



Articoli di particolare interesse:

- Cosa centra il colore arancione con il Sistema Immunitario ?
A pag. 2
- I capelli cadono copiosi ?

Notizie singole:

Il colore arancione
a pag. 2

Le componenti del Sistema Imm.
a pag. 2

I capelli
a pag. 2

L'Emozione
a pag. 3

Pillole e rimedi
a pag. 4

World News
a pag. 5

Alimentazione
a pag. 5

Seminari
a pag. 6

Centro di Naturopatia. Psicosomatica e Naturopatia per la salute ed il benessere.

Un saluto di benvenuto

Carissimi/e, con questo numero inaugurale di Psicosomatica News voglio offrire una occasione importante di scambio e divulgazione con tutte le persone che ritengono fondamentale conoscere sé stessi sempre più a fondo, soprattutto nell'ottica di una sempre maggiore consapevolezza del proprio corpo e dei propri disturbi. Non solo, a questa consapevolezza,

affiancare una sempre maggiore capacità di indirizzare i propri disturbi in un modo che oltre ad essere naturale sia anche autogestibile. Risulta perciò essenziale riappropriarsi del proprio benessere in modo sempre più consapevole, attraverso una serie di informazioni che possano arrivare già "filtrate", semplici ma efficaci, per evitare di perdersi nel mare magnum di una rete

sempre più dispersiva ma nel contempo sempre più aggressiva nei confronti di chi cerca di utilizzarla in maniera ragionata e selettiva. In ogni numero il lettore troverà notizie stagionali, articoli e informazioni utili per gestire il proprio benessere nella quotidianità.

Vi auguro, quindi, una buona lettura.

Dott. Romeo Barbieri

Autunno : il sistema funzionale prioritario, ovvero il Sistema Immunitario

Il sistema immunitario dei vertebrati e quindi dell'uomo è una complessa rete integrata di mediatori chimici e cellulari sviluppatasi nel corso dell'evoluzione per difendere l'integrità dell'organismo da qualsiasi forma di attacco, chimico o traumatico.

Quindi da un punto di vista generale il SI è una difesa, uno scudo che ci protegge dagli attacchi esterni. Questa è la visione clinica classica.

In ambito psicosomatico

però dobbiamo fare i conti anche con i cosiddetti **attacchi interni**, cioè quelle "perturbazioni" che derivano da noi stessi, quando reagiamo emotivamente ad un evento che riteniamo stressante.

Molte delle malattie "autoimmuni" derivano da questa auto-aggressione che è la stessa persona a provocare.

Le **Emozioni**, quindi, si possono comportare come un virus, un batterio o un fungo, ed attivare le

nostre difese. Assume perciò grande importanza capire come il nostro organismo funziona, non solo da un punto di vista organico, ma soprattutto da quello psico-emotivo.





La luce guida la vita

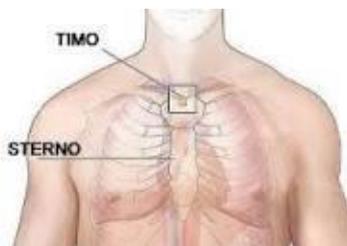
Colore arancione e Sistema Immunitario

Le frequenze della luce rivestono un compito importante nel mondo animale. Anche tra le cellule sono state individuate trasmissioni nel campo della luce **ultravioletta**. In un famoso esperimento sono stati rilevati biofotoni ultravioletti tra cellule poste a ben 20 km di distanza. Molti processi fisiologici metabolici avvengono grazie alla luce.

L'attivazione delle proteine biliari avviene nel campo delle frequenze dell'**azzurro**, la fioritura delle piante superiori nel campo dell'**infrarosso**, l'attivazione dei carotenoidi (pigmenti fotosintetici) nel campo dell'**arancione**, il ciclo sessuale degli animali nel campo tra il **giallo** e l'**arancione**. In cromoterapia il colore arancione è "anti-trauma"

e osservare durante la giornata questo colore ci evita di accumulare stress inutile. Anche **vestirsi con questo colore** ci aiuta a superare meglio momenti critici. Il colore arancione ha effetti salutari sul nostro Sistema Immunitario, la prima difesa nei confronti dei fattori stressogeni quotidiani.

