

DICEMBRE 2023 | NUMERO 6
COPIA GRATUITA

ENSŌ *magazine*

IPNOSI REGRESSIVA

Un aiuto concreto

MEDICINA TIBETANA: LE 6 BUONE SOSTANZE

Sei sostanze da tenere sempre in
casa

CRISTALLOPRATICA

MASSAGGIO SENSORIALE

Una tecnica nuova

UNIVERSITY | EMPORIUM | PRESS | THERAPY
RIVISTA QUADRIMESTRALE DI NATUROPATIA

IN QUESTO NUMERO...

In questo numero esploreremo insieme diversi temi, dalla Cristallopratica alla Medicina Tibetana, dall'Iridologia al Massaggio sensoriale fino ad arrivare all'Ipnosi. Siamo felici di ritrovarvi su Enso Magazine perché noi siamo pronti per il 2024, pronti ad imparare, ad allargare i nostri orizzonti e a vivere la vita che abbiamo sempre sognato. E tu?

Valentina Milano





VALENTINA MILANO

Le sei buone sostanze in Medicina Tibetana

In Sowa Rigpa cioè in medicina tradizionale tibetana (TTM) esiste una vasta farmacopea ed un attento utilizzo di piante medicinali. Alcune sono presenti anche nella nostra tradizione e possono essere utilizzate in modo semplice ed efficace come autotrattamento o per bilanciare gli umori; Vento Rlung, Bile Krhrispa, Flemma BedKan.

Le 6 Buone Medicine occupano un posto importante nella Materia Medica Tibetana. Scopriamole insieme.

Il midollo di bambù, il cardamomo nero, il cardamomo verde, i chiodi di garofano, la noce moscata e lo zafferano sono utilizzati nei rituali medici e nelle spezie della cucina quotidiana.

Fondamentali per Sowa Rigpa, servono non solo come “medicinali essenziali”, poiché rappresentano i sistemi di organi critici, ma allo stesso tempo occupano dei punti fermi fondamentali nelle formule di base. La medicina moderna sblocca antichi tesori di saggezza, portando il potenziale per illuminare la sovrapposizione tra scienza e guarigione tradizionale. Questa breve recensione si concentra sulla teoria medica tradizionale tibetana relativa a queste sei erbe.

1. Midollo di bambù / Manna di bambù (*Bambusa textilis*) “Nyook Choo Gang”

Una delle medicine più fredde, elogiata come curativa per il caldo, la febbre e i disturbi infiammatori, in particolare il calore che disturba i polmoni.

Questo ingrediente di base è presente in molte formule per le patologie polmonari croniche. La più famosa di queste formule è Chugang 25, spesso attribuita a Yuthog Yonten Ghompa, il padre della medicina tibetana.

Tratta infiammazioni e ferite ai polmoni o mediante impacco esterno per ferite sulla pelle. Ne trarranno beneficio i disturbi caldi di mKhrispa, combinati e diffusi da rLung, come la tosse. A causa dell'eccessivo raccolto derivante dalla domanda sia nella medicina ayurvedica che in quella tibetana, l'uso responsabile è d'obbligo ed indicato solo quando necessario.

Parte utilizzata: midollo interno della pianta di bambù matura; alcuni potrebbero descriverlo come la linfa del bambù, raccolta e poi essiccata.

Sapore: leggermente dolce, ma non completamente chiaro.

2. Cardamomo, cardamomo nero/maggiore (*Amomum subulatum* / *Amomum costatum*) “ka ko la”

I benefici principali sono legati alla digestione, eliminando i disturbi da freddo degli organi digestivi Badkan. Alcuni commentari dicono che questa è la migliore medicina per la milza.

Aumenta l'appetito, elimina gas e gonfiori nel tratto gastrointestinale superiore e inferiore, ferma la diarrea, il vomito dovuti a raffreddore o disturbi di indigestione, ottimo per rLung.

Le vitamine e i micronutrienti contenuti in questa spezia creano il potenziale per diventare uno dei prossimi superalimenti.

Utilizzando il database nazionale dei nutrienti dell'USDA Agricultural Research Service for Standard Reference, (100 g) il cardamomo contiene quanto segue: energia (300 kcal), carboidrati (68 g), proteine (11 g), fibre alimentari (28 g) e colesterolo zero (0 mg).

Questi includono calcio, magnesio, potassio, fosforo, ferro, sodio, zinco, niacina, riboflavina, tiamina e vitamina C.

Parte utilizzata: questa pianta è divisa per colore, bianco e marrone, e indica varietà forte e debole. Il frutto ed i semi interni sono la parte della pianta utilizzata, sia in cucina che in medicina.

Simile a un baccello, il frutto ha una buccia esterna spessa, ruvida e rossastra durante lo sviluppo, che vira lentamente al marrone scuro una volta maturo.

Gusto: caldo.

Natura e potenza: calda.



3. Cardamomo verde (*Elettaria cardamomum*) "Sugmel"

L'uso più famoso è nel trattamento dei disturbi renali. Ricostituente del calore renale, utile contro la stanchezza e l'indigestione. Aumenta direttamente l'appetito e il calore dello stomaco. Efficace contro i disturbi Badkan e rLung.

Particolarmente noto per l'aiuto nella dissoluzione dei calcoli renali e nel gonfiore dei testicoli dovuto al freddo. Con questa spezia vengono alleviati i problemi di raffreddore della parte inferiore del corpo, come la leucorrea, le secrezioni genitali e le infezioni da lieviti.

Parte Utilizzata: Diversi studiosi hanno vari metodi per riconoscere le varietà coltivate in Tibet e quelle coltivate in India.

Esistono due varietà indiane e una dal Tibet. Il baccello del frutto diventa di colore più chiaro man mano che si asciuga e contiene tra 10 e 25 piccoli semi marrone scuro aromatici.

Anche i semi stessi sono un po' ruvidi, quasi con bordi simili a spine, ma non così forti. Il seme di eccellente qualità è difficile da macinare. Viene utilizzato solo il seme interno.

Gusto: caldo.

Potenza e natura: calda.



4. Chiodi di garofano (*Syzygium aromaticum*) "Lee Shee"

L'attività antiossidante e antimicrobica, superiore a quella di molte verdure, frutta e spezie, merita un'attenzione speciale.

Lodato nel risolvere i disturbi rLung a sostegno vitale, rimuovendo il raffreddore misto a disturbi rLung e del sistema nervoso. Qualsiasi raffreddore rLung, irrequietezza mentale, depressione, insonnia e sintomi generali di rLung, nonché difficoltà respiratorie ne traggono beneficio.

