



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

Articoli di particolare interesse:

- Il Sistema Nervoso Autonomo
A pag. 2
- Rigenerare le energie
A pag. 2

Notizie singole:

Il SNA a pag. 2

Le componenti del Sistema renale

a pag. 2

Persona e MTC

a pag. 2

L'Emozione

a pag. 3

Pillole e rimedi

a pag. 4

World News

a pag. 5

Alimentazione

a pag. 5

Corsi a domicilio

a pag. 6

Minfulness

a pag. 6

Ben ritrovati

Carissimi, siamo al secondo numero di questa Newsletter, in concomitanza con l'inizio della stagione invernale. Spero che il primo numero Vi sia piaciuto e che abbiate utilizzato i consigli in modo proficuo. Continuando l'azione divulgativa iniziata in precedenza, anche in questo numero verranno proposti rimedi stagionali e forniti consigli per un utilizzo consapevole del

proprio corpo e di quanto la Natura può mettere a disposizione. L'Inverno è la stagione che più mette alla prova il nostro organismo e dovrebbe essere il periodo in cui si ricaricano le "batterie" in previsione della rinascita primaverile. Purtroppo i ritmi quotidiani e lo stile di vita "occidentale", in questo mondo globalizzato e frenetico, spesso schizofrenico, non permettono di fermarsi a

riposare, anche solo temporaneamente, ma obbligano a "non mollare mai", pena il restare indietro socialmente ed economicamente ...

"Rallentare !!!" è quindi lo slogan della stagione invernale e, anche se si riuscisse ad applicare raramente, potrebbe già essere un gran risultato !

Vi auguro, come sempre, una buona lettura.

Dott. Romeo Barbieri

Inverno : i sistemi funzionali prioritari, ovvero i sistemi Renale e Nervoso Autonomo

Abbiamo già visto che per un buon equilibrio organico, si deve preventivamente sostenere il Sistema Immunitario. Nel proseguire il nostro viaggio stagionale, vedremo come non potremo permetterci di ignorare la continuità naturale e di conseguenza potremo recuperare un equilibrio via via sempre più stabile indirizzando per ogni periodo il sistema organico relativo. Se abbiamo seguito i consigli del numero precedente

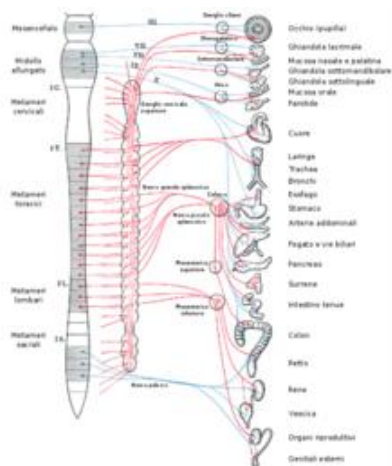
allora adesso siamo pronti a sostenere altri due importanti sistemi, quello Renale/Surrenalico e quello Nervoso Autonomo.

Il primo sistema è perennemente sotto stress grazie alla quotidianità che non ammette pause stagionali. A maggior ragione, come vedremo più avanti, è il sistema che più necessita delle nostre cure.

Il sistema Nervoso Autonomo lo possiamo considerare un aiutante del primo, ed anch'esso

viene costantemente sollecitato senza pause. Se il primo gestisce le nostre energie nel lungo periodo, il secondo le amministra durante i cicli bioritmici giornalieri. Entrambi quindi sono indispensabili e si integrano a vicenda in un'azione di recupero e di erogazione energetica.





La doppia funzione del Sistema Nervoso Autonomo

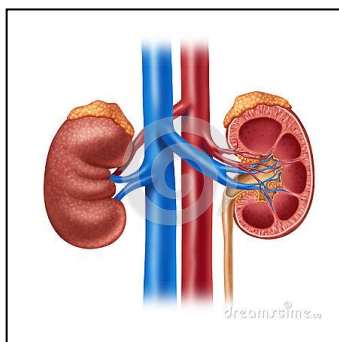
Il Sistema Nervoso Autonomo

Il Sistema Nervoso Autonomo ci garantisce un funzionamento organico in equilibrio, o anche detto in omeostasi. Semplificando notevolmente le varie funzioni, possiamo dire che la parte Simpatica del sistema garantisce le energie diurne, di veglia, indispensabili alle attività quotidiane. La parte ParaSimpatica, invece, è deputata, soprattutto nel

