



## Erboristeria Panta Rei Dalla Parte della Natura

### Oggi parliamo di: Cellulite

La cellulite è un problema che affligge le donne tutto l'anno. Pensiamoci adesso, per riuscire ad arrivare, magari, all'estate con un pallido ricordo di questa nostra grande "nemica". Possiamo dire che con il termine cellulite si intende un'infiammazione del tessuto sottocutaneo caratterizzato da un accumulo di grasso dovuto a ritenzione idrica e dal ristagno di sangue nei capillari, principalmente a livello di cosce e natiche, ma possiamo vederla localizzata anche in polpacci, caviglie, braccia ecc..

Come tutti sappiamo la pelle in superficie assume un aspetto detto "a buccia di arancia". Pur non essendo un'affezione grave, produce una sensazione sgradevole nel soggetto colpito, che sopporta, con più o meno disagio psicologico, questa condizione esteticamente deturpante. La predisposizione alla cellulite può essere ereditaria o dovuta a fattori ormonali, alla base comunque c'è sempre un rallentamento della circolazione venosa e linfatica e un'alterazione del tessuto adiposo. Per affrontare la cellulite con

successo è necessario agire sul maggior numero delle cause che la determinano, sia con prodotti ad uso orale (fitoterapia, gemmo terapia) che esterno (creme, gel, fanghi, trattamenti manuali).

Per combattere una cattiva circolazione sanguigna e linfatica con ristagno di liquidi negli arti inferiori è di grande aiuto l'uso di estratti vegetali che migliorano la microcircolazione e favoriscono l'eliminazione di tossine. Tra le piante più usate possiamo citare centella, rusco, ippocastano, castagno, pilosella, betulla linfa.

Oltre ad aiutare il corpo con estratti vegetali è bene ricordarsi di seguire determinati consigli e far sì che questi diventino il nostro stile di vita.

**Controllare il peso corporeo.** Nell'alimentazione quotidiana dare la precedenza a cibi proteici facilmente digeribili come pesce, pollo, tacchino. Consumare molta frutta e verdura di stagione, limitare ma non abolire i carboidrati (pasta, pane, riso,..), inserire una buona porzione di

cereali integrali (orzo, kamut, farro, miglio...) limitare il consumo di zucchero bianco e dolci, così come i fritti, preferire condimenti con oli spremuti a freddo (leggiamo le etichette sui prodotti), limitare il sale raffinato, meglio introdurre il sale marino grezzo, bere molta acqua.

**Fare esercizio fisico.** Il movimento è indispensabile perché aiuta a bruciare più calorie e a mobilitare le riserve di grasso e a migliorare il microcircolo. Il moto e la fatica muscolare scaricano l'ansia e stimolano la produzione di endorfine. Evitiamo quindi di stare per troppo tempo immobili, se facciamo un lavoro che ci costringe a stare seduti per molto tempo alziamoci ogni tanto dalla sedia, se stiamo invece molto in piedi cerchiamo di muoverci un po'.

Cerchiamo di indossare vestiti comodi o non eccessivamente stretti perché altrimenti rischiamo di comprimere troppo e rallentare la circolazione.

(Noemi Nebuloni)



## Cellulite: Il punto di vista degli Operatori del Settore



### **LINFODRENAGGIO:**

Il linfodrenaggio manuale è una tecnica di massaggio che permette il drenaggio della linfa. Può essere visto anche come un massaggio dolce, questo per le manualità ritmate e abbastanza superficiali a pompaggio per poter facilitare il passaggio della linfa nei vasi linfatici profondi.

Una seduta di linfodrenaggio dura generalmente 1 ora e deve essere ripetuta almeno 1 volta a settimana in base alla persona. E' indicato principalmente per il ristagno di liquidi nei tessuti, il che ci riporta alla nostra più conosciuta Cellulite.

Il Linfodrenaggio agisce sul sistema nervoso, più specificamente sul sistema neurovegetativo con conseguente attenuazione del dolore "inibisce l'azione dei nocicettori, neuroni che trasmettono al cervello la sensazione del dolore". Ha un'azione positiva sulla muscolatura ed aiuta molto la funzionalità intestinale. Attiva la risposta difensiva del sistema immunitario.