Aumenta il calore nello stomaco e nel fegato, aiutando a digerire il cibo, aiuta la milza rimuovendo il singhiozzo, ferma il vomito, la diarrea di natura fredda e cura l'alitosi. Il blocco dell'appetito causato da Badkan o la carenza di mKhrispa vengono risolti, mentre in particolare i commentari dei medici tibetani ne indicano l'uso anche per eruzioni cutanee e vaiolo.

Parte utilizzata: il fiore in sé non si apre mai completamente ma è più a forma di campana con quattro petali, bianchi con riflessi chiari rossastri. Il fiore forma un seme e quando il seme matura diventa rosso scuro e ricorda un Phumba (un vaso tibetano usato nei rituali) e appare un piccolo boccio con quattro piccole teste. Diventerà bruno-rossastro una volta essiccato, è ruvido all'esterno e la parte superiore è tondeggiante.

Alcuni commentari tibetani affermano che la chiusura è simile a chiodi di rame ed è chiamata anche fiore della dea o re dell'incenso.

Gusto: caldo e amaro, mentre alcuni dicono che sia piccante e astringente. Il gusto post-digestivo è amaro.

Potenza e natura: concordato in tutti i commenti come caldo e vari altri commenti elencano anche la potenza come dotata di qualità oleose, stabili, morbide e calde.

Altri attribuiscono a questa spezia una qualità rinfrescante, forse a causa del gusto amaro.



5. Noce moscata (*Myristica fragrans*) "Dza Tee"

Proclamato benefico per tutte le condizioni di vento, tra cui depressione, insonnia e disturbi mentali. Particolarmente usato contro le espressioni di sNying-rLung con palpitazioni cardiache, fastidio al torace o pressione, sia con che senza origine cardiaca. Aumenta l'appetito, aiuta la digestione aumentando il calore. Quantità eccessive possono produrre allucinazioni; il dosaggio è essenziale.

Gli studi suggeriscono che l'assunzione può produrre un aumento della libido e della potenza sessuale.

Considerando la capacità di calmare i sintomi del rLung riducendo lo stress, la libido aumenta naturalmente. I composti flavonoidi estratti e puri mostrano un'elevata attività antiossidante con potenziale utilizzo per prevenire o trattare le malattie ossidative.

Parte utilizzata: la parte medicinale di questa importante medicina tibetana è il seme della pianta, utilizzato anche come spezia comune in tutto il mondo.

I commentari medici attribuiscono questo ad un nome indù-sanscrito in tibetano, che significa "nama" o il fiore dell'albero di noce moscata.

Gusto: amaro e piccante.

Potenza e natura: calda.



6. Zafferano (*Crocus sativus*) "Gur Goom"

Pacifica i disturbi di mKhrispa (Bile), le febbri e i disturbi cronici del sangue, è elogiato per tutte le malattie del fegato, in particolare l'infiammazione o l'ingrossamento con ristagno di sangue e l'itterizia della cistifellea. Famoso per chiudere i canali, riparare i vasi sanguigni danneggiati o perforati, rallentando o fermando il sanguinamento.

Rafforza i sette sostenitori del corpo, soprattutto nella ricostruzione del sangue. Utilizzato internamente per un massimo di tre mesi per le infezioni agli occhi. Utilizzato esternamente su occhi irritati o infiammati o per proteggerli durante la febbre. Famoso come potenziatore di medicinali, o "Men-Ta" insieme ai medicinali per mKhrispa, descritti come nettare per disturbi di natura calda. Per gli anziani e le malattie di natura polmonare, come vettore, si può mescolare con alcool medicinale.

Per i disturbi del vento onnipervasivo, del fuoco che accompagna il vento e del vento del cuore, lo zafferano viene aggiunto al brodo di ossa. La maggior parte dei medicinali per il fegato, la cistifellea e il cuore contengono zafferano.

Inoltre, possiede un'eccellente capacità di eliminare il calore minore nei polmoni e viene utilizzato durante la fase iniziale o avanzata della sMugpo (malattia combinata dei tre umori).



Parte utilizzata: secondo la medicina tibetana ne esistono cinque tipi. Vengono enumerate due fonti. Il primo viene raccolto durante il periodo considerato la maturazione dei fiori, e gli stami appaiono come carne di yak essiccata.

Si dice che questa varietà provenisse inizialmente dall'Europa centro-meridionale fino all'India e all'Iran. Se piantato in questi luoghi, può essere coltivato per molti anni. Un piccolo fiore bulboso con una radice stabile, simile al bulbo dell'aglio. Il fusto presenta molteplici articolazioni con piccoli peli. Il colore del fiore varia dal rosa porpora al giallo scuro con sei petali rivolti verso l'interno. Gli stami minuscoli ma allungati nelle strutture terminali simili a sacchi chiamate antere sono spessi, bruno-rossastro scuro-dorati, abbastanza lunghi da sporgere dai petali centrali e accompagnati da un forte aroma. Le antere stesse sono la spezia e la medicina comune. Il secondo non è dissimile dalla qualità superiore sopra descritta.

Gli stami sono sottili, hanno una punta più grande e si restringono nella parte inferiore dove attaccano peli morbidi di colore rossastro. L'odore è dolce e hanno una qualità appiccicosa e oleosa. La qualità si misura mediante caduta in acqua, dove pervade un colore giallo chiaro. La qualità eccellente affonderà nell'acqua; se galleggia, non è di qualità così alta, mentre la qualità media si libererà in mezzo all'acqua.

Gusto: dolce e amaro.

Potenza e natura: raffreddamento.

Per info su questo articolo puoi scrivermi a segreteria@ensouniverse.it e sarò felice di rispondere ai tuoi quesiti.



Aima

Può capitare di sentirsi estremamente stanchi, deboli. Tra le varie cause possibili, la carenza di ferro potrebbe essere attribuita a queste difficoltà.

La ridotta ossigenazione inoltre, può influire anche sulla perdita di capelli. Per questo motivo, ti consigliamo il nostro Aima.

Vediamo la composizione e le proprietà di questo integratore alimentare.

Clorofilla: molto simile, a livello strutturale, all'emoglobina umana, viene definita "sangue vegetale" ed è un antiossidante potentissimo. Si comporta da rigeneratore cellulare poiché migliora l'apporto di ossigeno al sangue che purifica fungendo da antianemico. Ottima nel riequilibrare la flora batterica intestinale, migliora l'assorbimento del calcio. Ha attività energizzante

Rosa canina e.s.: la sua azione immunomodulante ed antinfiammatoria, dovuta alla grande concentrazione di vitamina C totalmente biodisponibile, la rende efficace nella prevenzione e nel trattamento di sindromi da raffreddamento, influenzali e che presentino tosse. È utilizzata anche nelle flogosi acute che interessano le mucose nasali, gli occhi e le vie aeree superiori, per trattare **asma allergici** e infezioni ricorrenti come **tonsilliti, rinofaringiti, otiti.**



Tamarice: è una pianta ricca di tannini (50%), molecole con potere anti-ossidante, essi agiscono infatti come scavenger di intermedi reattivi dell'ossigeno. L'azione organotrofica di Tamarix gallica gemme si concentra nel midollo osseo e nella milza, dove stimola la linea eritropoietica e trombocitaria, aumentando il numero di globuli rossi e piastrine nell'organismo. Possiede azione epatoprotettrice. Favorisce l'assorbimento di minerali come Calcio, Magnesio e Silicio. Le gemme di Tamarix gallica sono indicate per anemie, piastrinopenie, turbe e ritardi della crescita ponderale.



