua per pulire e lavare le scorie, non possiamo lamentarci se poi rimangono dentro di noi a

formare i chili in più. La quantità consigliata è indicativamente 1 litro per 35 kg di peso.

- 7) **METALLI PESANTI.** Un breve accenno lo meritano i metalli pesanti: **sapevate che il mercurio può causare ipotiroidismo e candida cronica** (che oltretutto genera sovrappeso) ? **E che il piombo (come l'alluminio) può intossicare la tiroide?** Un buon metodo per scoprire se si è intossicati è quello di effettuare il test del mineralogramma del capello, che fra l'altro effettua una panoramica completa della persona a livello energetico, endocrino ed emotivo (*PUBBLICITA': la nostra Associazione effettua tale test da oltre un decennio ©*).

Susanna Berginc

### 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..

#### STORIA DI ANNA

Anna, 40 anni. Dopo un vissuto di magrezza, improvvisamente, senza cambiare alimentazione o stile di vita, inizia ad ingrassare. Nell'arco di 6 mesi ingrassa 10 chili, e a nulla valgono diete, sport o rimedi: i chili (con varie oscillazioni) continuano a d aumentare. Inizia quindi a tenere un diario, dove annota giorno per giorno il suo peso giornaliero e la sua alimentazione, ma anche le emozioni che vive nel suo intimo; salta subito all'occhio che gli alimenti c'entrano poco, anche se soffre di intolleranze da decenni.

Dopo 14 giorni, rileggendo il suo diario, Anna si rende conto che i giorni in cui aumenta di peso sono legati alla noia, alla pesantezza, alla vita piatta. Invece i giorni in cui perde peso corrispondono ai giorni in cui è andata a vedere una recita del figlio, o quando ha partecipato ad un corso di crescita personale, o quando si è sentita piena di gioia e ha messo a posto la casa cantando.

Una volta scoperto questo, con l'aiuto di due fiori di Bach (Hornbeam ed Elm), l'oligoelemento Litio e un sale di Schussler, ritrova la sua "verve" e inizia a perdere peso.

#### DI QUESTO NON SI PARLA !!

Una volta i medici per prima cosa chiedevano come va di corpo una persona, quando spesso fa la pipì (assieme al suo colore), e si facevano mostrare addirittura anche la lingua!! Nell'attesa che i moderni medici riprendano in mano questi esami banali ma efficaci, diventa molto importante imparare autonomamente a guardare il proprio water, una volta che ci si alza. Mi rendo conto che è un argomento su cui si parla poco e malvolentieri, ma credetemi; se imparate a farlo con regolarità, vi accorgete subito di molti malanni e talvolta con largo anticipo. Le feci andrebbero evacuate una volta al giorno, devono essere di colore marrone (né nere, né chiare), devono avere una forma compatta (a forma di banana, non sfaldate), non devono attaccarsi alle pareti del water, non devono sporcare la carta igienica e non devono avere un odore sgradevole. Se uno di questi parametri non viene rispettato sarebbe il caso di controllare sia la vostra alimentazione, che lo stato del vostro intestino. Optate per un periodo di pulizia con l'Agar agar (vedi relativo box) oppure con l'Aloe (1 cucchiaino a digiuno prima dei tre pasti principali, tranne chi ha il gruppo sanguineo zero), senza dimenticare la possibilità di aiutarvi con dei buoni probiotici (non bastano i fermenti lattici, ci vuole qualcosa di più mirato e specifico; magari il vostro medico o farmacista di fiducia può consigliarvi). Altri rimedi validi per aiutare l'intestino in difficoltà, sono i Sali di Schussler, che vanno scelti in base sia ai sintomi che alle signature del proprio viso.

**I consigli di questo giornalino non sostituiscono il medico.**

#### AGAR AGAR

La polvere di agar agar, ricavata da un'alga, produce una mucillagine che gonfiandosi pulisce meccanicamente il tubo dell'intestino, pulendolo da residui, scorie ed è anche un anti-infiammatorio (anche per il colon irritato). Come capacità di pulizia ricorda per certi versi l'idrocolontèrapia.