Il Timo è la "ghiandola madre" del Sistema Immunitario. Molti altri sistemi però concorrono al nostro scudo naturale.



Le componenti del Sistema Immunitario

Il Timo è la ghiandola madre di tutto il sistema, produce e seleziona i globuli bianchi. Molte altre parti però sono necessarie: il **sistema linfatico**, il **diaframma (la pompa del linfatico)**, il **midollo osseo**, l'**intestino tenue e crasso**, l'**appendice** e la **valvola ileocecale**, la **pelle**, il **sistema nervoso centrale / periferico / autonomo**, le **adenoidi**,

le **tonsille**, il **fegato (sede di importanti processi metabolici di trasformazione)**, la **milza**, i **surreni**, la **giusta acidità di stomaco e degli organi genitali (fondamentale per la donna)**, la **secrezione di muco**, e per finire tutte le **cosiddette cellule epiteliali** o ciliate. Il tessuto epiteliale lo troviamo a livello della cute, definito in questo

caso "epidermide", e come rivestimento della maggior parte degli organi dell'apparato digerente, respiratorio, riproduttivo, escretore e del cervello. Queste cellule hanno bisogno della Vitamina A per espletare la loro funzione protettiva.

Come si può vedere il Sistema Immunitario è molto più esteso e complesso di quanto si possa pensare

Cadono troppi capelli ? Ecco il rimedio

Cadono le foglie e i capelli si rinnovano. Di solito la caduta è in quantità fisiologica ma se diventa più copiosa allora l'organismo ha bisogno di un sostegno. I capelli, come tutte le parti del tessuto connettivo e delle parti cheratiniche ed articolari,

necessitano principalmente di **collagene** e **silicio**. Sono quindi molto utili in questo periodo prodotti a base di questi 2 componenti, facilmente reperibili in erboristeria. Per il silicio è ottima la pianta di **equisetto**, ricca di silicio e minerali. Il

silicio inoltre è un ottimo **tonico psico-fisico**, per il recupero post estivo e per la preparazione all'ingresso invernale. Anche la versione omeopatica è molto utile, il **Sale di Schussler n.11 - D6 - Silicea**, 2 compresse mattina e sera per almeno 1 mese.



中文 和

Divertitevi ad indovinare il significato dei simboli che vedete a sinistra.

La Persona nella visione della Medicina Tradizionale Cinese

La medicina tradizionale cinese è uno dei sistemi di cura più antichi del mondo, originatosi nell'ambito della filosofia taoista e basato su una visione olistica dell'essere umano, secondo cui la salute e il benessere sono il risultato dell'equilibrio psicologico, energetico, fisiologico, spirituale dell'uomo. Qualunque sintomo fisico o psichico non rappresenta il segno di un'affezione localizzata, ma è la spia di uno squilibrio dell'organismo nella sua totalità. Secondo la filosofia taoista cinese, l'intero cosmo è espressione di un principio fondamentale chiamato Tao, che si manifesta tramite l'azione di una forza di

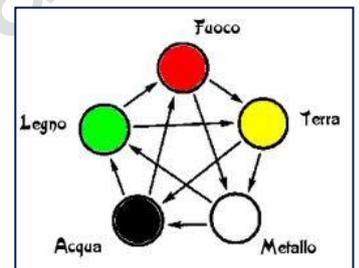
trasformazione e mutamento: il Qi o soffio vitale, che alimenta ogni forma di vita. Il Qi si esprime tramite l'attività dinamica di due forze o polarità primordiali, lo Yin e lo Yang, opposti ma complementari.

