

Naturopatia Informa

Siamo prossimi alla primavera, il clima a volte freddo a volte caldo che caratterizza questo periodo ce lo ricorda spesso. E' lo yang nascente, come direbbero i cinesi. I cambiamenti sono veloci e profondi, così per la terra come per noi. Viviamoli per ciò che sono e attenzione: il sole è ancora timido, meglio non scoprirsi senza avere un maglione per la sera!

Naturabolario...

Le parole sono importanti. Questa è una guida al lessico tecnico della Naturopatia.

Naturopatia: *insieme di conoscenze e tecniche non invasive derivate dalle antiche medicine tradizionali occidentali e orientali che si occupa di educare alla salute ed offrire le conoscenze per recuperare, qualora ve ne fosse bisogno, il benessere psicofisico.*



Curiosità bimestrali...

Per i romani l' anno cominciava a Marzo. Secondo la leggenda Romolo volle dedicare al proprio padre, Marte (Martius), il nome del primo mese. Il 1 marzo le Vestali accendevano il nuovo fuoco nel tempio di Vesta usando rami di alberi da frutto. Era un fuoco nuovo, un fuoco che simboleggiava Vesta, la dea della terra, che nessun' altra immagine poteva descrivere. In marzo inizia anche il calendario astrologico, col segno dell' ariete, cade l' equinozio di primavera e, anche se possono ancora esserci freddo e magari neve, dureranno per un periodo breve. L' 8 marzo è la

Festa della Donna, il cui simbolo è la mimosa scelta per questo giorno dalle donne romane all'indomani della guerra, nel 1946, anche se questa ricorrenza era festeggiata già in passato in varie parti del mondo.

In questo periodo poi, con la conclusione del Carnevale, si ha l'inizio della Quaresima (dal latino "40 giorni"). Il numero 40 ha una valenza simbolica, lo si ritrova in tutte le tradizioni a simboleggiare l'attesa, la purificazione, la prova. Il 21 marzo è l'equinozio di primavera, il passaggio alla Luce. Il momento in cui in antichità si celebrava l'unione del principio femminile con quello maschile, il momento della rinascita, del rinnovamento.

Focus.....

Gli oli essenziali

Negli ultimi tempi di oli essenziali e di aromaterapia si parla molto, anche se spesso viene fatto in modo improprio: ci sono detersivi e docciaschiuma che indicano sulla loro etichetta "aromaterapia" solo perchè contengono qualche goccia di lavanda, eppure l'aromaterapia è altro ed è giusto che si faccia chiarezza sugli oli essenziali poiché quando vengono usati entrano in contatto molto intimamente con la nostra persona e dunque è necessaria una certa consapevolezza e conoscenza per evitare spiacevoli incidenti.

Gli oli essenziali sono sostanze aromatiche e oleose presenti nelle piante e ottenuti mediante distillazione in corrente di vapore o per spremitura. Questi metodi consentono l'estrazione in modo naturale e rispettoso della purezza del prodotto. Altre estrazioni avvengono invece in modo sintetico lasciando tracce di solventi nel prodotto finale e siccome queste sostanze verranno a contatto con la pelle, la mucosa nasale e l'apparato respiratorio è meglio evitarle e scegliere oli essenziali estratti in modo naturale. Occorre precisare che l'estrazione con solventi a volte è

necessaria perchè la quantità di oli essenziali contenuta in certe piante è molto esigua e quindi per farne un uso commerciale si ricorre a questi metodi. Attenzione inoltre al fatto che il termine “ essenza di... “non indica un olio essenziale. Ma come riconoscere un prodotto di qualità? Il metodo migliore è sempre leggere con molta attenzione l' etichetta. Gli indicatori da controllare sono: il nome completo della pianta, la parte utilizzata, l' origine geografica, se si tratta di olio puro al 100% e naturalmente la modalità di estrazione.

Una volta acquistati come è meglio utilizzare questi oli di qualità? Occorre innanzitutto che gli oli essenziali sono prodotti molto concentrati, sono l' essenza più intima della pianta e dunque devono essere usati con cautela e sempre “ veicolati “ attraverso una sostanza (olio vegetale) che consenta al nostro corpo di ricevere in modo graduale l' informazione che riceve.

Tipi di utilizzo: esterno, ossia in applicazione locale su una parte del corpo oppure per diffusione nell' ambiente.