Ferro gluconato: impiegato per aumentare l'apporto di ferro nell'organismo, al fine di prevenire o trattare carenze di ferro nel sangue. La sua integrazione è utile in presenza di sintomi come pallore, unghie fragili e rigate, perdita di capelli, vertigini e mancanza di concentrazione, instabilità psicologica, affaticamento e prestazioni ridotte. Il trattamento a base di ferro deve essere eseguito per diversi mesi.



Rame gluconato: potentissimo antinfiammatorio, è un oligoelemento necessario tanto alla sintesi proteica quanto a quella enzimatica. Essenziale nella respirazione cellulare, nei mitocondri si trova nell'enzima Citocromo C ossidasi concorrendo alla fosforilazione ossidativa. Si trova anche il molte superossido dismutasi. Favorisce l'assimilazione di ferro, catalizzando la formazione dell'emoglobina, e della vitamina C.



PIERA CENA

Primo o secondo cervello?

Ma non ti stanchi mai di guardare iridi?

Assolutamente no! E' un mondo così piccolo dove è rinchiuso tutto il cosmo, che è impossibile non ammirarlo e poi guardarlo ancora un pochino e poi tornarci ancora.

Ad esempio, lo sapete che nell'iride quello che è chiamato il **bordo della corona** ossia quello che rappresenta la mucosa intestinale, la parete del tratto digerente, è anche la sede in cui leggiamo le condizioni in cui si trovano sistema immunitario e sistema nervoso autonomo?

In un confine così millimetrico, che passa inosservato ai più, sono rinchiuso le risposte alla maggior parte delle situazioni di disagio.

Non a caso la fisiologia ci insegna che intestino e cervello comunicano in modo bidirezionale usando gli stessi mediatori biochimici. Un esempio è la serotonina, conosciuta come il neurotrasmettitore del buon umore, che è prodotta per il 95% dalle cellule della mucosa intestinale; nel tratto gastrointestinale media oltre ai movimenti della digestione e la vasodilatazione, anche la percezione di dolore. Capite quindi quanto sia importante l'integrità della mucosa intestinale per un benessere che va oltre al fisico.

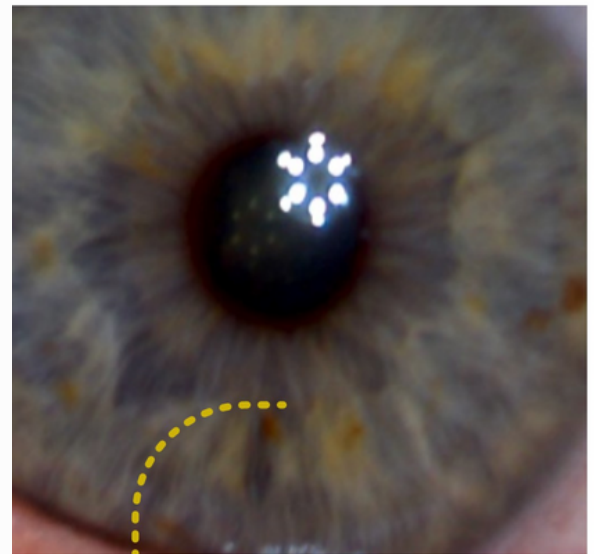
E questo bordo della corona può essere sottile, spesso, inesistente, con angoli acuti e presentare svariati colori... quanti significati!

Quante volte abbiamo detto di prendere "decisioni di pancia"?!

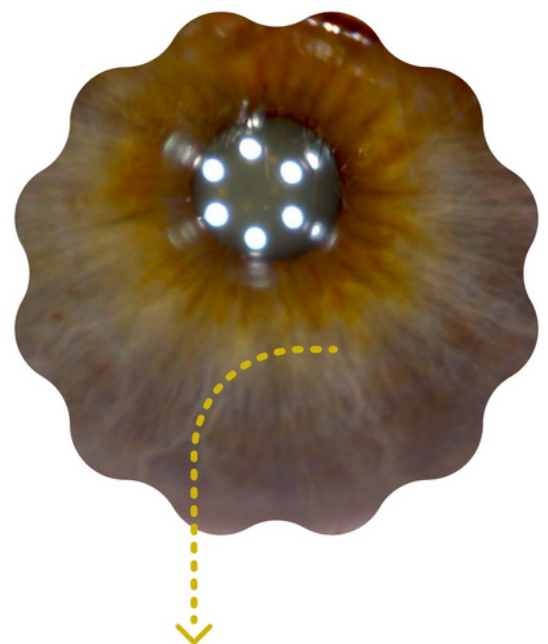
In effetti, quando il sistema nervoso enterico funziona correttamente non raggiunge mai la soglia della percezione poiché esso svolge le sue funzioni in modo autonomo ed inconscio.

D'altra parte mentre svolgiamo le nostre attività non pensiamo: "adesso il mio intestino tenue digerisce la colazione!" Solo quando i messaggi che partono dall'intestino, per esempio in caso di infiammazione, raggiungono il sistema nervoso centrale come segnali di allarme e sensazioni di malessere allora vengono percepiti anche a livello conscio e quindi favoriscono l'insorgenza di disturbi dell'umore.

Peraltro, si è constatato che diverse malattie intestinali, ed in particolare la sindrome dell'intestino irritabile, sono spesso associate a disturbi d'ansia e depressione: stati di stress mentali e pensieri negativi attivano i circuiti dell'ansia e della paura provocando aumento della motilità intestinale, rilascio di citochine, aumento della sensibilità e infiammazione della mucosa intestinale.



BORDO DELLA CORONA
DILATATO



BORDO DELLA CORONA
ASSENTE

In effetti, la presenza di questa sindrome può ridurre notevolmente la qualità della vita, per le limitazioni che comporta a livello fisico e sociale causate dalla preoccupazione che gli stessi disturbi creano.

Quindi, è vero che quello che accade nella testa, come stress ed ansia può influenzare la salute dell'addome ma è vero anche che la salute dell'addome può influenzare il benessere mentale. Stress ed emozioni negative possono pesare sull'intestino e ne possono alterare il funzionamento, infatti, il cervello può interferire con i suoi ritmi e disturbare la peristalsi, la produzione di acidi, di enzimi, di ormoni, ma è vero anche che dieta e disordini intestinali possono essere collegati a variazioni dell'umore.