Lo Yin rappresenta l'aspetto femminile, negativo, ricettivo, interno, freddo, oscuro di ogni fenomeno o cosa; lo Yang ne è l'aspetto maschile, positivo, creativo, esterno, caldo e luminoso. Secondo le antiche teorie cinesi, l'universo è costituito da cinque elementi primordiali: legno, fuoco, terra, metallo, acqua. Il legno, associato al colore verde, simbolizza la vegetazione che nasce dalla terra e si risveglia in

primavera, stagione yang.

Il fuoco comprende tutto ciò che brucia e sale: associato al rosso e all'estate, con la sua mobilità, la luminosità e il calore esprime lo yang per eccellenza.

La terra permette di seminare, crescere, maturare; simbolizza la fine dell'estate ed esprime la polarità yin, mentre il metallo, rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche l'autunno (aspetti yin).



I 5 elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

L' Emozione della Stagione

L'autunno, secondo la MTC, trova espressione nel Metallo, connesso alle energie psichiche dell'organo Polmone. Questa energia, quando ben equilibrata, assicura l'istinto di **sopravvivenza**, **l'introversione e l'autoconservazione**, amore per se stessi, la percezione del proprio Sé, introspezione, la capacità di **proteggersi e prendersi cura di se, ma soprattutto l'intuizione**. **Garantisce l'accettazione della relazione con l'altro,**

ossia l'essere aperti e ricettivi alle altre persone quando vogliono entrare in relazione con noi. In caso di squilibrio: **tristezza acuta, pianto fragoroso (con singhiozzi profondi), disperazione, depressione, facilità al pianto somnesso e depresso.**



La tristezza favorisce l'interiorizzazione e la sensibilità percettiva utili al Polmone, ma l'eccesso o la mancanza di pianto blocca il petto e intasa le vie respiratorie.

Il pianto, vocalizzazione del Polmone, è utile per sbloccare la situazione, dopo un evento traumatico emozionalmente importante, ed è quindi funzionale per ritrovare le giuste energie emotive.



Il filosofo Bertrand Russel definiva il principio Yin come "l'armonia a spese del progresso" e quello Yang come "il dinamismo a spese della stabilità".



"Accarezzate il Vs Timo, combattete lo stress e rinforzate il Sistema Immunitario"

Pillole di benessere: il corpo come rimedio

Parlando di Sistema Immunitario dobbiamo considerare prioritari la ghiandola del Timo e l'Intestino nel suo insieme.

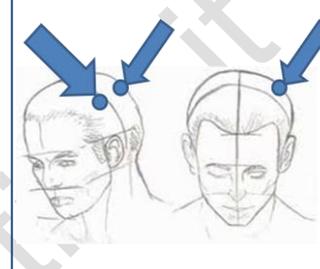
Sul corpo abbiamo alcuni punti che, se opportunamente stimolati, li rinforzano naturalmente.

La stimolazione del Timo deve essere leggera,

ponendo la mano o tutti i polpastrelli sui punti e stirando la cute in varie direzioni per almeno 1 minuto, più volte al giorno.

Mentre per l'intestino si devono stimolare i punti indicati a destra dalle frecce, sempre secondo la modalità suddetta.

Il punto anteriore è dell'Intestino Tenue, quello posteriore del Crasso.



Rimedi omeopatici di stagione

Per rinforzare il Sistema Immunitario è utile usare rimedi a base di **silicio** come per esempio il Sale di Schussler originale n. 11 D6 – Silice. Il silicio è utile per affrontare i primi freddi, ed è inoltre un ottimo tonico psicofisico. Anche gli **Oligoelementi Rame Oro Argento** sono molto utili, 1 fiala ogni 3

gg per 1 mese.

Esistono poi in commercio una varietà pressoché infinita di prodotti, unicisti e composti, che hanno una maggiore funzione preventiva. Il problema è che **ogni persona può essere sensibile ad uno specifico rimedio e non ad altri**. Quindi, per

affrontare al meglio la stagione invernale, è sempre consigliabile effettuare una visita naturopatica preventiva e verificare qual è il rimedio omeopatico (o di altra categoria) più adatto. Una volta trovato potrà essere reimpiegato ad ogni nuovo ciclo di prevenzione.