Utilissimo in caso di stipsi, lo si usa anche per le pulizie stagionali, nella misura di 1-2 cucchiaini sciolti in un bicchiere di acqua fredda prima di cena per almeno un mese. L'unica controindicazione è l'intolleranza allo iodio.

## CORSO MASSAGGIO NEONATO E BIMBO IN CRESCITA

### RIVOLTO ALLE GESTANTI E AI NEO GENITORI

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

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.

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



## LE SCIE CHIMICHE (CHEMTRAILS)

Nei nostri cieli sta accadendo qualcosa che non dovrebbe accadere; una minoranza di persone se ne è accorta, mentre la maggioranza ne è inconsapevole oppure è disinteressata o, peggio ancora, pensa che quello che vede c'è sempre stato.

Sto parlando di quelle emissioni rilasciate da non ben identificati aerei sulle nostre teste, sulle nostre città e campagne che non devono essere associate al normale traffico aereo o a quelle che vengono chiamate "scie di condensa" che invece si formano a quote più alte e durano al massimo un minuto.

Queste scie dette anche "scie chimiche" hanno una permanenza nel cielo di ore e formano griglie, incroci o scie parallele fra di loro, o ancora si interrompono per poi ricominciare. Inoltre la maggioranza degli aerei che le tracciano sono privi di segnali di riconoscimento e volano a bassa quota.



Anche se le istituzioni cercano di spacciare queste operazioni per tentativi di mitigare l'effetto serra, sembrerebbe che impediscano il passaggio della luce solare, imprigionano il calore negli strati bassi dell'atmosfera con conseguente aumento della temperatura.

Sia in Italia che all'estero sono state effettuate analisi chimiche di questi "strani fenomeni" rilevando concentrazioni delle seguenti sostanze :

- **Bario** con proprietà igroscopiche, ossia di assorbimento dell'umidità dall'atmosfera per impedire le precipitazioni piovose. Il bario può danneggiare muscoli, cuore, polmoni e reni.
- **Alluminio** con proprietà riflettenti: le sue particelle riverberano la luce solare facendo da "copertura", cioè diminuiscono l'irraggiamento solare e quindi compromettendo la fotosintesi clorofilliana (con ovvi gravi danni per ecosistemi ed agricoltura). Nel nostro organismo questo metallo pesante può creare gravi intossicazioni, e può essere anche una delle cause scatenanti del morbo di Alzheimer.
- **Torio** (radioattivo), **cesio** (radioattivo), **piombo** (scie nere), **quarzo**, **silicio**, **rame**, **titanio**, **litio**, **cobalto** (scie azzurre), **etilene dibromide** o di bromuro (insetticida molto tossico), sostanze biologiche come **globuli rossi essiccati** (sangue secco), **muffe**, **tossine** (sia in campioni di vegetazione che in tessuti organici umani), agenti patogeni, **virus**, e viron (**virus modificati geneticamente**), ecc..

Ci sono molti scienziati e molti istituti di ricerca che stanno studiando il fenomeno e si è giunti a conclusioni veramente impensabili. Quelle più accreditate (e che sono state dimostrate) sono le seguenti: **modificazione meteorologica e climatica** (ne esistono i brevetti), **acceccamento dei radar nemici** (anche qui esistono i brevetti), **mappatura del territorio**, **sperimentazione di agenti patogeni sulla popolazione** (in previsione di guerre chimiche e batteriologiche, ma forse anche per produrre malattie che necessitano di farmaci particolari).