Per questo motivo una mia visita parte sempre da qui: [le condizioni in cui si trova l'intestino ci dicono già molto del resto.](#)

Inoltre le mucose dell'intestino sono in condivisione con il sistema immunitario. Un'equilibrata flora batterica intestinale regola l'integrità della mucosa, rafforzandone la funzione di barriera nei confronti di patogeni e stimolando un'equilibrata risposta immunitaria. Ma c'è di più: l'insieme di queste popolazioni patogene e non patogene, costituisce una fonte di stimolazione fisiologica del sistema immunitario, su cui esso si forgia e mantiene il suo equilibrio, che è costruito sulla bilancia tolleranza- reattività. I microrganismi incontrano le cellule immunitarie che vengono allenate a rispondere in modo tollerante o aggressivo in base alle necessità.

Se questo equilibrio si rompe e il microbiota intestinale si altera, cioè si crea una disbiosi, inizia lo sviluppo di diverse patologie, comprese le infiammazioni croniche intestinali, e tutta una serie di patologie connesse a un aumento della permeabilità delle pareti intestinali che permette il passaggio di residui tossici non digeriti nel circolo sistemico come disturbi della pelle, respiratori, infiammazioni generali e disturbi della sfera psichica.

Anche nell'ottica della prevenzione nella stagione fredda, per lavorare sul sistema immunitario, è fondamentale partire dalle condizioni intestinali.

Vedete come in uno spazio così piccolo come l'iride si possono trovare risposte a situazioni ed interrogativi grandi, anche i più scettici ne rimangono colpiti, non resta che mettersi in gioco.



Se pensi di regalare un libro per
Natale....

ENSŌ
PRESS

S.S. il XIV Dalai Lama gli disse
“Insegnerai al mondo come guarire”
ensouniverse.it



Phakyaab Rinpoche - La Meditazione mi ha salvato

La storia di una rinascita dopo le torture subite
e del potere di guarigione della mente

Parte del ricavato verrà donato all'ILTK di Pomaia

ENSÒ
UNIVERSITY of NATURE

IN COLLABORAZIONE CON

PRESENTA



Percorso di Naturopatia per Animali



PERCORSO CON RILASCIO DI
CERTIFICAZIONE
240 ORE DI
STUDIO
FREQUENTABILE A
MODULI O INTERO
PERCORSO



Modulo
Oleoliti e idrolati per Animali
Giorni in presenza 1
ore totali 8
costo 130,00
Data 12 Gennaio 2024

Modulo
Fiori di Bach per animali
Giorni in presenza 8
ore totali 64
costo 750,00
Date 24/25 Febbraio 2024, 23-24 Marzo 2024
27-28 aprile 2024

Modulo
Fitoterapia per animali
Giorni in presenza 2
ore totali 16
costo 260,00
Date 25-26 maggio 2024

Modulo
Sali di Shüssler per animali
Giorni in presenza 2
ore totali 16
costo 260,00
Date 21-22 settembre 2024

Modulo 1
Iridologia per animali 64 h
Giorni in presenza 8
ore totali 64
costo 1.040 euro
Date 9/10 Novembre 2024



IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

Il farmacista è una figura molto cara ad Enso. Lo sono io ed altri collaboratori ed allievi. Lo sono la maggior parte di coloro che gestiscono con entusiasmo e successo il nostro Emporium nei propri punti vendita.

Si tratta di una figura che gode di contatto diretto con l'utente che spesso domanda la traduzione di quanto ha suggerito il medico sia a livello di diagnosi che dei geroglifici prodotti su carta.

Spesso infatti la persona annuisce al cospetto del dottore senza aver del tutto compreso ciò che questi racconta e preferisce confidarsi col farmacista che, dopo il prete, tutto conosce dei propri clienti.

Ma cosa vorremmo sentirci consigliare dal nostro camice bianco preferito? Sicuramente e sempre di più una terapia personalizzata.

Esistono sostanze e prodotti di indubbia efficacia e che potremmo addirittura definire panacee universali, ma comunque non sempre adatte a tutti.

Qui entrano in gioco il "l'amica mia fa così", "la vicina di ombrellone quest'estate mi ha detto...", "ho letto su una rivista di salute che...".

In questo modo si rischia di sminuire il prezioso lavoro di molti rimedi e di non ottenere il risultato sperato.

Vediamo allora qualche schemino da poter seguire per trattare il terreno tenendo in considerazione le differenze che accorrono tra uomo e donna e tra strutture differenti in generale. Nondimeno tra adulto e bambino.

Vitamine C e D non dovrebbero mai mancare per nessuno. La D possiamo sospenderla quando ci esporremo al sole, ma con la C possiamo anche permetterci abbonamento annuo. Con i dosaggi corretti adulto e bambino, garantiamo al nostro sistema immunitario una buona modulazione ed una bella attività antiossidante.

Per quanto riguarda la Vitamina C possiamo muoverci sotto i 6 anni nella quantità di 500mg/die, sopra 1g/die. Per la D 2000 UI fino ai 7/8 anni, poi anche 4000 UI.

Altre sostanze molto importanti sono gli Omega 3, ottimi per cuore, circolazione, fluidità delle membrane cellulari tutte. Anche questi esistono in "perloni" da deglutire per gli adulti, per i quali le dosi giornaliere possono arrivare anche a 5 perle, ed in flaconcini insapori e cialdine gommose per i bimbi.

Con questa base, possiamo costruire le altezze ed andare a sondare i diversi terreni.