"L' Echinacea è il fito-rimedio elettivo per rinforzare il S.I. ed affrontare i primi freddi, ma curiamo anche il nostro intestino"



Rimedi fitoterapici di stagione

Per rinforzare il Sistema Immunitario è utile usare rimedi a base di **Echinacea, oppure a base di Funghi Organici come Maitake, Shiitake, Reishi** (noto come Ganoderma Lucidum o Fungo Miracoloso).

Non dimentichiamo la Vitamina C, da assumere come estratti di **Acerola o Rosa Canina**. Anche il **colostro**, ricco di sostanze attive, è un ottimo rimedio. Come per gli

omeopatici, anche nei rimedi fitoterapici esistono tantissime soluzioni. Unica nota di avvertenza: un rimedio fitoterapico, anche se naturale, può essere dannoso per un organismo fragile o instabile. **Prima di assumere rimedi di questo tipo si consiglia di privilegiare rinforzi probiotici intestinali e detossicanti epatici** come il **Desmodio o il Cardo Mariano**, che non hanno potenziali effetti collaterali.

Lo sapevate che ogni tratto intestinale ha la propria popolazione di **batteri probiotici**? Quindi non tutti i fermenti sono uguali.

Ogni tratto intestinale ha un differente grado di acidità (Ph) ed anche i fermenti proliferano in modo differenziato lungo tutto l'intestino, dal Tenue al Colon. Come per i rimedi omeopatici sarebbe utile verificare quali rimedi fitoterapici sono prioritari per la specifica persona.

World News

In questa sezione trovate qualche sito italiano e internazionale in cui navigare e tenersi aggiornati sulle ultime ricerche inerenti l'argomento della newsletter.



Il sito del **Sole24Ore**, utile per avere notizie fresche ed internazionali già tradotte in italiano:

http://salute24.ilsole24ore.com/tags/1730-sistema-immunitario?refresh_ce=1

La versione italiana di **Scientific American**:

<http://www.lescienze.it/ricevica?query=sistema+immunitario&x=23&y=11>

seguito **Science Daily**:

https://www.sciencedaily.com/news/health_medicine/immune_system/

La rivista **SCIENCE** come punto di riferimento internazionale irrinunciabile:

<http://www.sciencemag.org/search/immune%20system>

È inoltre possibile ricercare nelle fonti internazionali, come la

Buona navigazione !!!



Notizie dal Mondo sul Sistema Immunitario

Alimentazione d'autunno

Cavoli, cavolfiori, broccoli, ravanelli, crescione, senape, rape, rucola, cicoria, zucca, sono i principali ortaggi di stagione che favoriscono il potenziamento del Sistema Immunitario attraverso l'apporto di antiossidanti, minerali, vitamine e fibre. Queste ultime sono utili per migliorare in maniera naturale il transito intestinale.

Oltre a questi alimenti non dobbiamo dimenticare le **mele** ed i **kiwi**, entrambi fonti di vitamine.

Altro consiglio di stagione è quello di cominciare a favorire i processi digestivi con qualche tisana calda dopo il pasto, a base principalmente di **finocchio**.

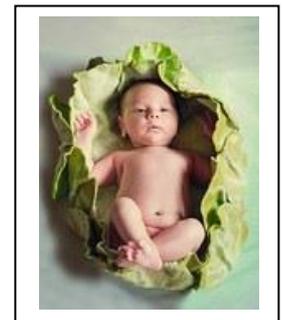
Inoltre inserire i **carciofi** nella propria dieta aiuta l'azione drenante sul fegato.

Attenzione invece alla cicoria (taraxacum officinale, detto anche Dente di leone, Soffione, Tarassacco, Pisciacane, Polenta del diavolo), che può provocare spasmi in chi soffre già di problematiche

alla cistifellea (calcoli, fango).

Le verdure sono un importante apporto di fibre, ma anche qui attenzione alla precedente **presenza di gonfiore addominali** dopo il pasto, sintomo di colite. A questo punto, preferire per almeno un mese una **dieta in bianco** (senza grassi e condimenti, niente frutta, poca verdura, si ai brodi e alle minestre, ai latticini magri, al pesce ed alle carni bianche).