Il sistema linfatico consente alla linfa di fluire nei tessuti drenando ogni parte del nostro corpo prima di riversarsi nel circolo venoso. Questo è costituito da un articolato sistema di vasi molto simile a quello circolatorio venoso e arterioso. A differenza del sangue la linfa non viene spinta dal ritmo cardiaco ma dall'azione dei muscoli, questi contraendosi e rilassandosi funzionano come una vera pompa. Quando tale azione diminuisce a causa dell'eccessiva sedentarietà la linfa tende a ristagnare nei tessuti "edema". Ecco il motivo per cui piedi e caviglie sono le prime a gonfiarsi quando si rimane a lungo in una posizione statica (per esempio molto in piedi o molto seduti).



Insieme al linfodrenaggio, possiamo usare una tecnica di ulteriore supporto.: Lo sblocco della circolazione profonda.

### **SBLOCCO CIRCOLAZIONE PROFONDO:**

E' una metodica manuale molto utile da poter applicare a diversi trattamenti , per migliorarne l'effetto.

Problematiche estetiche, come la Cellulite altro non sono che il riflesso di disfunzioni della circolazione profonda e diverse sono le cause che possono alterare l'equilibrio di una buona circolazione, ne citiamo alcuni esempi:

un buon ritorno della circolazione sia venosa che linfatica della parte inferiore del corpo , è data da un lavoro sinergico del diaframma addominale e da quello pelvico, di conseguenza un'alterazione del movimento di questi, provocata per esempio da una cattiva respirazione (es:respirazione estremamente alta) potrebbe dare luogo ad Edema degli arti inferiori (cellulite).

La sinergia del lavoro dei due diaframmi crea l'effetto di una pompa che muovendosi aiuta il ritorno della circolazione sia venosa che linfatica.

Anche problematiche intestinali spesso sono tra le cause di una cattiva circolazione profonda. In questo caso l'intestino si dilata diminuendo così lo spazio a disposizione dei vasi sanguigni e linfatici in particolare della Vena Cava Inferiore e della Vena Porta, con conseguenti disturbi epatici e renali.

Nella donna anche la comparsa del ciclo mestruale potrebbe provocare problematiche circolatorie. L'aumento di produzione degli ormoni provoca una variazione (restringimento) dei lumi venosi , con conseguente diminuzione dell'apporto

di sangue e linfa.

L'effetto di questi cambiamenti nel nostro corpo, che spesso ci appartengono, possono essere attenuati dalla tecnica di sblocco della circolazione profonda.

(a cura di Elsa Brambilla)

### **OLIGOTERAPIA:**

**Zolfo:** detossicante naturale

### **GEMMOTERAPIA:**

**Betulla verrucosa MG:** la linfa di betulla verrucosa ,ricca di betulina, é dotata di proprietà diuretiche e depurative, atte ad eliminare acidi urici,urea, catabolismi e ridurre il tasso di colesterolemia.

**Castanea Vesca MG:** l'indicazione elettiva per le gemme di castagno è la stasi linfatica, soprattutto localizzata agli arti inferiori. Le gemme di castagno esplicano una importante azione di drenaggio linfatico nella gamba varicosa attenuando notevolmente la sensazione di gambe pesanti e quella sintomatologia responsabile dei gonfiori.

### **Aesculus Hippocastanum**

**MG:** le gemme di ippocastano hanno uno spiccato tropismo per i vasi venosi e sono il rimedio specifico della stasi e congestione venosa. Il soggetto che ha bisogno di aesculus hippocastanum è un soggettoastenico, sedentario , lento, che soffre di congestione venosa soprattutto alla piccola pelvi (emorroidi). In questo biotipo le condizioni peggiorano durante il sonno, il calore aumenta la stasi, mentre il freddo e il movimento moderato favoriscono la circolazione.

## Cellulite: Il punto di vista degli Operatori del Settore

### TINTURE MADRI:

#### **Centella Asiatica (centella):**

Centella asiatica lavora sui vasi venosi e circolazione controllando la permeabilità vasale, è drenante linfatico ed eutrofico dei connettivi (ne mantiene la consistenza).

Indicata per il ristagno linfatico, pelle atona, lassità vasale, lassità dei connettivi, dolori da artrite ed artrosi con infiammazione delle cartilagini.

#### **Ruscus Aculeatus (Rusco):**

Vasoprotettivo, antinfiammatorio vasotonico ed antiedemigeno ad effetto rapido. Ottimo in casi di insufficienza e stasi venosa (varici, flebiti, emorroidi ecc..) fragilità capillare.