periodo notturno, di sonno, al recupero ed alla rigenerazione delle risorse organiche ed energetiche. Come però già detto nel numero scorso, dobbiamo includere nel contesto anche la parte emozionale. Infatti, il SNA è comandato da una ghiandola endocrina, l'Ipotalamo, che risente grandemente dei fattori stressogeni emozionali, proprio come un

termostato della nostra caldaia di casa. Quindi il SNA regola sia la nostra omeostasi organica interna (pressione, temperatura, liquidi, ...) ma a sua volta è influenzato dai fattori emozionali. Attenzione quindi a non sottovalutare ciò che ci accade dal punto di vista psico emotivo che avrà di sicuro ripercussioni nella parte organica.

Reni e Surreni non sono importanti solo per le funzioni organiche ma soprattutto per la loro valenza energetica.



Le componenti del Sistema Renale/Surrenale

I Reni assolvono a numerose funzioni organiche, prima fra tutte l'azione di filtraggio del sangue ma non solo. Il Rene secerne importanti ormoni che regolano lo scambio idrico, gli equilibri idro-salini e acido-base nel sangue. A livello renale avviene anche la sintesi di eritropoietina (un ormone che favorisce la produzione di globuli rossi) e di renina (un

enzima con azione ipertensiva che regola la sintesi di ormoni implicati nel bilancio del sodio e nel controllo pressorio).

Le ghiandole surrenali secernono specifici ormoni, prodotti da due parti dell'organo, la corticale che produce primariamente cortisolo (l'ormone anti-stress) e la midollare che produce primariamente adrenalina (l'ormone del "fare"). Le

surrenali però, pur non essendo direttamente coinvolte con le funzioni prettamente renali, possono influenzarne l'azione in modo indiretto. Infatti la loro collocazione fisica è, come si vede, proprio sopra gli organi renali. Lo stress surrenalico quindi può avere effetti anche pesanti sul funzionamento dello scambio idrico e della gestione pressoria.

Rigenerare le energie. Ecco il rimedio



Il rimedio elettivo è una pianta adattogena, la **Rodhiola Rosea**, una pianta succulenta. Adattogeno significa che si aiuta l'organismo a riprendere il giusto tono, senza effetti negativi o di rimbalzo come per gli

stimolanti (per esempio la caffeina) o i tonici (vedi il ginseng) . Di conseguenza, per rigenerarsi al meglio il consiglio è di **eliminare caffè, stimolanti o tonici**, che migliorano temporaneamente il tono

generale ma nel medio periodo producono uno stato astenico diffuso e dipendenza rispetto allo stimolante assunto. Di seguito vedremo come **ricaricare anche le energie emotive**



Divertitevi ad indovinare il significato del simbolo 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

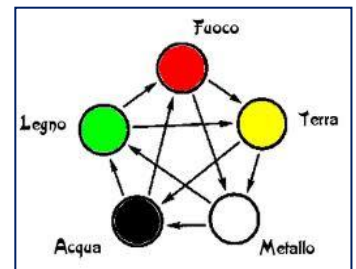
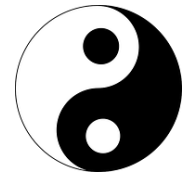
primavera, stagione Yang.

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.

Il Metallo, rigido e indeformabile, rappresenta la durezza e la fissazione, ma anche l'autunno (aspetti Yin).

L'Acqua invece è la stagione invernale, il massimo dello Yin, il riposo della terra e dell'uomo, l'acqua che poi darà nuova vita al legno.



I 5 elementi della Medicina Tradizionale Cinese.

L' Emozione della Stagione

L'inverno, secondo la MTC, trova espressione nell'elemento Acqua, connesso all'energia psichica dell'organo Rene. Questa energia, quando ben equilibrata, assicura la capacità di realizzare, rigenerare, la volontà costitutiva. Quindi **forza di carattere, determinazione, perseveranza, volontà nel portare a compimento i progetti, affermazione individuale, realizzazione dei desideri.**

Il Progetto e il proposito (attraverso la Milza) si consolidano nella volontà della realizzazione (Rene), del **saper fare, del radicamento del volere.** Se le qualità psichiche virtuose del quadro funzionale Rene non vengono concretizzate nasce un **esasperato bisogno di sicurezza, una mancanza di fiducia, una sensazione di paura.** Il sospiro, vocalizzazione del Rene, è utile per ricaricare l'energia, dopo aver

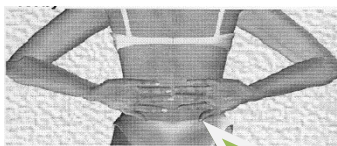
superato un evento traumatico emozionalmente importante (energia del Pomone attraverso il pianto), ed è quindi anch'esso funzionale per ricostituire le energie emotive potenziali.

