

ALIMENTAZIONE NATURALE

Una corretta e sana alimentazione svolge un ruolo chiave nel percorso di benessere proposto dalla Naturopatia.

Diversamente dal dietologo, il Naturopata non suggerisce né uno stile alimentare in base all'apporto calorico di ogni singolo "cibo", né pone l'obbligo di "pesare" gli alimenti.

Il suo ruolo è piuttosto quello di evidenziare quali cibi si rivelino più adatti alla persona e quale tipo di alimentazione le si confaccia maggiormente, tenendo in debita considerazione anche le qualità energetiche proprie di ciascun alimento.

Il Naturopata fornisce gli strumenti affinché ognuno possa ideare il proprio regime alimentare in sintonia col proprio stile di vita.

Ciò in quanto l'alimentazione è uno dei fattori più importanti per promuovere la salute ed il benessere del corpo e della mente: chi ha un'alimentazione sana sarà meno soggetto a patologie, disfunzioni e malesseri vari, che spesso si accompagnano anche ad una diminuita capacità fisica e mentale.

È quindi opportuno analizzare caso per caso quali siano gli aspetti positivi e/o negativi di un regime alimentare, al fine di migliorare la propria salute.

Un'alimentazione è sana quando è naturale, completa, equilibrata e bilanciata.

Un'alimentazione è naturale quando si basi su cibi completi in tutte le loro componenti eduli.

" Fa' che il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo cibo " Ippocrate

E' importante sottolineare che la mente e il corpo (psiche e soma) sono un tutt'uno, non vi è scissione.

Al fine di perdere peso è fondamentale comprendere la motivazione dei nostri eccessi alimentari.... Tutti tendiamo a mangiare più di quanto in realtà abbiamo bisogno.

Per alcuni il sovrappeso è una corazza, un modo di proteggersi dal mondo circostante, soprattutto nella zona addominale (la pancia è la sede delle nostre emozioni). Per altri è un modo di trasgredire... Non dimentichiamo gli attacchi di fame nervosa, da compensazione in genere affettiva. Per tornare in linea non serve soffrire la fame, ma nutrirsi rispettando le leggi del nostro corpo.

" Il corpo umano è un tempio e come tale va curato e rispettato sempre " Ippocrate.

Noi siamo ciò che mangiamo... Secondo la Naturopatia gli alimenti non sono solo un mero "carburante" dal punto di vista biochimico, ma una vera e propria informazione.

In primo luogo si attiva una disintossicazione profonda dell' organismo, per rimuovere le scorie che hanno appesantito il corpo e dato origine ai processi di accumulo dei grassi. Step di primaria importanza per ritrovare la propria linea. Dopodichè si stabiliscono i principi nutrizionali basilari per un' alimentazione bilanciata e corretta, ma soprattutto sana che riporti in linea, importante per depurare l' organismo, prevenire e curare disturbi ed infiammazioni croniche.

Il Naturopata dunque proporrà un regime alimentare specifico costruito "ad personam" secondo i principi della dietetica cinese e della costituzione energetica individuale.

Molto utile in questo caso è l' analisi dell' iride, tramite uno strumento apposito (Iridoscopio) che permette di individuare predisposizioni singolari di ciascun individuo (accumulo tossinico, organi sovraccarichi, acidosi, etc.).

Compito primario del Naturopata è il sistema di drenaggio (emuntoriale).

Il drenaggio è la capacità di etichettare le tossine e confluirele sugli emuntori per espellerle.

Non si spinge mai solo su un singolo emuntore, altrimenti si carica troppo. Negli interstizi si trovano tutte le tossine del nostro corpo.

E' importante classificare gli emuntori (ossia addetti alla detossificazione) in primari e secondari.

Emuntori Primari: Fegato, Reni, Intestino

Emuntori Secondari: Polmone, Pelle

Il Fegato ha la funzione di detossificazione primaria. Importante è la capacità emulsionante della bile.

La funzione di "pulizia" o meglio di depurazione da attivare è in base al terreno di appartenenza, ossia la Diatesi (Menetrier).

Si osservano il meccanismo strutturale, la psiche ed il terreno lavorando sull' intero sistema e non sul sintomo.

Ad ogni cambio stagione è opportuno dunque effettuare una depurazione organica.

Lo si fa tenendo conto dei cicli stagionali degli alimenti.

