

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

Articoli di particolare interesse:

- Allergie e uova di Quaglia
A pag. 2
- Movimento e depurazione
A pag. 2

Notizie singole:

Le componenti del

Sistema epatico

a pag. 2

Persona e MTC

a pag. 3

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

Un buon risveglio !

Carissimi, rieccoci con un nuovo appuntamento della Newsletter trimestrale. Inizia la primavera astronomica anche se quella stagionale, come già da qualche anno a questa parte, è già partita con i soliti alti e bassi. Certo la primavera per definizione porta clima variabile e sbalzi termici, ma quando sono esagerati possono creare disagi psicofisici di varia natura. Assistiamo al

risveglio della Natura che coincide al risveglio di Noi stessi, se mai ci siamo veramente riposati come avremmo dovuto durante il periodo invernale. Se siamo riusciti almeno un poco a "rallentare" nella precedente stagione, come consigliavo nel numero scorso, potremo meglio affrontare la ripresa metabolica primaverile. Se non seguiamo lo scorrere armonico delle fasi

naturali impediamo quindi al nostro organismo di adattarsi all'ambiente. Le disarmonie avranno non solo effetti fisiologici ma, essendo la persona un'unità psicosomatica, anche effetti psicoemotivi.

Cerchiamo quindi di riaffacciarsi alla Natura con progressione e senza fretta ...

Vi auguro, quindi, una buona lettura.

Dott. Romeo Barbieri

Primavera : il sistema epatico e la tradizione popolare

I proverbi popolari sono l'espressione della cultura pragmatica dei nostri antenati che, attraverso la loro saggezza, ci propongono significati attraverso le analogie e le metafore. E diventano modi di dire.

"Ogni fegato di mosca è sostanza": traduzione di un detto calabrese che trasmette il significato "Se vuoi vedere qualcuno rodarsi il fegato, ignoralo".

"Avere fegato" è diventato sinonimo di coraggio, infatti un tempo era

ritenuto sede del coraggio in battaglia.

"Avere mangiato fegato di capra" significa mancanza di discrezione, non saper mantenere un segreto.

"Avere un bel fegato" significa essere impudenti, sfrontati, commettere azioni spudorate o riprovevoli senza porsi problemi.

"Rodarsi il fegato", cioè vittime dell'ira, dell'invidia, del rancore.

"Voi siete i soli che hanno abbastanza fegato per

interessarsi veramente del futuro, per notare veramente quello che ci fanno le macchine, quello che ci fanno le guerre, quello che ci fanno le città, quello che ci fanno le idee semplici e grandi, quello che ci fanno gli equivoci tremendi, gli errori, gli incidenti e le catastrofi." (Kurt Vonnegut, scrittore e saggista statunitense ;11-11-1922/10-4-2007).

Il fegato offre importanti significati connessi all'umore e al comportamento



Uova di quaglia selvatica giapponese, Coturnix Japonica, varietà B-Mina



Curiosità: l'uovo di Quaglia e le allergie

“Nell'antichità le uova di quaglia giapponesi erano note per avere proprietà terapeutiche antiallergiche. Oggi l'attività antiallergica delle uova di quaglia è stata dimostrata da studi clinici effettuati su grandi numeri di pazienti.”

Dr. J.C. Truffier.

Uova di quaglia selvatica, della specie Coturnix Japonica, varietà B-Mina, sono utilizzate nella medicina giapponese come rimedio antiallergico, mentre nell'industria entrano in molti prodotti come integratori a supporto delle cure per l'allergia farmaceutica. Infatti il fegato, proprio per i processi metabolici che governa, è l'**elemento**

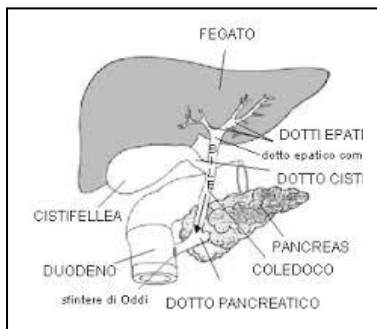
fondamentale implicato nei problemi allergici. Certo queste uova non sono facili da trovare come componente alimentare ma è una notizia curiosa che indica come la Natura possa avere sempre una risposta pronta per l'uomo che la abita.