In ambito organico il Rene governa le ossa, i midolli e si esprime attraverso l'udito.

Stabilità, sicurezza e sostegno somatico corrispondono a solidità, fiducia, perseveranza psichica.



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".



"Energizzare" il Rene, attraverso un semplice gesto da ripetere ogni qualvolta se ne abbia la possibilità.

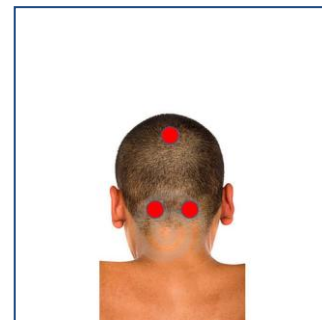
Pillole di benessere: il corpo come rimedio

Parlando di Sistema Renale dobbiamo considerare Rene e Surrene nel loro insieme.

Nell'immagine a sinistra, eseguiamo l'energizzazione, ponendo i palmi delle mani sulla zona renale, mantenendo il contatto a pelle nuda per qualche

minuto. Questo avrà un effetto rigenerante su entrambi gli organi, Rene e Surrene.

A destra i punti Neuro Vascolari di Rene e Surrene, che vanno delicatamente stimolati apponendo i polpastrelli e stirando la cute in varie direzioni per almeno 1 minuto, più volte al giorno.



Rimedi omeopatici di stagione

Per riequilibrare il Sistema Nervoso Autonomo utilizzare **Ignatia Amara 9 CH** e **Pulsatilla 9 CH**; inoltre si consiglia l'uso di un floriterapico ABF (Australian Bush Flower) **Bush Fucsia**. Per drenare Rene e Surrene utilizzare rimedi tipo **Cantharis**, **Berberis**, **Uva Ursi**, **Lycopodium**, meglio tutti

alla 9 CH. Per ridare tono al sistema Rene/Surrene usare floriterapici ABF come **Dog Rose** e **Macrocarpa**. Oltre a questi rimedi è utile tenere sempre a portata di mano rimedi composti a base di **Anas Barbariae**, utile in caso di influenza, così come i vari prodotti già citati nella Newsletter

precedente in relazione al Sistema Immunitario. Per uscire al meglio dalla stagione invernale, è comunque consigliabile effettuare una visita naturopatica e verificare qual è il rimedio omeopatico più adatto. Una volta trovato potrà essere reimpiegato ad ogni nuovo ciclo di prevenzione.



"Uno dei rimedi più usati per il drenaggio, anche renale, è il Galium Aparine, ma va utilizzato sempre con moderazione."



Rimedi fitoterapici di stagione

Oltre alla Vitamina C, sempre utile in questi casi, da assumere come estratti di **Acerola** o **Rosa Canina** e **oltre alla Rodhiola Rosea** già citata, è utile depurare il sistema renale / surrenalico con fitorimedi a base di **Phyllantus**, **Galium Aparine**, **Centinodio** e **Dolichos**. Per il sistema Nervoso Autonomo invece conviene prediligere fitorimedi ansiolitici blandi con effetto rigenerante, come

Passiflora, **Biancospino**, **Withania**, **Valeriana**.

Ristabilire il giusto tono nervoso aiuta nel contempo una migliore rigenerazione del sistema renale / surrenalico. Come per i rimedi omeopatici, anche nei fitoterapici esistono tantissime soluzioni. Si veda poi la Newsletter precedente per i fito rimedi relativi al Sistema Immunitario, **in caso di sindrome influenzale**. Unica nota di

avvertenza: un rimedio fitoterapico, anche se naturale, può essere dannoso per un organismo infragilito o instabile. **Prima di assumere rimedi fitoterapici è sempre consigliabile effettuare una visita naturopatica** per verificare quali rimedi sono prioritari per la specifica persona. **I rimedi floriterapici**, invece, non hanno potenziali effetti collaterali e possono venire assunti in assoluta tranquillità.