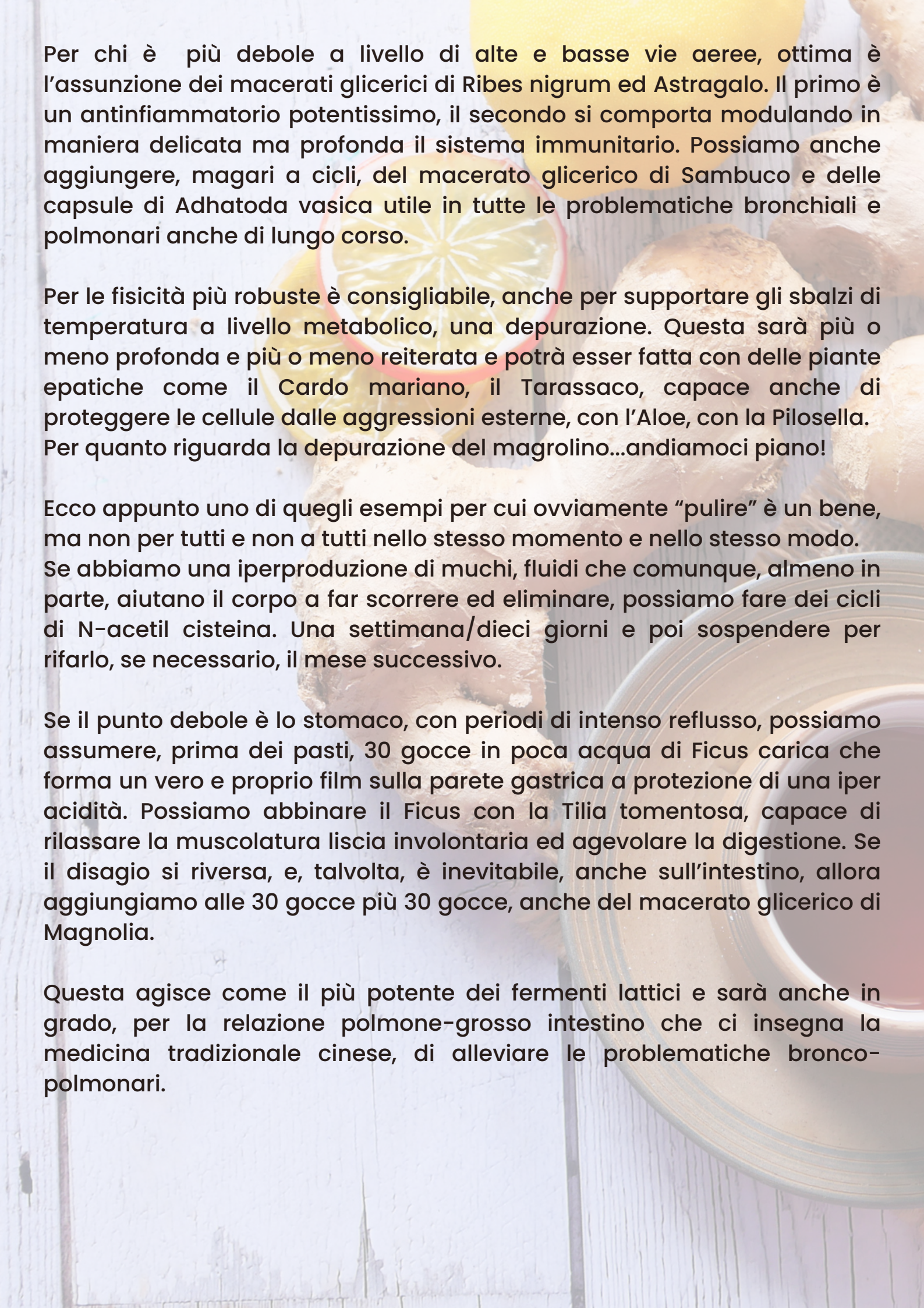
Per tutti è importante tenere in ordine l'intestino. Ma lo sarà in maniera ancora più incisiva per chi soffre di cistiti, candidosi, patologie ad alto grado infiammatorio come certi fenomeni autoimmuni. Si potrà in questi casi procedere con una pulizia intestinale anche tre/quattro volte l'anno con fermenti specifici preceduti da sostanze che si comportano come sequestranti delle sostanze nocive, del colesterolo in eccesso e delle scorie di vario genere che si originano anche per colpa dello stress ossidativo cui ci sottoponiamo quotidianamente sia per il cibo ingerito sia per la qualità della nostra vita.

Seguirà a questa pulizia una vera e propria ricostruzione delle pareti intestinali che divengono disfunzionali, spesso a livello subclinico, ma costante, tanto da non permetterci di assorbire quanto mangiamo o le integrazioni che proponiamo al nostro sistema.

Si potrà intervenire con acido butirrico e colostro, ad esempio. Anche questo tre/quattro volte nel corso dell'anno.

Sempre per chi soffre di candidosi, ma anche di fenomeni allergici stagionali, sarà bene fare dei cicli di basificazione del sistema con preparati capaci di alzare il pH del nostro organismo per fargli sfiorare sempre quello fisiologico di 7.4 e far sì che ogni processo, dalla digestione, alla concentrazione, al ciclo mestruale ed al riposo, siano più armonici anche imponendo il ritmo che prevede il quotidiano in cui siamo immersi. Andremo a consumarne una confezione ogni due mesi, ad esempio.





Per chi è più debole a livello di alte e basse vie aeree, ottima è l'assunzione dei macerati glicerici di Ribes nigrum ed Astragalo. Il primo è un antinfiammatorio potentissimo, il secondo si comporta modulando in maniera delicata ma profonda il sistema immunitario. Possiamo anche aggiungere, magari a cicli, del macerato glicerico di Sambuco e delle capsule di Adhatoda vasica utile in tutte le problematiche bronchiali e polmonari anche di lungo corso.

Per le fisicità più robuste è consigliabile, anche per supportare gli sbalzi di temperatura a livello metabolico, una depurazione. Questa sarà più o meno profonda e più o meno reiterata e potrà esser fatta con delle piante epatiche come il Cardo mariano, il Tarassaco, capace anche di proteggere le cellule dalle aggressioni esterne, con l'Aloe, con la Pilosella. Per quanto riguarda la depurazione del magrolino...andiamoci piano!

Ecco appunto uno di quegli esempi per cui ovviamente "pulire" è un bene, ma non per tutti e non a tutti nello stesso momento e nello stesso modo. Se abbiamo una iperproduzione di muco, fluidi che comunque, almeno in parte, aiutano il corpo a far scorrere ed eliminare, possiamo fare dei cicli di N-acetil cisteina. Una settimana/dieci giorni e poi sospendere per rifarlo, se necessario, il mese successivo.

Se il punto debole è lo stomaco, con periodi di intenso reflusso, possiamo assumere, prima dei pasti, 30 gocce in poca acqua di Ficus carica che forma un vero e proprio film sulla parete gastrica a protezione di una iperacidità. Possiamo abbinare il Ficus con la Tilia tomentosa, capace di rilassare la muscolatura liscia involontaria ed agevolare la digestione. Se il disagio si riversa, e, talvolta, è inevitabile, anche sull'intestino, allora aggiungiamo alle 30 gocce più 30 gocce, anche del macerato glicerico di Magnolia.

Questa agisce come il più potente dei fermenti lattici e sarà anche in grado, per la relazione polmone-grosso intestino che ci insegna la medicina tradizionale cinese, di alleviare le problematiche bronco-polmonari.

Sempre a cicli, e qui potremmo tornare al concetto del “per tutti”, possiamo assumere, venti giorni al mese per tre mesi e poi pausa, del glutathione, potentissimo antiossidante che produciamo già di nostro ma del quale esauriamo velocemente le riserve.

