

Sta per arrivare l' autunno, stagione in cui il clima si fa più freddo ma i colori sono ancora caldi. Vi ricordo, come sempre, di non sottovalutare il cambio stagione ed un' alimentazione che favorisca la depurazione. Le condizioni climatiche variano velocemente ed altrettanto velocemente il nostro organismo deve adattarsi. Meglio seguire una dieta che non carichi il corpo di tossine e soprattutto prestate attenzione al freddo che non tarderà ad arrivare. Si sente l' esigenza di un rapporto più intimo con se stessi e con altre persone: è un naturale momento di ritiro dopo l' esplosione dell' estate. Per chi ama il gusto di una zuppa calda e le passeggiate fra le foglie secche questo è un momento straordinario.

L' arrivo di una nuova stagione è un passaggio ed è bene affrontarlo con la consapevolezza che le cose non cambiano solo intorno a noi ma anche dentro di noi.

*“ Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene. ”*

*Virginia Wolf*



### Un suggerimento dal mondo vegetale per prepararsi all' arrivo dell' autunno

Il Prugnolo è una pianta nota fin dall' antichità. Nella tradizione popolare era considerata magica: le veniva attribuito il potere di allontanare le forze del male e per questo veniva messa alla porta.

Il gemmoderivato è un prezioso alleato per l' organismo debilitato da una malattia e stressato dall' inquinamento ambientale. Attiva il sistema immunitario e possiede un' interessante azione antidepressivo-simile.

*“ Il miglior medico è la natura, poiché guarisce molte malattie e non parla male mai dei suoi colleghi. ”*

*Parola di Galeno*



## I Nostri Cuccioli

### Alimentazione e Malattie da raffreddamento: suggerimenti per la prevenzione

Nella prevenzione delle patologie da raffreddamento le scelte alimentari rivestono un ruolo di primaria importanza. Pur ricordando che un' alimentazione equilibrata consegue sempre alla valutazione di diversi fattori, alcuni dei quali strettamente individuali, ci sono alcuni accorgimenti che si possono ritenere a buona ragione validi per tutti i bambini, per difenderli dai malanni tipici della stagione fredda. Eccone alcuni.

**Scegliere prodotti biologici:** anche se questi alimenti non possono essere completamente esenti da sostanze inquinanti, sicuramente consentono di ridurre la quota complessiva, diminuendo parallelamente le possibilità di interferenza di sostanze derivanti dall' alimentazione con il sistema immunitario.

**Mangiare il più possibile cibi freschi,** che mantengono maggiormente integra la loro vitalità ( l' essenza, il jing ) che verrà trasmessa all' organismo del bambino rafforzandolo.

**Variare davvero.** E' importante evitare di ripetere ogni giorno l' assunzione di alcune sostanze con la dieta per due motivi essenziali: 1) per prevenire fenomeni di sovraccarico nel bambino che, oltre a creare di per sé disturbi, possono evolvere ad intolleranze o, in soggetti predisposti, ad allergie alimentari; 2) per non far mancare al bambino tutte le vitamine e i minerali necessari.

Tutti gli alimenti che alterano la qualità del muco possono creare condizioni favorevoli all' instaurarsi di infezioni e disturbi vari all' apparato respiratorio. Da questo punto di vista, latte e latticini sono sicuramente gli alimenti più a rischio: senza voler spingere nessun genitore a diete di esclusione -che possono risultare dannose per motivi diversi- va ricordato che il consumo di questo tipo di alimenti andrebbe effettuato con moderazione anche nei bambini.

E' dimostrato altresì che gli zuccheri raffinati indeboliscono gli organi che appartengono all' apparato respiratorio e riducono le performance delle difese immunitarie che dovrebbero proteggerli. Particolarmente dannosa appare quindi l' associazione di latte e zucchero ( dolci, biscotti, merendine, brioches.... ).