#### **Hieracium Pilosella (Pilosella):**

Coinvolge l'asse polmone-fegato-rene. Diuretica volumetrica e qualitativa (cloruri ed azotati) drenante generale e renale.

(a cura di Noemi Nebuloni)

### ENDOLIPOLISI:

Il trattamento di endolipolisi rappresenta un approccio rivoluzionario e miniinvasivo al rimodellamento del corpo. Si tratta di micro iniezioni localizzate esattamente nelle zone problematiche per l'accumulo adiposo. Il principio attivo dell'endolipolisi è in grado di sciogliere letteralmente le cellule adipose, il cui contenuto, il grasso appunto, viene riassorbito e smaltito per vie naturali. In questo modo si provoca la riduzione del numero delle cellule responsabili dei cuscinetti e delle irregolarità della pelle in modo selettivo.

I fianchi e i glutei sono una parte che tipicamente risente degli eccessi adiposi, che spesso si mostrano recidivi anche alle diete e alla palestra. Se gli accumuli non sono eccessivi, la terapia infiltrativa di endolipolisi uniforme e snellisce i profili senza chirurgia. Questa metodica è risolutiva anche nei casi di lieve adi-

posità, per cui la liposuzione risulterebbe troppo invasiva. L'assoluta non invasività di questa tecnica le permette di risultare idonea a trattare zone di estensione limitata e zone molto delicate. Assolutamente poco efficace invece in situazioni in cui si necessita un dimagrimento generale di grande entità (notevole sovrappeso o obesità). Ottima invece l'applicazione dell'endolipolisi dopo una liposuzione, per rendere maggiormente armoniosi i risultati, oppure per eliminare definitivamente alcune irregolarità di modeste dimensioni, o dove una liposuzione potrebbe non essere l'ideale, come ad esempio le braccia, o dietro il collo (la cosiddetta gobba di bisonte). Le parti più trattabili con la terapia infiltrativa di endolipolisi a base di fosfatidilcolina sono quelle maggiormente soggette ad accumuli adiposi. Tipicamente per una donna sono: addome, fianchi, glutei interno del ginocchio, ma anche aree solitamente più complicate da trattare. Ecco quindi che possono essere snellite caviglie, braccia, collo e addirittura la schiena. L'endolipolisi è ritenuta una terapia sicura ed affidabile, purché realizzata da specialisti esperti e formati per questa specifica metodica. Addirittura la procedura può essere applicata anche su una parte delicata come il viso, in particolare il doppio mento, con risultati veramente ottimi. L'avvento della fosfatidilcolina nel settore estetico è stato accolto come una vera e propria rivoluzione, capace di mandare in prepensionamento la tradizionale liposcultura (tecnica chirurgica basata sull'aspirazione del grasso in eccesso mediante cannule collegate ad una pompa aspirativa). Al contrario di quest'ultimo intervento, che rappresenta una vera e propria operazione chirurgica da eseguirsi con massima cura per evitare complicazio-

ni, l'Endolipolisi si è dimostrata priva di effetti collaterali di rilievo.

(a cura di Romeo Crapanzano)

### REFLESSOLOGIA PLANTARE:

La Reflessologia Plantare è una tecnica di massaggio applicata principalmente sui piedi.

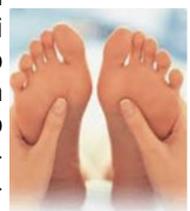
Si basa sul principio che sui piedi si trovano riflessi tutti gli organi, le ghiandole, e le parti del corpo, per cui, applicando il massaggio riflessologico, si può quindi avere un effetto o influire sull'organo corrispondente al riflesso stimolato.

Secondo i principi della riflessologia plantare, sul piede è disegnata la carta del corpo con dei "punti di corrispondenza" che corrispondono appunto agli organi. Effettuando una pressione con i pollici sulla zona interessata, l'organismo viene stimolato, riabilitando le funzioni e migliorando l'aspetto delle zone interessate.

Durante un trattamento di riflessologia plantare, si incomincia ad espellere le tossine, a respirare e digerire meglio, si regolarizza lo scorrimento di linfa e del sangue, si migliora il metabolismo ed il drenaggio, si riduce lo stato ansioso e lo stress, si migliora il problema della ritenzione idrica spesso legata alla comparsa della cellulite e, di conseguenza, contribuisce a ridurre la formazione, distende inoltre la pelle donando un aspetto più tonico.