Phyllanthus emblica, Noni e Ganoderma lucidum sono di nuove piante e fungo (l'ultimo), che si possono assumere per lungo tempo, anche da ottobre ad aprile, davvero un po' da tutti. Vantano proprietà immunomodulanti, depuranti, stimolanti dell'omeostasi, della salute intestinale, antinfiammatorie, toniche sessuali sia maschili che femminili. Se per le prime due i preparati sono liquidi e quindi più facili da somministrare anche ai bimbi (il sapore non è il massimo, ad onore del vero, ma l'effetto è strepitoso!), il ganoderma è in capsule. Vi sono anche preparati liquidi di quest'ultimo, comunque.

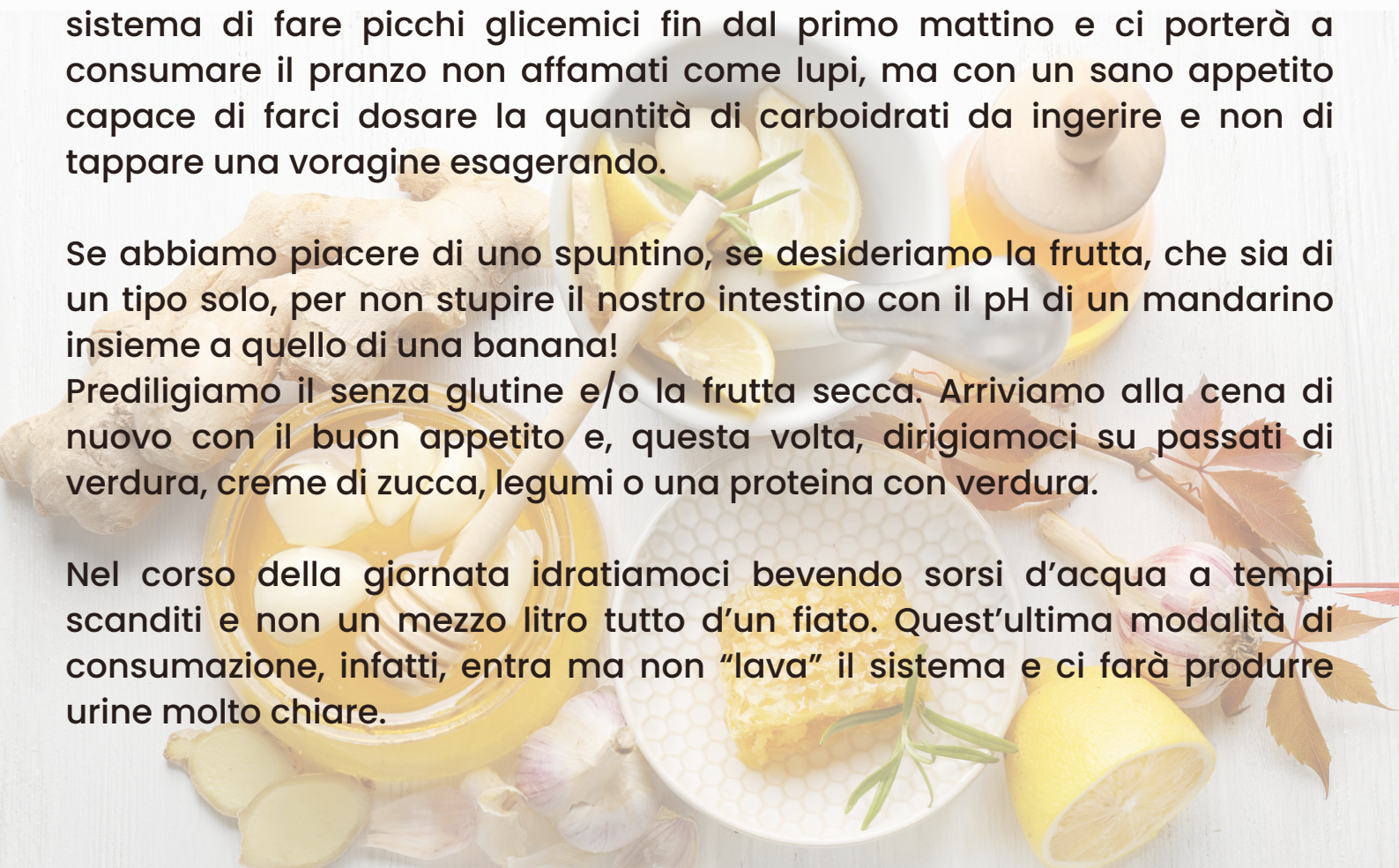
Molte sono le cose che il professionista preparato può consigliarvi. Queste solo alcune.

Non dimentichiamo inoltre di prediligere una colazione proteica come quella con Kefir e granole di vario genere insieme a frutta e creme spalmabili proteiche come topping o su delle fette biscottate magari di grani antichi oppure salata, ad esempio con uova o salmone, pane proteico e ricotta, avocado e frutta secca. Questo eviterà al nostro sistema di fare picchi glicemici fin dal primo mattino e ci porterà a consumare il pranzo non affamati come lupi, ma con un sano appetito capace di farci dosare la quantità di carboidrati da ingerire e non di tappare una voragine esagerando.

Se abbiamo piacere di uno spuntino, se desideriamo la frutta, che sia di un tipo solo, per non stupire il nostro intestino con il pH di un mandarino insieme a quello di una banana!

Prediligiamo il senza glutine e/o la frutta secca. Arriviamo alla cena di nuovo con il buon appetito e, questa volta, dirigiamoci su passati di verdura, creme di zucca, legumi o una proteina con verdura.

Nel corso della giornata idratiamoci bevendo sorsi d'acqua a tempi scanditi e non un mezzo litro tutto d'un fiato. Quest'ultima modalità di consumazione, infatti, entra ma non “lava” il sistema e ci farà produrre urine molto chiare.



Non è necessario per tutti arrivare al litro e mezzo o ai due, ma cerchiamo di bere un buon sorso ogni mezz'ora. Questo sarà anche un ottimo regolarizzante intestinale per chi soffre di stitichezza. Ricordiamo che l'acqua è un "lassativo" perché aggiunge peso alla nostra massa fecale agevolando l'alvo.

Ed infine, una nota da farmacista strana che non poteva mancare: non trascuriamo la parte spirituale dedicando almeno quindici minuti alla meditazione, alla respirazione, mantenendo un mudra delle mani (mani giunte, il più famoso!) o recitando un mantra. Possiamo aprire e chiudere il nostro piccolo ma costante, e dunque redditizio, lavoro con la recita di tre Ohm.

Ho messo questa chiosa al fondo, ma dovrebbe essere la partenza di ogni giornata. Ventiquattro ore che debbono aprirsi e chiudersi con una sola e semplice parola: Grazie!

dott.ssa Angela Astolfi





ANGELA ASTOLFI

**Cristalloterapia pratica
Boji, Shungite e Steatite,
le coppie del secolo**

Quando si parla di lavoro su di sé appare chiaro che non possiamo relegare il nostro sentirci bene al solo momento in cui siamo accolti dal nostro o dalla nostra terapeuta in quel luogo protetto che è il suo studio.