E' l' insieme dell' alimentazione che aiuta il buon funzionamento dell' apparato respiratorio dei bambini; ricordo tuttavia che, come insegna la Dietetica cinese, il sapore piccante nutre lo yin del polmone e quindi alcuni alimenti quali ad esempio l' avena e il miglio giallo tra i cereali, l' aglio, la cipolla, il sedano, la rapa tra le verdure, la mela cotogna tra la frutta fresca, le mandorle e le noci tra quella secca e molte spezie ( il cui uso moderato e ponderato non è controindicato nei bambini ) possono contribuire efficacemente al successo della strategia preventiva complessiva.

## *1,2,3.... Ippocrate!*

### *Cambi di stagione e meteoropatie: da dove originano e come affrontarle*

Come è ormai noto a tutti il nostro corpo reagisce e si adatta ai cambi di stagione: in particolare sono l' autunno e la primavera le due stagioni più sensibili.

L' organo che subisce le maggiori perturbazioni durante il cambio di stagione è l' ipotalamo, piccola ma importantissima ghiandola situata nel sistema nervoso centrale e deputata al rilascio della maggior parte degli ormoni che controllano il sistema endocrino ( tiroide, surreni, genitali, etc. ).

L' ipotesi più accreditata riguardo all' insorgenza delle meteoropatie è che le perturbazioni atmosferiche, in modo più specifico i fronti freddi, possano stimolare la produzione di ACTH ( ormone stimolante la ghiandola surrenale, rilasciato dall' ipofisi sotto stimolo ipotalamico ), con un conseguente aumento dell' ansia.

Al contrario, essi fanno diminuire la produzione di endorfine, gli analgesici dell' organismo rilasciati anch' essi dall' ipofisi, con notevole abbassamento della soglia del dolore. Ciò comporterebbe un sensibile aumento della dolorabilità a livello muscolare, tendineo e nervoso, e in modo ancor più specifico, delle cefalee di tipo tensivo. D' altra parte è esperienza comune che i dolori cosiddetti reumatici, nonché i "torcicolli" ( meglio definite cefalee di tipo tensivo ) aumentino proprio con il freddo e l' umidità. La tiroide risente delle perturbazioni atmosferiche aumentando la produzione di tiroxina, mentre il surrene reagisce con un' anomala produzione di catecolamine e di corticosteroidi: le prime, prodotte dalla midollare surrenalica e dalle terminazioni nervose del sistema simpatico, entrano in gioco nei periodi di sovraffaticamento o di stress acuto; i secondi, prodotte insieme ad altri ormoni dalla corticale surrenalica, vengono coinvolti nei periodi di stress cronico.

Proprio dalle basi anatomiche e fisiologiche appena citate possiamo capire come i termini stress e meteorolabilità siano spesso collegati: in particolare il disturbo d' ansia generalizzato ( GAD ) è diffuso almeno nel 60-80% dei soggetti affetti da meteorosensibilità.

Ma che cos' è questo GAD? La principale caratteristica clinica del GAD è la presenza, per un periodo di almeno 6 mesi consecutivi, di una condizione psicologica di ansia e di preoccupazione eccessiva, è una condizione che porta ad una sindrome da "superstress" oppure "iperstress". Negli adulti, all' ansia ed alla preoccupazione sono associati almeno 3 dei seguenti sintomi: irrequietezza, irritabilità, sindrome delle "gambe agitate", specie nelle ore pomeridiane e serali, oppure sensazione di "nervi tesi" o nervi "a fior di pelle"; stanchezza o facile tendenza alla spossatezza, in particolar modo al mattino; notevole difficoltà nell' ideazione, nella concentrazione, nell' attenzione, associata ad improvvisi vuoti di memoria; irritabilità; forte tensione muscolare, soprattutto ai muscoli del collo e lombosacrali; alterazione del sonno: difficoltà ad addormentarsi, sonno con risvegli frequenti, risveglio precoce, o sonno non riposante, inquieto e comunque insoddisfacente.

Non bisogna mai sottovalutare questi sintomi perchè spesso, oltre ad essere indicativi di una situazione di stress e di stanchezza generalizzata, sono anche associati a forme depressive più o meno importanti.