Anche se non si tratta di uno specifico trattamento anticellulite, la Reflessologia Plantare non solo può collaborare a combattere la cellulite, ma può anche rivelarsi un ottimo alleato in una dieta dimagrante proprio per gli effetti che produce al nostro organismo.

(a cura di Giuseppe Micheli)



## Alimentazione e Cellulite

A livello alimentare le controindicazioni riguardano soprattutto il consumo eccessivo di zuccheri semplici: farinacei raffinati, dolci, alcool. Un'alimentazione che contenga fibre in abbondanza è molto importante perché migliora la funzione intestinale e riduce la pressione endoaddominale che si oppone al ritorno venoso e linfatico causando il ristagno dei liquidi negli arti inferiori.

Da correggere è anche l'abuso di grassi saturi: carni, insaccati, latte e derivati, da sostituire con grassi insaturi.

*Latticini e farina bianca in particolare rallentano il circolo linfatico portando nel tempo a stasi dei liquidi e cellulite.*

Tra i vasoprotettori naturali è importante considerare la vitamina C, i flavonoidi (vitamina P) molecole fortemente antiossidanti presenti nella buccia di frutta e verdura.

In particolare sono utili i frutti di bosco, soprattutto mirtillo nero per il suo contenuto in antociani, pigmenti dal caratteristico colore rosso-viola, in grado di aumentare la resistenza dei piccoli vasi, di contrastare la permeabilità capillare e le reazioni infiammatorie a danno del tessuto connettivo. Il succo di ribes nero è utile per le sue proprietà diuretiche, depurative, vitaminizzanti (vitamina C e caroteni) e di protezione vasale.

Gli agrumi sono ricchi di rutina e derivati, sostanze presenti anche nel polline e nel grano saraceno.

Molti principi nutrienti dei

cereali sono resi meglio disponibili dalla germinazione: quindi anche il grano saraceno sviluppa più rutina nelle piccole foglie dei germogli ottenuti dopo 3-6 giorni di sciacqui dei semi integrali e biologici in un vaso di vetro.

L'ortica ha proprietà depurative, mineralizzanti, dietetiche per il suo contenuto in aminoacidi e vitamine, in particolare carotene e può essere utilizzata nelle zuppe o per preparare polpettine e ripieni.

Infine sono importanti la perdita di peso e l'attività fisica.

Tutte le donne in sovrappeso soffrono di cellulite pertanto è importante affiancare una dieta ipocalorica ben equilibrata che consenta una perdita di peso graduale.

*Le alghe introdotte nell'alimentazione giornaliera riequilibrano il metabolismo oltre ad avere un effetto depurativo, inoltre è utile bere acqua lontano dai pasti per diluire le tossine ed eliminarle attraverso i reni.*

Le fibre di cereali integrali, frutta e verdura sono dunque indispensabili insieme alle vitamine e ai minerali in essi contenute anche per l'effetto depurativo indispensabile negli stati di intossicazione di cui la cellulite è una delle manifestazioni. Controllare la presenza di eventuali intolleranze alimentari consente, attraverso l'eliminazione dell'alimento disturbante per almeno tre mesi, di ottenere effetti più sicuri e duraturi.

Camminare, andare in bicicletta o fare jogging è particolarmente utile per la

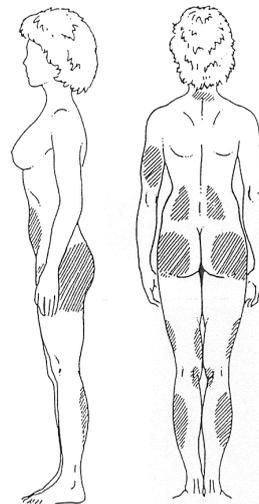
riduzione del peso ed in particolare per mantenere uno strato adiposo sottocutaneo di dimensioni ridotte; inoltre la contrazione dei muscoli delle gambe e le respirazioni profonde favoriscono il ritorno del sangue venoso e della linfa dalle estremità risolvendo i ristagni. Infine il movimento fisico è un'ottima forma di scarico dello stress e attraverso una miglior ossigenazione del sangue e l'eliminazione delle tossine restituisce energia e vitalità.

### 10 Regole Anticellulite

Nella vita di tutti i giorni compiamo azioni o perseveriamo in alcune abitudini che a lungo andare diventano nocive per la nostra salute ed il nostro benessere.

Ecco allora 10 regole da ricordare per combattere la cellulite e avere sempre glutei e fianchi sodi e tonici.