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 **Corriere**, qui riporta un interessante articolo inerente gli effetti dei videogames sul Sistema Nervoso:

http://www.corriere.it/salute/12_gennaio_09/videogames-cambiamenti-cerebrali-peccarisi_498f170e-2b12-11e1-b7ec-2e901a360d49.shtml

La versione italiana di **Scientific American**:

<http://www.lescienze.it/ricerca/query=rene&x=20&y=14>

È inoltre possibile ricercare nelle fonti internazionali, come la seguente **Science Daily**:

<https://www.sciencedaily.com/search/?keyword=nervous+system#gsc.tab=0&gsc.q=nervous%20system&gsc.page=1>

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

<http://search.sciencemag.org/?q=Nervous%20system&siteSearch=science.sciencemag.org>

Buona navigazione !!!



Notizie dal Mondo sul Sistema Nervoso e sul Sistema Renale

Alimentazione per l'inverno

Frutta come agrumi, kiwi, fragole, ribes nero oltre a verdure come pomodori, peperoni, broccoli, rucola, cavolfiori, cavoli e spinaci, sono i principali cibi di stagione che favoriscono il necessario apporto di vitamine, soprattutto vitamina C, oltre alle fibre, ai minerali ed agli enzimi, utili per recuperare le energie.

Seguendo i dettami energetici della Medicina Cinese, il consiglio è di evitare inoltre cibi di natura troppo fredda e acida

come per esempio lo yogurt (meglio assumere fermenti probiotici) ed un consumo eccessivo di proteine animali che aumentando l'acidità interna favoriscono il terreno di replicazione di virus, batteri e funghi.

Conviene **prediligere alimenti di natura salata** (che tonificano il Rene) quali **alghe, lumache, avena, frutti di mare, pesce bianco e azzurro, lenticchie, castagne, crauti e carne di maiale**.

Sempre valido invece il consiglio di stagione di favorire i processi digestivi

con qualche **tisana calda durante o dopo il pasto**.

Attenzione invece al caffè e al ginseng

Gli stimolanti infatti, nel medio e lungo termine sono dannosi per il recupero energetico del sistema Rene / Surrene.

In una buona colazione, inoltre, non devono mai mancare i **focchi integrali di avena**, un ricostituente naturale come l'alga **Spirulina**, ed eventualmente un anabolizzante naturale come il **Fieno Greco** (Trigonella Foenum Graecum L.)

"Frutti di mare per tonificare il nostro Rene"



Alga Spirulina ma ... Attenzione al caffè !!!

CENTRO di NATUROPATIA

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

Tel. 0331 784125



PROMEMORIA

Corsi a domicilio

Sito Web

Mi trovate all'indirizzo:

www.centropsicosomatica.it

info@centropsicosomatica.it

Mindfulness ... ecco come rilassarsi ...

Vi invito a consultare il sito www.centropsicosomatica.it. Dalla Home page potrete accedere ad una serie di **file audio** che Vi guideranno alla scoperta della modalità di **Rilassamento attraverso la tecnica della Mindfulness**, cioè della visualizzazione immaginativa.

Oppure accedendo direttamente alla sezione Benessere in pillole <https://www.centropsicosomatica.it/esercizi-pratici/> potrete scaricare direttamente i file di Mindfulness relativi alla **respirazione**, alla visualizzazione della **attenzione**, della **calma** o del **problema**, agli **organi**

associati a specifici colori, ai nostri pregi e difetti, oppure venire guidati nel **protocollo di Jacobson – Rilassamento Muscolare Progressivo**.

Buon ascolto e buon relax
.... !!!

E per finire ...

Spero sia stato utile !

Spero che anche questo secondo 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

Condividete con i Vs amici !!!!



Siete un gruppo di amici, Vi interessa qualche argomento dei corsi elencati e vorreste riuscire a frequentarli vicino a casa e a costi contenuti ??

Fate senza impegno una richiesta in relazione al corso, al luogo e alle date preferite e vedrò di esprimerVi una proposta di favore !!!

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.

Rilassa-Mente: per una Mente calma, equilibrata, che riesca a mantenere un corpo esente da tensioni e contratture.

Alimentar-Mente: diventare consapevoli che il Corpo ha bisogno anche ma non solo del cibo per riportarsi ad un nuovo equilibrio, sia di peso e di forme sia di benessere emotivo.

Muscolar-Mente: per imparare rapidamente auto-protocolli e decontrarre/rilassare specifiche aree corporee.

Detox: il nostro corpo come strumento principale, attraverso specifici punti, per la detossicazione psico-fisica.

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**.

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**.