C'è la necessità di coltivare anche a casa, di fare "i compiti", in un certo senso. E, come ci dicevano gli adulti vedendoci svogliati innanzi a ciò che veniva dato a scuola per il giorno o la settimana successiva, lo facciamo per noi.

Se lì era difficile comprenderlo, nondimeno lo è oggi ove, divenuti più che maggiorenni a nostra volta, continuiamo a delegare il nostro benessere all'esterno. Sia chiaro, e parlo personalmente anche facendo questo mestiere: è necessario che qualcuno ci veda da fuori. È necessario affidarsi, sentirsi in buone mani, confrontarsi e far sì che ciò che proiettiamo su di noi non sia solo dettato dall'alzare sempre di più l'asticella degli obiettivi, ma da una visione globale che ci riconosca anche dei meriti. Meriti che sicuramente abbiamo, ma che risulta difficile valorizzare. Siamo sempre concentrati, infatti, sulle nostre mancanze.

Per questo, a casa da soli, affidandoci alla nostra volontà ed al nostro impegno, possiamo scoprire che siamo in grado di fare molto per noi e su tutti i piani, per giunta.

Vi propongo un piccolo lavoro con due coppie di cristalli che potete acquistare oramai in tutti i negozi specializzati. Non amo acquistare su internet le pietre perché c'è la necessità di "sentirle" per prenderle con sé ma ognuno farà del suo meglio come può. Si trovano infatti anche sul web.

Si tratta di minerali venduti in coppia e questo ci suggerisce già, come qualunque cosa che sia doppia, che lavorano sui due grandi principi che ci danno la Vita: quello maschile e quello femminile. Ognuno di noi li porta in sé esprimendo al momento giusto maggiormente uno o maggiormente l'altro. Reciproci essenziali per mantenere l'equilibrio.

I Boji sono solfuro di ferro ricoperto da limonite. Il femminile è liscio, mentre il maschile presenta delle asperità o delle protuberanze.

Li utilizzeremo tenendo la femmina nella mano sinistra ed il maschio nella mano destra. Seduti in posizione di meditazione, ad esempio quella della montagna con le gambe incrociate e la schiena dritta, procederemo respirando secondo il nostro ritmo e tenendo una conta numerica dei respiri ripetendo ogni numero due volte, una per l'inspirazione ed una per l'espiazione. Dunque l'esercizio, svolto mentalmente, sarà 1- inspiro, 1- espiro, 2- inspiro, 2- espiro e così via.

Quando ci sentiremo completi, dolcemente, ripristineremo il contatto con ciò che abbiamo intorno ed avremo terminato il nostro lavoro che, generalmente, dura tra i dieci ed i venti minuti.

Esso è ideale al risveglio per poter affrontare la giornata con gratitudine, stabilità psicoemotiva e capacità di discernimento sull'utilizzo della nostra parte maschile o della nostra parte femminile al momento opportuno.



L'energia scorrerà rinnovata in tutti i nostri meridiani consentendo a chi è sempre con la testa tra le nuvole di sentirsi maggiormente, e con piacere, ancorato a terra ed a che è più pragmatico di vedere e sentire l'esigenza del sogno e del proiettarsi in qualcosa che sente giusto per sé ma che lo vede sempre frenato da quanto o da chi giudica ciò che si desidera impossibile.

Sentiremo grande pace e ci accorgeremo, nelle piccole proposte magari sfidanti della giornata, che saremo in grado di superare i nostri blocchi o quelli che abbiamo sempre ritenuto tali.

Avremo così modo di scoprire le nostre qualità più nascoste.

Non adatti a fare degli elisir, ovvero esser lasciati nell'acqua per poi bere quest'ultima durante la giornata, li puliremo sotto un filo di acqua corrente e li asciugheremo bene prima di riporli. Potremo dar loro rinnovata energia esponendoli alla luce del sole o della luna o lasciandoli riposare su di una drusa di Ametista.

Shungite e Steatite sono l'altra coppia che potete aggiungere al vostro "arsenale di pietre". Esse possono presentarsi con piastre e cilindri. Talvolta anche lavorate in piramidi.

La prima, che rappresenta il maschile, reticola secondo un sistema che viene definito a cupola geodetica e contiene tutti i minerali presenti nell'intera tavola periodica degli elementi. Pietra che abbonda in Carelia, fu la salvezza dei russi in molte occasioni. Riequilibra, svelena, ridona energia, agisce sulle forme reumatiche ed artritiche, pulisce il sangue, elimina l'elettromagnetismo cui siamo continuamente sottoposti manifestando talvolta dei disturbi di cui non sappiamo giustificare l'origine.



È di colore nero lucido.

La utilizzeremo insieme alla Steatite verità Tulkivite, anch'essa proveniente dalla Carelia, che sarà il nostro femminile e che, molto ricca di magnesio, interagisce biomagneticamente con l'essere vivente.

La sera, per chiudere la giornata e scaricarci da quanto può averci appesantiti, mettiamo nella mano destra la Shuingite ed in quella sinistra la Steatite e restiamo in ascolto di ciò che avviene, magari seduti e ad occhi chiusi, per una decina di minuti. Possiamo anche dormire vicini a queste due magiche pietre mettendole al fondo del letto una vicina alla caviglia destra e l'altra alla sinistra.

Durante la giornata possiamo tenere la Shuingite a destra del nostro pc e la steatite a sinistra. Oppure metterle sotto la nostra scrivania accanto al piede destro ed al piede sinistro. Potendo stare scalzi appoggiamo il piede destro sulla Shungite e quello sinistro sulla Steatite.

Sperimentiamo! I cristalli adorano condividere con noi le esperienze della giornata. Pensate che in molti testi è scritto che, all'inizio dei tempi, gli Dei camminavano accanto agli uomini. Quando però il cuore dell'uomo si indurì, dovettero scomparire alla sua vista rifugiandosi nei preziosi.

Vi sono moltissime ragioni per cui ci sentiamo attratti dai cristalli, ma una è sicuramente anche questa. Non è meraviglioso?

Allora buoni esperimenti, buon riequilibrio, buon vivere maschile e femminile in armonia.

dott.ssa Angela Astolfi





ARIANNA MAURI


Ipnosi regressiva

L'ipnosi regressiva è una tecnica terapeutica molto potente che permette di accedere alle risorse interiori e svilupparle. Con essa si possono accrescere il benessere, la vitalità, ritrovare la pace interiore, rilasciare blocchi emozionali, e memorie di traumi; la tecnica può essere utile per smettere di fumare, raggiungere e mantenere il peso forma e tanto altro. Il modello terapeutico utilizzato è l'ipnosi ericksoniana che porta il nome del suo autore Milton Erickson.