1. Bevette molta acqua.
2. Mangiate molta frutta e verdura.
3. Usate integratori alimentari a base di vitamine antiossidanti qualora la vostra alimentazione non sia completa.
4. Mangiate cibi ricchi di fibre.
5. Eliminate fumo e alcool.
6. Limitate l'assunzione di bevande eccitanti quali caffè, te' e cioccolata.
7. Riducete i cibi grassi e salati.
8. Eliminate i dolciumi e gli zuccheri raffinati.
9. Evitate di assumere senza controllo medico farmaci irritanti quali lassativi o diuretici.
10. Tonificate i vostri muscoli con un corretto esercizio fisico.



## L'angolo del Benessere: il Trattamento Craniosacrale



### Il Processo Funzionale

Le ossa del cranio si muovono per un'attività causata dalla produzione e dal riassorbimento del liquido cerebrospinale. Questa attività produce un movimento di espansione e contrazione che dal sistema membranoso all'interno del cranio si propaga attraverso il sistema fasciale a tutto il corpo.

Il trattamento consiste nell'ascolto da parte dell'operatore del ritmo Craniosacrale e di tutte le strutture che formano il Sistema Craniosacrale (ossa del cranio, spina dorsale, ossa del bacino, diaframmi, sistema fasciale).

Grazie alla delicatezza con la quale viene praticata, il trattamento Craniosacrale è in grado di agire profondamente sul sistema nervoso favorendo l'armonia degli stati psicologici ed emotivi, ovvero stimolando uno stato di benessere che, in base al concetto olistico dell'essere umano, favorisce l'armonia tra corpo, mente e spirito e quindi la guarigione dalle più diverse patologie.

Con il trattamento Craniosacrale, attraverso il rilassamento profondo, si inducono i meccanismi di auto-guarigione propri di ogni essere vivente.

L'auto guarigione non è un concetto astratto, passa attraverso un processo fisiologico denominato omeostasi ovvero la condizione di stabilità interna degli organismi che deve mantenersi anche al variare delle condizioni esterne attraverso meccanismi di autoregolazione (stabilità delle funzioni).

E' una delle caratteristiche

peculiare degli organismi viventi e tutti gli apparati del corpo vi partecipano, in quanto fondamentale per la sopravvivenza.

### Applicazione della Terapia

Non si tratta di fare qualche cosa ma al contrario di unirsi al cliente attraverso il contatto energetico (elettromagnetico) ed aspettare, con delicata attenzione, fino a che le due energie, quella del terapeuta e quella del cliente si riconoscano ed incomincino a comunicare.

L'approccio è estremamente intenzionale, molto delicato e rispettoso del soggetto sottoposto al trattamento.

Fondamentale per il terapeuta è quindi la propensione all'ascolto, non solo come componente fisica, tra orecchio e neuroni, ma soprattutto come componente psicofisica.

*L'ascolto non è solo l'udito, ma è tutto quello che noi riusciamo ad apprendere o assimilare attraverso i nostri sensi.*

L'impulso terapeutico consiste quindi nel mettere il cliente in condizione di trovare uno spazio naturale e confortevole che lo accompagni in uno stato di profonda quiete.

Dall'interno di questo spazio neutrale è possibile entrare in comunicazione con i movimenti lenti del respiro primario del corpo (Ritmo Craniosacrale).

Gli operatori sono in grado di percepire il movimento del Sistema Craniosacrale in qualunque parte del corpo, sebbene la maniera più

semplice consista nell'ascoltarlo con il palmo delle mani attraverso le ossa del cranio, l'osso sacro e il coccige in quanto sono contigue alle membrane che effettivamente racchiudono il fluido cerebrospinale.

È anche possibile eseguire la palpazione attraverso tutte le altre ossa della colonna vertebrale e della pelvi, nonché attraverso le ossa del viso e delle articolazioni.

Attraverso l'ascolto di questi movimenti ritmici, identifica le aree di restrizione, quindi aiuta a rilasciare la tensione trattenuta e permette di ritrovare la mobilità originaria, che, da un punto di vista clinico si esprime principalmente con un più ampio respiro craniosacrale (riequilibrio).

### Scopo della terapia Craniosacrale

Il movimento è vita, tutto ciò che scorre vive, è il segno più importante, il presupposto della vita. Se i movimenti e la mobilità dei tessuti sono ridotti o limitati ed i liquidi non possono scorrere liberamente, ne deriva una congestione e quindi può essere danneggiato il sostegno nervoso dei tessuti.