C' è anche la possibilità di un uso interno, ossia per assunzione orale, in questo caso però è meglio consultare uno specialista (Naturopata, specialista in medicine non convenzionali), poiché gli oli essenziali possono danneggiare gravemente il nostro organismo.

Manifestazioni Allergiche

Le allergie sono un insieme di manifestazioni molto complesse che possono dare una sintomatologia molto varia. Questi sintomi possono colpire contemporaneamente più apparati e sistemi: pelle (eczemi ed orticaria), apparato respiratorio (rinite, sinusite, asma, bronchiti ricorrenti), gastrointestinale (nausea, meteorismo, diarrea, malassorbimenti, etc.), sistema nervoso centrale (cefalee ricorrenti, scarsa concentrazione, umore variabile, astenia e mancanza di forze) e

questi sono solo alcuni dei più comuni.

Ecco un piccolo suggerimento....

Terapia Preventiva: da iniziare 1 – 2 mesi prima del periodo di usuale comparsa dei sintomi, si può usare un' associazione di diversi oligoelementi:

ZOLFO: che ha azione depurante e drenante , aumenta l' efficacia dei nostri organi emuntori, proprio per questo può ridurre reazioni infiammatorie violente come quelle allergiche; 1 fialoide al di.

MANGANESE : corregge gli eccessi ed è l' oligoelemento proprio della prima diatesi, che in medicina cinese è legata alla loggia Legno (fegato – vescicola biliare). 1 fialoide al di.

Da non dimenticare il gemmoderivato **Ribes Nigrum M.G.** : 50 gocce in acqua per tre volte al di.



Oli essenziali e allergie

Il periodo dell' anno è quello in cui alcuni soffrono di allergie ai pollini e gli oli essenziali possono svolgere un ruolo complementare nel lenire i disturbi ad esse correlati. Tra i tanti si possono scegliere due oli di facile reperibilità: *lavanda officinalis* e *camomilla comune*. Questi oli possono essere diffusi nell' ambiente, oppure disciolti in un bagnoschiuma neutro da usarsi tanto per il bagno quanto per la doccia. Come rimedio immediato si possono mettere due gocce su un fazzoletto dal quale si respira all' occorrenza. Infine si possono miscelare 4 – 5 gocce di olio essenziale di lavanda o di camomilla con un cucchiaino di olio di mandorle dolci e applicare direttamente sul petto in prossimità delle vie respiratorie. Naturalmente per le allergie è sempre necessario attenersi al



buon senso e non trascurare i consigli del medico di fiducia.

Naturopatia per i bambini...

Affrontare le allergie

Compito della Naturopatia è stimolare la forza vitale della persona, migliorando quanto più possibile il terreno individuale.

Con l' allergia, il sistema immunitario del bambino opera una reazione di difesa eccessiva nei confronti di sostanze ritenute erroneamente nocive.

Ci terrei a sottolineare come la Naturopatia offra numerosi strumenti “ dolci “, particolarmente adatti ai bambini, per “ bonificare “ in senso fisico il terreno e come il Naturopata, per formazione e vocazione, attribuisca dignità almeno pari a tutta una serie di fattori emotivi indubbiamente implicati nella reazione allergica, negando una separazione corpo – psiche ormai sempre più improponibile. Oggi, anche la moderna Immunologia riconosce l' esistenza di meccanismi di controllo della risposta immunitaria, che rimandano al Sistema Nervoso Centrale. Esiste, cioè, un “ livello di soglia “ oltre il quale l' organismo non è più in grado di tenere sotto controllo la reazione. Questo è, al contrario di quel che si potrebbe credere, un gran bel messaggio, perchè significa che, a parità di stimolo sul sistema immunitario, se riusciamo ad agire su quei fattori che aumentano il livello di soglia possiamo avere una significativa riduzione della frequenza e dell' intensità dei sintomi o addirittura evitarne del tutto l' insorgenza. Nel bambino, la salute del sistema immunitario è essenzialmente legata alla gioia di imparare. Quanto più i bambini ricevono ritmi di vita quotidiana regolari da adulti saldi e presenti, quanto più vengono protetti da un' eccessiva stimolazione sensoriale, tanto più fruttuosi saranno gli effetti sul terreno allergico.

“ Dimorando, fallo vicino al terreno.

Pensando, attieniti alle cose semplici.

Nel conflitto, sii equo e generoso.

Governando, non tentare di controllare.

Nel lavoro, fa' ciò che ti piace.

Nella vita familiare, sii sempre presente. “

– Lao Tzu –