L'ipnosi è uno stato naturale della mente nella fase rilassata e concentrata. Tutti noi, ogni giorno, entriamo spontaneamente in uno stato di ipnosi, quando?

Ogni volta che al mattino ci stiamo risvegliando e siamo ancora nel dormiveglia, oppure ogni sera mentre entriamo nel sonno notturno. Quando siamo concentrati nel guardare un film oppure leggiamo un libro che ci coinvolge talmente tanto da distrarci dalla realtà. Un altro esempio è mentre stiamo guidando la nostra auto ed entriamo in un flusso spontaneo di pensieri, lì siamo in uno stato naturale di ipnosi.

Nello stato ipnotico le onde cerebrali rallentano la loro velocità che passano da uno stato beta (stato di veglia) allo stato theta.



L'ipnosi regressiva è una tecnica di rilassamento molto profondo dove il cervello entra nelle onde theta per cui diventa possibile comunicare con la mente inconscia , accedere alla memoria antica, al potenziale latente e attivare la capacità naturale del cervello di auto guarigione.

Nella fase ipnotica è possibile portare corpo mente ad una rigenerazione profonda. Aiutare la memoria a rielaborare il passato e creare un imprinting positivo per il futuro. Ispirando una visione del futuro luminosa, ed evocando emozioni elevate di appagamento, la persona viene smossa nel profondo , facilitata nello sviluppare qualità e risorse.. si accede così al sentiero di auto realizzazione .

CHI SONO?

Mi chiamo Arianna Mauri e sono una Omega Healing Coach. Ho iniziato il mio percorso formativo nel 2002 studiando in diverse scuole e tuttora la mia formazione continua. Lavoro nel settore olistico da oltre vent'anni e accompagno le persone nella loro crescita interiore, creando percorsi di benessere personalizzati. L'ipnosi ericksoniana è uno degli strumenti utilizzati nelle sessioni individuali. Nella "mia cassetta degli attrezzi" ci sono oltre tecniche quali : l'equilibrio emozionale, l' EMDR, gli oli essenziali, i mantra della consapevolezza, il riequilibrio energetico , il reiki , la radioestesia ... per citarne alcuni. Ricevo in presenza nello studio di Peveragno in via Bartolomeo Pieri numero 30 e Online tramite la piattaforma Zoom . Lo studio dell'Ipnosi è stata la mia prima formazione che mi ha aperto un mondo di possibilità. Ho vissuto in prima persona la mia guarigione emozionale , mi ha permesso di dare luce ai miei talenti. É una materia affascinante che permette di esplorare il mondo interiore.



Arianna Mauri

Omega Health Coach

Master Trainer in P.N.L. e Ipnosi

Insegnante metodo Louise Hay HYL

Facilitatrice TUAV

tel 347 64 84 419

via Bartolomeo Prieri n 30

12016 Peveragno CN

ariannamauri76@gmail.com



ALESSIO TESINI E ALICE PRON

Il Massaggio Sensoriale

Come nasce l'idea del massaggio sensoriale?

Ogni giorno, dal primo momento che apriamo gli occhi al nostro risveglio, siamo delle persone "nuove", diverse dalla sera prima e questo si ripete ciclicamente nella nostra Vita. Ciascun istante del nostro tempo è caratterizzato dalle nostre esperienze, sensazioni, memorie nuove...e così lo sarà per sempre!

Il MASSAGGIO SENSORIALE nasce da questo pensiero, in un pomeriggio della primavera 2020 durante un momento di ispirazione, lavorando a contatto con la natura; la mia ricerca è stata dettata dalla necessità di creare un massaggio che rispecchiasse la persona e le sue esigenze in quel preciso istante in cui entra nello studio.

Poter agire sui 5 sensi in un determinato momento, il tutto indicato dal nostro istinto, significa per me entrare in sintonia profonda con chi si affida alla mia tecnica e poter offrirle così la migliore e più profonda esperienza per un equilibrio a 360°.

Come si svolge il massaggio? La scelta ad inizio seduta del colore, portata dal nostro istinto, individua il percorso. Da lì si sceglieranno: il colore della luce, gli oli essenziali, le frequenze ed i sapori adatti.



Questo massaggio a chi è adatto?

È indicato a tutte quelle persone che hanno piacere di armonizzare e riequilibrare le proprie energie, dedicandosi tempo e spazio per se stesse, vivendo così una profonda esperienza sensoriale.

Che massaggio consigli nella stagione fredda?

Come tutti gli anni, la stagione fredda porta con sé qualche fastidio e rigidità in più: le dinamiche di tensione della vita quotidiana vengono messe in risalto dalle temperature più rigide e dall'umidità, ecco perché massaggi mirati a rilassare zone come la cervicale, spalle, lombare, trovano largo impiego e sono i più richiesti in questo periodo; pratiche come bagni caldi, saune, cuscini termici, sono ottimi aiuti nella quotidianità per contrastare alcune problematiche di natura muscola-tensiva.

Cosa proponi oltre al massaggio sensoriale?

La passione per questo mondo legato al benessere, mi hanno portato insieme alla mia compagna e collega nella vita, Alice, alla divulgazione e pratica attraverso eventi e manifestazioni durante le quali ci occupiamo di promuovere e diffondere la consapevolezza e conoscenza di differenti tecniche e rimedi naturali, cercando insieme di creare percorsi adatti a tutte le fasce d'età ed interesse, consapevoli che dentro ognuno di noi si nasconde l'unico e vero potenziale capace di permetterci una vita migliore

Se sei interessato puoi visitare la pagina IG di [@natural_wellness_on_the_road](https://www.instagram.com/natural_wellness_on_the_road)



UNIVERSITY **of** NATURE

Le sedi

POCAPAGLIA

Piazza Principessa Maria Pia 19

SAVONERA

Via Torino Druento 10, Savonera
Collegno

LOANO

Via Ponchielli 3

CASTELLAMONTE

Fra.ze Sant'anna boschi 42

CHIVASSO

Via Torino 19





UNIVERSITY **of** NATURE

I nostri servizi

massaggio olistico
shiatsu
trattamento fito-fisico
iridologia
reiki
bodytelling
riflessologia
osteopatia
ku-nye
educazione alimentare
aromaterapia
biodinamica
cristallo terapia
fiori australiani
fiori di bach
fitoterapia
massaggio metamorfico
massaggio tibetano
massaggio sensoriale
yoga





Inizia un percorso nuovo, investi su di te!

Vuoi diventare Naturopata Specializzato?

La nostra offerta on Line è imbattibile!!

Chiedici info a segreteria@ensouniverse.it