La conseguenza è una riduzione dell'approvvigionamento di sostanze nutritive e di ossigeno così come una ridotta rimozione dei metabolici nel tessuto (il tessuto perde vitalità).

Il medico americano Still, ideatore della osteopatia afferma che:

♦ *Il corpo umano non funziona per unità separate ma come un "tutto" ar-*

*monioso*

- ♦ *il corpo produce tutte le sostanze che servono alla sua integrità fisica*
- ♦ *il corpo possiede un potere di auto regolazione e di auto guarigione*

Still intende per salute un concorso armonico di corpo, anima e mente influenzato sia dai fattori vitali che da tutti quelli ambientali.

Nel processo di guarigione che è propria della persona, lo stesso deve essere incoraggiato a riconoscere gli ostacoli e a integrare nella sua vita quegli elementi che permettono una normale attività dei suoi processi e della sua forza di autoguarigione.

lo scopo della terapia Cranio Sacrale è cercare di:

- ♦ *annullare o attenuare le cause della malattia*
- ♦ *regolare di nuovo la mobilità delle articolazioni e delle fasce*
- ♦ *normalizzare i processi di scambio di tutti i liquidi corporei*
- ♦ *coordinare i fenomeni bioelettrici*
- ♦ *equilibrare il sistema nervoso autonomo*
- ♦ *dissolvere i disturbi somatici*

e, con il sostegno e la regolazione degli elementi nutritivi, l'approfondimento della respirazione, del rilassamento, della tonicità della resistenza del corpo, di esortarlo a riprendere la sua personale azione autoregolativa per curarsi.

(a cura di Giuseppe Micheli)

## *Il Bimbo che Vorrei:*

### *La strada della naturopatia per le coppie in cerca di un bimbo*

“Il Bimbo che Vorrei”® nasce con lo scopo di offrire alle coppie che vivono l’esperienza dell’infertilità l’opportunità di un percorso naturale ed umano accanto o ad integrazione di quello proposto dalla moderna Medicina delle Procreazione. Consiste in un percorso naturopatico che, ispirandosi alla filosofia dell’olismo, concepisce l’uomo nella sua complessità fisica, psichica ed emotiva e, contemporaneamente, nella sua unicità difficilmente omologabile in protocolli uguali per tutti.

Il suddetto percorso, innovativo e unico in Italia, affonda la sua validità nelle evidenze emerse dallo **studio scientifico** (leggine i contenuti nella sezione qui sotto) condotto presso il **Centro Cantonale di Fertilità**, Clinica “La Carità” dell’Ospedale di Locarno -Svizzera- (dott. Stamm primario, dott.ssa Paragona androloga, dott. Micioni psicologo, dott. Scutto coordinatore scientifico) nel corso del biennio 2007-2009 da Claudia Barzagli e Claudia Polenghi, naturopate, con lo scopo di verificare se l’adozione di determinate metodiche naturopatiche potesse avere un’incidenza significativa in termini positivi sulle medie di successo delle attuali tecniche di Procreazione Medicalmente Assistita (in particolare IUI, FIVET, ICSI).

I risultati dello studio (che verranno ufficialmente pubblicati nel 2011) hanno **scientificamente evidenziato** che una coppia che abbina l’iter naturopati-

co alle tecniche di inseminazione classiche ha la **probabilità di esitare in gravidanza e portarla a termine una volta e mezza superiore** rispetto ad una coppia che affronta semplicemente le inseminazioni e i relativi protocolli farmacologici. Il percorso naturopatico è **rivolto** sia alle coppie che stanno intraprendendo l’iter di Procreazione Assistita sia a quelle che semplicemente sono alla ricerca di un bimbo che tarda ad arrivare e che non desiderano affrontare la medicalizzazione della problematica.

Le evidenze dello studio scientifico hanno consentito di rendere oggettive valutazioni ed esperienze empiriche di cui noi naturopate siamo testimoni quotidianamente e ciò ci spinge a divulgare sempre più questo approccio. E’ inoltre importante sottolineare quanto questo lavoro ci consenta, a prescindere dai risultati oggettivi e dall’obiettivo che la coppia si prefigge, di vivere ogni volta e con ogni coppia un’esperienza umana e professionale ricca ed indimenticabile.