"Tutte le Crucifere per potenziare il nostro Sistema Immunitario"



Attenzione alla cicoria !!!



CENTRO di NATUROPATIA

del Dott. Romeo Barbieri
Via Pegoraro, 13
21013 Gallarate (Va)
p.iva 00361698889

Tel. 0331 784125

PROMEMORIA

Sito Web

Mi trovate all'indirizzo:

www.centropsicosomatica.it

info@centropsicosomatica.it

Seminari in partenza ...

Un ciclo di seminari che, partendo dalla Mente come riferimento generale, vogliono indirizzarne in particolare le manifestazioni più vicine al lato psico-corporeo, attraverso i mediatori per eccellenza, le **Emozioni**. Ecco le date per i primi seminari in calendario.

Rilassamento Base: 27 e 30 Settembre, 4 e 7 Ottobre – Busto Arsizio
Vedi il sito:

<http://www.centropsicosomatica.it/corsi-e-seminari/rilassa-mente/>

AlimentarMente: 11, 14 e 18 Ottobre – Busto Arsizio
Vedi il sito:

<http://www.centropsicosomatica.it/corsi-e-seminari/alimentar-mente/>

MuscolarMente: 5 e 12 Ottobre 2016 - Gallarate
Vedi il sito:

<http://www.centropsicosomatica.it/corsi-e-seminari/muscolar-mente/>

Detox: 19 e 26 Ottobre 2016 – Gallarate
Vedi il sito:

<http://www.centropsicosomatica.it/corsi-e-seminari/detox/>

E per finire ...

Spero sia stato utile !

Spero che questo primo numero sia stato apprezzato. Ho cercato di darVi informazioni di varia natura, anche in ambito psico-emotivo, perché più conosciamo noi stessi e

più possiamo salvaguardare la nostra salute. L'obiettivo è quello di costruire via via una maggiore consapevolezza di noi stessi e di farne tesoro .

Se volete approfondire ed avere maggiori informazioni in relazione agli argomenti della newsletter, non esitate a contattarmi via mail.

A presto !!!

Dott. Romeo Barbieri

PAGINA FaceBook

www.facebook.com/psicosomaticaenaturopatia.studioprofessionale



Inviare le Vs preferenze sui seminari di maggiore gradimento. Aiuterete a pianificare meglio le attività formative. Grazie !!!

La Mente "emotiva" come comune denominatore da cui partire per un immaginario "percorso-vita" che tocchi nei vari punti di sosta i vari aspetti della persona, manifestati nei tre lati integrati e interagenti del nostro "essere persone", i pensieri, la nostra struttura di sostegno e il nostro funzionamento fisiologico

Oltre ai seminari già programmati, ne verranno successivamente attivati altri, come i seguenti :

Agil-Mente: per un **Cervello sempre giovane e plastico**, prevenendo ciò che lo stress della modernità può causare al nostro organo più importante.

Implicita-Mente: comunichiamo con la "testa" o con la "pancia" ? Scopriamo i meccanismi automatici ed impliciti della **comunicazione NON-VERBALE** per migliorare la nostra capacità relazionale.

Integral-Mente: un "viaggio-nel-viaggio", all'interno del nostro PSICO-SOMA, toccando i distretti corporei principali e le loro specifiche manifestazioni psicosomatiche nei loro **significati simbolici di sintomi funzionali ed adattivi**. Perché per esempio abbiamo stipsi, mal di schiena, mal di testa, difficoltà digestive, o altri disturbi temporanei o cronici.

Reflex: impariamo a preservare il nostro benessere attraverso i punti di **reflessoterapia, mano, piede, orecchio**. Un mini corso per sfruttare in autonomia i punti corporei riflessoterapici.

Flores: Fiori di Bach e Fiori Australiani, un valido aiuto psicoemotivo. Un mini corso per imparare ad utilizzare questi importanti **rimedi floriterapici**.