Come aiutarsi? Dei validi alleati contro i disturbi meteoropatici possono rivelarsi la fitoterapia e l' oligoterapia.



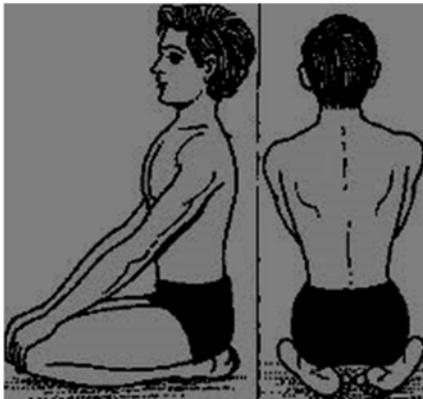
## Yoga e Naturopatia

**La** Naturopatia si avvale di molti strumenti per trasmettere un concetto di ben-Essere che traduca il rispetto e la valorizzazione dell' energia vitale presente in ogni individuo. Quell' energia intelligente chiamata in causa in ogni fenomeno naturale e di guarigione.

Lo Yoga, come altre pratiche volte a favorire il corretto scorrimento del Qi ( ossia di tale energia vitale ), propone una serie di posture ( asana ) capaci, se praticate con costanza e, se non si ha dimestichezza, sotto la guida di un insegnante esperto, di favorire il ben-Essere evitando un accumulo tossinico causa di disturbi cronici e degenerativi.

Ecco alcune asana che favoriscono il buon smaltimento tossinico e la digestione:

- 1) **Vajrasana:** da praticare dopo i pasti, ma anche prima se si ha un sistema digestivo lento o contratto a causa di ansia o stress oppure perchè si ha una digestione lenta. E' una posizione molto semplice, basta mettersi in ginocchio, unire gli alluci ed allontanare i talloni, piegando le ginocchia, sedersi tra i piedi separati, sopra il lato interno del piede stesso. Se fosse necessario è possibile



mettere un cuscino tra le natiche e i piedi, per poter stare comodi anche se non ci si può piegare agevolmente. Mettere i palmi delle mani sulle cosce, tenere la schiena dritta ma non rigida e respirare dal naso in modo profondo riempiendo in modo consapevole l' addome e svuotandolo lentamente, in modo altrettanto consapevole. Può essere utile focalizzare la propria attenzione sull' aria che entra ed esce dalle narici. Praticare per circa 5-10 minuti, oppure contare 100 respirazioni.

- 2) **Shashankasana:** sedersi come per praticare Vajrasana, poi, inspirando, sollevare le braccia in alto e tenendolo distese alla stessa larghezza delle spalle, espirare mentre si piega il tronco in avanti. Il movimento dovrebbe partire dalla zona lombare. Le braccia rimangono tese, e la testa in linea con il collo, con il mento leggermente rientrato. Continuare a piegarsi in avanti fino a poggiare le mani e la fronte al pavimento davanti alle ginocchia.



Rilassare le braccia ed appoggiare i gomiti a terra. Contare fino a 5 a polmoni vuoti e poi inspirando tornare seduti con le braccia sopra il capo.

Espirando, portare le mani sulle ginocchia. Ripetere per 3 volte.

La pressione dell' addome sulle cosce permette di massaggiare gli organi interni e favorire le loro funzioni fisiologiche.

**3) Marjariasana:** per rinforzare stomaco e intestino tenue favorendo così l' assimilazione dei cibi, per massaggiare tutti gli organi digestivi. Molti conoscono questa pratica che chiamiamo "il gatto": mettersi a quattro zampe e cominciare, inspirando, ad inarcare la schiena partendo dal coccige fino alle cervicali guardando in alto, in seguito, espirando, arrotondare la schiena partendo sempre dal sacro e salendo, una vertebra dopo l' altra fino alle cervicali, le mani spingono contro il pavimento. Si può ripetere, lentamente, per una decina di volte.