**FLORITERAPIA:** le essenze floreali esplicano la loro funzione “curativa” attraverso il riequilibrio delle emozioni e il recupero dell’armonia degli stati d’animo che spesso viene alterata da conflitti e ansie della vita quotidiana nonché da blocchi o traumi psicoemotivi. Recuperando l’armonia sul piano psichico ed emotivo ci si pre-

dispone con animo più sereno ad affrontare il percorso di procreazione assistita ovvero la ricerca naturale del concepimento.

**FITOTERAPIA:** gli estratti delle piante, quelle stesse che per millenni hanno curato e nutrito l’uomo in tutte le epoche e in tutti i luoghi della Terra, svolgono prevalentemente una funzione di rinnovamento tissutale e di drenaggio, disinfiammando l’organismo appesantito da tossine, in particolar modo quello della donna che eventualmente si sottopone ai bombardamenti ormonali previsti dai protocolli farmacologici pre e post inseminazione.

**REFLESSOLOGIA PLANTARE:** è una metodica antica di riequilibrio inconscio, unitario e profondo dell’organismo; la digitopressione di punti precisi e zone del piede genera impulsi che raggiungono, attraverso il sistema nervoso autonomo, visceri, ghiandole e vasi, riducendo lo stato di stress generale, aumentando la secrezione di endorfine (gli ormoni del “piacere”) e drenando il sistema circolatorio e linfatico.

**NUTRIZIONE:** nonostante nella nostra cultura odierna si sia dimenticato il rapporto fondamentale tra salute e alimentazione, il cibo di cui ci alimentiamo quotidianamente condiziona tantissimo il nostro stato di benessere poiché costituisce la ma-

teria di cui si compongono tutte le nostre cellule. In particolare esistono cibi che inibiscono e cibi che sostengono la funzione dell’apparato riproduttivo maschile e femminile e quindi una maggiore conoscenza in merito aiuta ad operare scelte alimentari mirate e consapevoli.

Tutte le metodiche sopra menzionate agiscono sinergicamente tra loro, sono prive di effetti collaterali e di controindicazioni e si integrano senza problemi con terapie farmacologiche parallele nel rispetto dell’equilibrio della natura dell’organismo umano.

**IL BIMBO CHE VORREI®**



[info@naturopatiapiacenza.com](mailto:info@naturopatiapiacenza.com)

## Il fiore del mese: Aspen



**Abbreviazione:** ASP

**Nome italiano:** Pioppo

**Nome botanico:** Populus Tremula

**Come posso sapere di aver bisogno di Aspen?**

"Per quelle vaghe paure sconosciute per le quali non c'è nessuna spiegazione, nessuna giustificazione. Il soggetto può essere terrorizzato da qualcosa di tremendo che, secondo lui, sta per accadergli, ma che egli non riesce a definire. Queste paure imprecise e inspiegabili possono ossessionarlo sia di notte sia di giorno. Chi ne soffre ha spesso timore di raccontare la propria pena agli altri".

**Parole chiave:**

Ipersensibilità, ignoto, paure vaghe.

**Caratteristiche del fiore:**

Assistente

**Metodo di preparazione:**

Bollitura

**Periodo di Fioritura:**

Febbraio / Aprile

**Inserito in:**

Fiori per coloro che hanno paura

Il fiore del pioppo viene definito tremulo, e prende questo nome poichè, quando c'è vento, i fiori del pioppo iniziano a "tremolare", la radice latina "tre", difatti, deriva proprio dal rumore onomatopico del battere dei denti al freddo; in francese infatti, il pioppo tremulo prende il nome di "tremble".

Questo è il fiore della paura. Non è il solo Fiore indicato per gli stati di paura, nell'ultima revisione dei suoi scritti

Bach precisa che Mimulus (MIM) vada impiegato per la paura delle "cose del mondo", e Aspen per le paure di cui non c'è nessuna spiegazione e la paura spesso è immotivata.

Aspen denota una particolare sensibilità nel percepire ciò che non è visibile, per cui si ritrova a fare i conti con una realtà straordinaria fatta di sottigliezze che non è preparato ad affrontare, se ne spaventa e si richiude come un riccio, estraniandosi dai contatti con l'esterno. Le persone in stato aspen sono riconoscibili, sembrano tremare come le foglie.