Ora andiamo lentamente verso la primavera, ossia la rinascita, il risveglio. Per cui verso marzo è utile effettuare almeno 10 giorni di depurazione per favorire l' ossigenazione dell' organismo.

Schema depurativo:

No latticini

No carne, concessa carne bianca

Legumi a piacere

Carciofi

Asparagi

Valeriana (Soncino)

Cicoria

Insalata di finocchi e sedano

Cipollotti e cipolla di Tropea

Agretti o "Barba di Frate"

Ravanelli

Uova

No tonno e pomodori se allergici poiché istamino-liberatori

Sì thè di erbe e Karkadè

60 % di frutta e verdura

Frutta lontano dai pasti

Sì centrifugati

Minestre di verdura

Zuppa di miso (utile per l' intestino)

Poco caffè

Sì orzo

Molto utile il crescione e la cicoria selvatica che hanno le più spiccate proprietà depurative. Ottimo il tarassaco che si raccoglie nei campi.

Le cipolle contrastano le sostanze inquinanti, sono ricche di composti solforati che fluidificano il sangue, regolano il metabolismo, contrastano batteri e virus.

Ottimi i centrifugati di mele + carote. Utili le Pere Abate che hanno un elevato contenuto di sostanze antiossidanti, aiutano la funzione intestinale ed il ricambio di liquidi nell' organismo.

Esempio di tisana depurativa, rilassante e remineralizzante indicata per concludere il periodo invernale ed iniziare quello primaverile, alleggeriti dai residui degli stati influenzali, depurando fegato e intestino ed alleviando inoltre i disturbi dovuti alle prime manifestazioni allergiche del periodo.

Tisana 100 grammi:

Rabarbaro 20

Betulla 30

Melissa 20

Elicriso 10

Equiseto 10 ed Enula 10

Note Fitoterapiche:

Griffonia e Rhodiola Rosea contro la fame nervosa

Griffonia Simplicifolia:

I semi della pianta sono usati come supplemento a base di erbe per il loro 5-idrossitriptofano (5-HTP) contenuto. 5-idrossitriptofano è una componente importante per il corpo umano per formare la **serotonina**, che copre un ruolo importante nel corpo appositamente come **neurotrasmettitore** per trasportare segnali tra i neuroni nel sistema nervoso.

Rhodiola Rosea:

Una lunga serie di studi hanno individuato ed evidenziato nella "Rhodiola rosea" la capacità di influenzare positivamente alcune funzioni del [[sistema nervoso centrale]] come la capacità di concentrazione, la memoria, migliorare il tono dell'umore, l'apprendimento andando ad intervenire direttamente sugli indicatori primari della qualità di tali prestazioni.

Tali proprietà sono state ricondotte alla presenza di fenilpropanolderivati e di [[rosavina]], principio vegetale che caratterizza in modo unico l'estratto.

Gli studi hanno dimostrato come la "Rhodiola rosea" sia in grado di determinare un incremento della concentrazione di [[serotonina]] a livello cerebrale, aumentare la disponibilità di [[dopamina]], [[adrenalina]], [[noradrenalina]] per aumentare le prestazioni fisiche.

Fucus Vesiculosus (Quercia Marina):

La Quercia Marina è un' alga bruna, abbondante sulle coste della Manica e dell' Oceano Atlantico. Nel 1862 Duchesne-Duparc ne descrisse le proprietà dimagranti.

Ha proprietà stimolanti tiroidee, diuretiche e drenanti.

Indicazioni: ritenzione idrica, tendenza all' ipotiroidismo e al rallentamento generale del metabolismo.

Va evitato l' uso nell' ipertiroidismo e nei soggetti ipereccitabili.

Betulla Verrucosa Linfa Bianca (Sève de Bouleau):

Consiglio il suo utilizzo 1 DH per tutto il mese di marzo, per favorire il rinnovamento linfatico. 50 gocce al mattino al risveglio con un grande bicchiere d' acqua.

La linfa di betulla si raccoglie in primavera, praticando una serie di fori nel tronco o nei rami.

Ha proprietà diuretiche, drenanti, ipocolesterolemizzanti dovute alla betullina, un eteroside triterpenico.

La Linfa di Betulla non è un macerato glicerinato, ma secondo la metodica del drenaggio agisce appunto come drenante generale dell' organismo, soprattutto se associato a gemmoterapici specifici, per esempio il Ginepro MG.