Le componenti del Sistema Epatico

Il sistema epatico è composto essenzialmente dal fegato e dalla cistifellea. Il fegato è un organo a doppia secrezione, endocrina ed esocrina, localizzato al di sotto del diaframma e localizzato tra questo e il colon trasverso e lo stomaco. È l'organo più voluminoso del corpo umano dopo la cute. Ha un ruolo fondamentale nel metabolismo e svolge una

serie di processi tra cui l'immagazzinamento del glicogeno (una forma particolare di glucosio, adatta ad essere immagazzinata), la sintesi delle proteine del plasma, la rimozione di sostanze tossiche dal sangue. Produce la bile, importante nei processi della digestione ed è fino al 6° mese di vita intrauterina il più importante organo

emopoietico. La bile viene veicolata alla cistifellea, una sorta di pompetta che, a sua volta, la deposita, attraverso il dotto biliare detto coledoco, nel duodeno, per la digestione dei cibi. In caso di splenectomia, cioè di rimozione della milza, il fegato può assumerne la funzione emopoietica e ne supplisce la mancanza.



E' il momento di muoversi e di depurarsi !

La depurazione epatica è importante perché il fegato raccoglie gran parte dello scarto metabolico di zuccheri e proteine. Inoltre svolge importanti funzioni di generazione e trasformazione per quanto

riguarda gli ormoni, in particolare quelli tiroidei, gli ormoni più importanti per la regolazione del **metabolismo dei lipidi e delle funzioni cerebrali** ed è inoltre implicato nelle **risposte allergiche**. La **ripresa dell'attività**

fisica in maniera costante e quotidiana è uno dei principali fattori per depurare il proprio organismo. Quindi, oltre ai vari rimedi, evitare la sedentarietà e praticare anche solo una passeggiata quotidiana di almeno 15 minuti.



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**

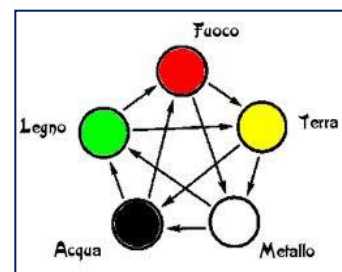
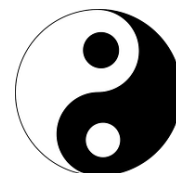
primavera, stagione Yang.

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

Energia – dinamismo – elasticità – capacità di adattamento sono caratteristiche dell'Elemento Legno.

Dinamismo, movimento, principio attivo, motricità coordinata e armonizzata quindi facoltà di controllare e bilanciare; elasticità e capacità di adattamento per orientarsi in condizioni mutevoli.

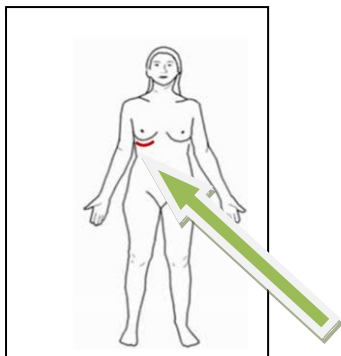
Mobilità somatica e emotività psichica, stimoli emotivi, affetti, commozioni.

In questo quadro la dinamicità e l'energia espresse in campo somatico trovano le corrispondenze psichiche della **determinazione, del coraggio, della versatilità**, tutte facoltà che garantiscono successo nelle decisioni immediate e giusta valutazione del campo d'azione. L'energia equilibrata di Fegato aiuta a mantenere un **controllo efficace sugli eventi** della propria vita, rispondendo in modo flessibile ai cambiamenti

improvvisi. Se però il mondo dei sentimenti è caratterizzato da tensioni ed incapacità di adattamento, **dalla frustrazione erompono inquietudine, irrequietezza, rabbia e collera**, ma anche **inflexibilità e rigido controllo**.



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".



Un efficace drenaggio epatico attraverso la stimolazione dei riflessi relativi.

Pillole di benessere: il corpo come rimedio

Parlando di Sistema Epatico dobbiamo considerare Fegato e Cistifellea nel loro insieme. Nell'immagine a sinistra, eseguiamo un drenaggio epatico con pressione applicata lunga la linea del riflesso neuro linfatico sotto mammellare destro, con movimento interno esterno.