Può essere impiegato per la **paura del buio** nei bimbi, insieme a:

**Agrimony**, per la connessione al concetto psicologico di ombra

**Heater**, per l'eccessivo bisogno d'attenzione

**Clematis**, per restare presenti

**Rock Rose**, per il terrore e attacchi di panico

A volte basta accendere la luce perchè tutto quanto assuma una forma ben definita e cessi di incutere timore. Ne consegue che la paura è ignoranza, o meglio, la maggior parte delle paure è causata dall'incapacità di mettere a fuoco l'oggetto del timore.

Aspen di per sé, è un fiore di collegamento, poichè chi soffre di questa condizione di ipersensibilità, ha una marcata predisposizione a spostare la propria attenzione verso un piano

elevato, senza però saperne gestire gli effetti.

Una delle più comuni **paure infantili** è quella del buio e della notte. All'avvicinarsi delle ore serali, molti bambini iniziano a manifestare agitazione, cercano di tirare tardi con ogni scusa possibile (inclusi pianti e capricci) per rimandare il momento di andare a letto e dormire soli. In questi casi, Aspen si dimostra un rimedio davvero efficace in grado di tranquillizzare i piccoli, aiutandoli a scacciare ansia e paure. L'essenza favorisce un sonno sereno, rende meno frequenti i risvegli notturni e previene brutti sogni, incubi o episodi di sonnambulismo.

*Aspen è indicato anche per i bimbi troppo impressionabili, ipersensibili ai rumori o facilmente spaventati dai fenomeni atmosferici come tuoni o temporali.*

**Riarmonizzazione:**

La sensibilità di Aspen si accompagna ad una giusta apertura che dà la possibilità di selezionare le energie in entrata, si sente protetto e sicuro, può mettere a frutto il suo dono con tranquillità.



*Erboristeria Naturopatica Panta Rei*

*Naturopata Noemi Nebuloni  
Spec. in Fitocomplementi e Floriterapia*

*Via Repubblica, 42 Origgio (VA)*

**Riferimenti**

*Noemi Nebuloni  
Tel.: 345.2162168  
E-mail: erboristeriapantarei@libero.it*

*Giuseppe Micheli  
Tel: 339.4066217  
E-mail: g\_micheli\_it@libero.it*

**Conferenze**

- **17 Maggio ore 21.00 "La cellulite"**
  - ◆ relatore Paola Panzeri
  - ◆ dimostrazione pratica tenuta da Elsa Brambilla
- **20 settembre "stomaco in fiamme"**
  - ◆ relatore Paola Panzeri
- **11 ottobre "la stitichezza"**
  - ◆ relatore Paola Panzeri
- **29 novembre "sindrome premestruale"**
  - ◆ relatore Paola Panzeri



*La salute è uno stato di benessere mentale, fisico e sociale, e non semplicemente assenza di malattia o infermità."*

*Organizzazione Mondiale della Sanità*

*La Naturopatia è l'utilizzo di molteplici metodi naturali volti al mantenimento ed alla tutela della salute dell'essere vivente posto in relazione con le caratteristiche costituzionali individuali e le influenze ambientali, in equilibrio con le leggi biologiche che ne regolano l'esistenza.*

*Ogni sistema biologico o medico possiede un linguaggio che è proprio del sistema.*

*La Naturopatia è una tecnica prioritaria tra le medicine dolci, ci insegna in che modo possiamo gestire il nostro "capitale salute" nella vita di tutti i giorni, e come possiamo farci carico di noi stessi, come alimentarci in modo corretto ed avere un modo di vita sano, cercando di ricavarne il massimo dalle ricchezze che sono già presenti in noi ma anche intorno a noi.*

*La Naturopatia, e le cure naturopatiche che ne derivano, si basano sui concetti di Ippocrate padre della medicina.*

**Collaborazioni**

**Dott.ssa Barbara Miglietta**

Biologa – Nutrizionista – Iridologa  
Analisi Iridologica

Risoluzione problemi di alimentazione,  
sonno, emicrania, digestione,  
menopausa, senilità, pelle...

**Dott.ssa Paola Panzeri**

Naturopata con specializzazione in Fitocomplementi  
Cromo-ago puntore  
Dottore in Scienze della Terra

**Dr. Romeo Crapanzano D.O.**

Osteopatia – Omeotossicologia  
Esperto di terapie manuali  
Consulente estetico

**Giuseppe Micheli**

Operatore A.MI. University  
Associazione operatori medicine non convenzionali  
Craniosacrale Bioenergetica  
Reflessologia Plantare

**Elsa Brambilla**

Operatrice Olistica esperta in Osteomassaggio  
Sblocco della circolazione profonda  
Trattamento posturale