Questo articolo è solo un sasso buttato nell'acqua per darvi un'idea: proprio per questo **trovate di seguito siti interessati per approfondire l'argomento.**

Paolo

Per saperne di più:

- <http://www.tankerenemy.com/>
- <http://tankerenemymeteo.blogspot.it/>
- <http://scienzamarcia.altervista.org/dossier.html>
- [http://www.sciechimiche.org/scie\\_chimiche/](http://www.sciechimiche.org/scie_chimiche/)
- <http://www.nexusedizioni.it/cat/Argomenti/Scie-chimiche/>
- [http://www.laleva.org/it/ambiente/scie\\_chimiche.html](http://www.laleva.org/it/ambiente/scie_chimiche.html)

\*\*\*\*\*

### ADESSO CHE LO SO, COSA FACCIO ?

Per contrastare le tossine e i veleni che ci arrivano dall'atmosfera possiamo mettere in atto i seguenti accorgimenti:

- 1) Lavare sempre la verdura, anche quella biologica e del proprio orto, meglio se anche con bicarbonato di sodio.
- 2) Assumere vitamina C per pulire l'organismo dalle tossine (anche sintetica se non è possibile altrimenti).
- 3) Assumere periodicamente alghe che contengono nutrienti in grado di contrastare radioattività e metalli pesanti, come la Spirulina e le Klamath.
- 4) Bere molta acqua, almeno 1.5-2 litri al giorno per lavare l'organismo.
- 5) Tenere l'intestino sempre in ordine e regolare (vedi box AGAR AGAR).

Susanna

Seguici su 

Ci trovi come: **Associazione Culturale Naturalmente**  
Invio settimanale di articoli ed appuntamenti

## APPUNTAMENTI ESTATE 2012

A cura di Susanna Berginc (salvo diversamente indicato) – Info: 347.9842.995 – [naturalmente.it@libero.it](mailto:naturalmente.it@libero.it)

### NUMEROLOGIA DELL'ANIMA

CON FIORI DI BACH ED OLI ESSENZIALI

**Domenica 3 giugno 2012 (9 – 15)**

Con data di nascita, nome e cognome **possiamo scoprire qualità e debolezze di una persona, i meccanismi che mette in atto per sopravvivere** e che determinato anno sta vivendo. Inoltre è possibile **comprendere meglio le relazioni con altre persone** svelando punti deboli, punti di forza e dove è possibile lavorare per migliorarle. Poi, numeri alla mano, si trovano i fiori e gli oli essenziali per stare meglio.

### IL SAPONE DI MARSIGLIA E CENERE

**Venerdì 8 giugno 2012 (18-21)**

A cura di Paolo

Un corso semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un sapone di **MARSIGLIA** e uno alla **CENERE** che poi porterete a casa per testarne qualità e virtù. **Verrà fornito tutto il materiale necessario.**

### EGA

EMOZIONI CHE GUARISCONO L'ANIMA

CON L'AUTO DELLE CHIAVI DELLA METAMEDICINA

**Domenica 10 giugno 2012 (9 – 18.30)**

**Perché ripetiamo gli stessi schemi e gli stessi errori?**

Perché restiamo male ogni volta che ci succede un determinato avvenimento? Dal momento del concepimento tutti noi creiamo dei meccanismi per sopravvivere al dolore che inevitabilmente incontriamo sul nostro cammino. Il seminario si propone di aiutare a **prendere coscienza di questi meccanismi per dopo scioglierli** con l'aiuto delle chiavi della Metamedicina.

### 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 a base di prodotti naturali come: oli vegetali (argan, avocado, nocciolo, oliva, ..), oleoliti, argilla, fiori di Bach, oli essenziali, uova, latte, yogurt, burro di karité e di cacao, gel aloe, pappa reale, miele, Con ricettario.

### IL SAPONE CON ACETO, LATTE & MIELE

**Giovedì 21 giugno 2012 (18-21)**

A cura di Paolo

Un corso semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un sapone di **MARSIGLIA ALL'ACETO** e **LATTE & MIELE** che poi porterete a casa per testarne qualità e virtù. **Verrà fornito tutto il materiale necessario.**

### IL SAPONE DI ALEPPO E SPEZIATO

**Lunedì 9 luglio 2012 (18-21)**

A cura di Paolo

Un corso semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un sapone di **ALEPPO (ALEPPINO)** e **SPEZIATO (CON OLI ESSENZIALI)** che poi porterete a casa per testarne qualità e virtù. **Verrà fornito: il materiale, gli ingredienti, la dispensa e il ricettario.**