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



"Uno dei rimedi più utilizzati da sempre è il Cardo Mariano."



Rimedi omeo-floriterapici di stagione

Per drenare e riequilibrare il Sistema Epatico utilizzare rimedi composti oppure unicisti basati **Lycopodium 9 CH** oppure **Phosphorus 9 CH**; inoltre si consiglia l'uso di un floriterapico ABF (Australian Bush Flower) **Dagger Hakea**. Nei Fiori di Bach usare invece **Impatiens** e

Chicory. Per drenare Fegato e Cistifellea utilizzare anche rimedi più a largo spettro come **Nux Vomica e Sepia**, meglio tutti alla 9 CH, per agire sul sistema epato-gastrico. Nux Vomica infatti agisce in tutti i casi in cui la persona soffre di disturbi legati alla digestione e assimilazione

dei cibi. Per entrare al meglio nella stagione primaverile, 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.

Rimedi fitoterapici di stagione

Oltre alle **Vitamine del Complesso B**, utili non solo per aiutare il fegato ma per riequilibrare il sistema nervoso che dal Fegato è influenzato, è utile depurare il sistema epatico con fitorimedi a base di **Cardo Mariano, Desmodio, Curcuma, Crisantellum, Rosmarino, Carciofo, Fumaria**. Come per i rimedi omeopatici, anche nei fitoterapici esistono tantissime soluzioni.

Prediligete come forma di assunzione le capsule oppure le tinture madri NON a base alcolica. Esistono oggi ottimi rimedi a base idro enzimatica molto concentrati e senza gli effetti collaterali dell'alcol sullo stomaco. Oltre a questi rimedi il buon vecchio **olio di fegato di merluzzo**, oppure gli **Omega 3**, sono molto utili per il nostro fegato. 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 Omega 3 e il fegato grasso:

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/16_aprile_08/pesci-ricchi-omega-3-contrastare-fegato-grasso-6c589620-fda4-11e5-820b-500d9d51558a.shtml

La versione italiana di **Scientific American**:

http://www.lescienze.it/lan-ci/2017/02/14/news/osped-ale_pediatico_bambino_g-esu_troppo_zucchero_da-nneggia_il_fegato_dei_bambini-3423617/

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

<https://www.sciencedaily.com/releases/2014/01/140117153738.htm>

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

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

Buona navigazione !!!



Notizie dal Mondo sul Sistema Epatico

Alimentazione per l'inverno

I Cereali integrali devono ricomparire a tavola insieme a limoni, fragole, carciofi, insalata verde, rucola, ravanelli, ortica, cipolla, cavoli, salmone. Una

alimentazione meno ricca di proteine e grassi insieme ai cibi suddetti favorisce l'azione drenante e disintossicante necessaria al fegato per ripartire con nuovo slancio.

Meglio insaporire i cibi con spezie come lo **zenzero**, ad azione antitossica e i **capperi al naturale**, di natura tiepida e stimolante

le funzioni epatiche.

Seguendo i dettami energetici della Medicina Cinese, il consiglio è di **evitare inoltre cibi di natura troppo acida come per esempio l'aceto (meglio il limone per condire l'insalata) e l'arancia** (che acidifica l'organismo) ed un consumo eccessivo di proteine animali che impediscono una detossicazione epatica.

Conviene **prediligere inoltre alimenti di natura moderatamente acida** (che tonificano il Fegato)

quali **limone, carni di pollo e coniglio, la prugna, il pompelmo e lo yogurt.**

Sempre valido invece il consiglio di stagione di favorire i processi depurativi con qualche **tisana calda lontano dai pasti, come zenzero e limone, oppure con gramigna, carciofo, ortica e piccioli di ciliegia. Acqua e limone al mattino a digiuno è inoltre un ottimo depurativo.**

Come sempre, bisogna non abusare di caffè e ginseng

"Il limone per aiutare il Fegato"



"I piccioli di ciliegia sono un ottimo drenante, per fegato e corpo in generale"

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 ??

Consultate il sito per le condizioni di attivazione

<https://www.centropsicosomatica.it/benessere-di-gruppo/corsi-a-casa-vostra/>

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**.