### IL SAPONE SENZA SODA

**mercoledì 18 luglio 2012 (18-21)**

A cura di Paolo

Laboratorio semplice e pratico che vi permetterà di realizzare facilmente un sapone di **senza soda** che poi porterete a casa. **Verrà fornito: il materiale, gli ingredienti, la dispensa e il ricettario.**

### OLEOLITI FAI DA TE

**Domenica 15 luglio 2012 (15.30-19.30)**

Gli oleoliti sono **oli ricchi di principi attivi, dotati di notevoli proprietà cosmetiche e curative.** Si preparano mettendo a macerare un'erba o un vegetale in un veicolo oleoso che ne estrae tutte le virtù e qualità, creando un olio curativo unico. Alcuni esempi: carota (eccezionale per la pelle), iperico (per infiammazioni, problemi muscolari), lavanda (eczema, punture di insetti), ecc.. Ogni partecipante preparerà un oleolito da portare a casa.

### OLI ESSENZIALI

**Domeniche 15 e 22 luglio 2012 (9 – 14)**

Gli oli essenziali **vengono usati con successo da migliaia di anni** per i più svariati malesseri fisici come problemi digestivi, intestinali, respiratori, disturbi ginecologici, **ma anche alterazioni dell'umore (rabbia, paura, panico, depressione, rassegnazione, agitazione, lutto, shock..) e stati d'animo limitanti (influenzabilità, indecisione, poca femminilità, rigidità, vittimismo, ecc..).** Durante il corso verranno sperimentati **4 sensi (odorato, gusto, vista, tatto) per conoscere a fondo questa forza della natura.** Con dispensa e attestato.

### LE FERITE DELL'ANIMA

RIFIUTO – ABBANDONO – UMILIAZIONE  
TRADIMENTO - INGIUSTIZIA

**Domenica 29 luglio 2012 (9 – 18.30)**

**Quali ferite ci portano a ripetere gli stessi schemi, ci portano a modificare il nostro corpo ed a ripercorrere sempre le stesse strade??** Al seminario esperienziale verranno spiegate e descritte le cinque ferite che ci portiamo sulle spalle come un "macigno" e nel pomeriggio **verrà proposto un lavoro personale di liberazione utilizzando le chiavi della Metamedicina.**

### FIORI DI BACH

**Domenica 5 agosto 2012 (9 – 18)**

Verranno **spiegati e provati assieme tutti i fiori e vari metodi (pratici e intuitivi) per trovare quelli giusti** (dal test kinesiologico al metodo dello specchio, senza scordare il test di libera scelta). **I fiori non sopprimono le emozioni cosiddette "negative" ma piuttosto le riequilibrano con l'emozione complementare.** Il seminario può essere visto anche come percorso di crescita personale, dato che verranno proposti esercizi mirati a conoscere la parte nascosta di sé con ampio spazio per le domande personali. Con fascicolo e una boccetta con i propri fiori.

### SALI DI SCHÜSSLER

**Domenica 12 agosto 2012 (9 – 15)**

Eccezionali rimedi che **permettono di risolvere malesseri cronici, riconoscibili anche dal proprio viso.** Usatissimi per: crampi, dolori, nervosismo, fame nervosa, problemi di capelli, candida, acidità, acne, dermatiti, febbre, stanchezza cronica, insonnia, sovrappeso, stitichezza, diarrea, ecc. Vengono chiamati **"Il segreto della salute dell'uomo".**

### RITROVARE L'INTUITO

**Domenica 19 agosto 2012 (9.00 – 18.30)**

L'intuito è quella parte di noi che in pochi istanti sa cosa è giusto o non è giusto per la nostra evoluzione. **Durante il seminario esperienziale verranno spiegate e provate tecniche ed esercizi per sviluppare l'ascolto di questo meraviglioso senso,** utilizzando anche le chiavi della Metamedicina.