



Articoli di particolare interesse:

- Luce e riproduzione
A pag. 2
- Trovare soddisfazione
A pag. 2

Notizie singole:

- Le componenti cardio vascolari**
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

Studio di Naturopatia Integrata. Psicosomatica e Naturopatia per la salute ed il benessere.

Irradiamoci in tutte le direzioni !

Carissimi/e, siamo giunti al quarto appuntamento della Newsletter trimestrale. Vi preannuncio che la quinta e ultima newsletter sarà dedicata proprio alla 5° Stagione, intesa come il cambiamento tra una stagione e l'altra, ma anche come significato di accompagnare ogni cambiamento in modo che possa avvenire senza scossoni. Dopo la quinta newsletter le notizie

arriveranno sotto forma di monografie stagionali, sempre a cadenza trimestrale, per indirizzare argomenti specifici inerenti la stagione.

Ed ora godiamoci la stagione estiva, la fine delle scuole e il conseguente sollievo logisitco per figli e genitori.

Il caldo sì ma anche il pensiero delle prossime vacanze, a casa oppure via, ma sempre meritate,

per cercare di dedicarci a qualcosa che ci soddisfi.

L'Estate è la stagione del fervore e dei sentimenti, cioè del Cuore che, come vedrete in seguito, ha bisogno di ricaricarsi ...

Di seguito soprite come !

Vi auguro, come sempre, una buona lettura.

Dott. Romeo Barbieri

Estate : aforismi celebri

L'Estate e i suoi intimi significati di vissuto, di emozione, di affettività, vista attraverso le parole di personaggi celebri o conosciuti.

“Non c'è che una stagione: l'estate. Tanto bella che le altre le girano attorno. L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca, la primavera la invidia e tenta puerilmente di guastarla.” (Ennio Flaiano)

“A quei tempi era sempre festa. Bastava uscire di casa e attraversare la strada, per diventare

come matte, e tutto era bello, specialmente di notte, che tornando stanche morte speravano ancora che succedesse qualcosa, che scoppiasse un incendio, che in casa nascesse un bambino, o magari venisse giorno all'improvviso e tutta la gente uscisse in strada e si potesse continuare a camminare fino ai prati e fin dietro le colline.” (Cesare Pavese, La bella estate)

“L'estate che fugge è un amico che parte. (Victor Hugo, Toute la lyre, 1888)

“Nella profondità dell'inverno, ho imparato alla fine che dentro di me c'è un'estate invincibile.” (Albert Camus)

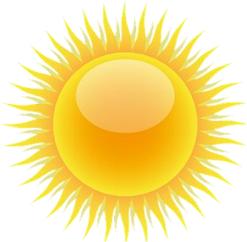
“Le estati volano sempre... gli inverni camminano!” (Charlie Brown, in Charles M. Schulz, Peanuts, 1950/2000)

... e per finire un proverbio svedese ...
“Una vita senza amore è come un anno senza estate.”

Curiosità: la riproduzione animale e la luce



Prendete il sole senza occhiali, migliorerà l'umore e il metabolismo.



La luce in Estate è un elemento importante per risvegliare il metabolismo, attivare le risorse che la Primavera ha abbozzato. Nel mondo animale l'irradiazione solare così forte facilita l'accoppiamento e la riproduzione. Senza il calore e la luce ciò non potrebbe avvenire. Anche il mondo vegetale esplose nella magnificenza della vegetazione rigogliosa e accumula le riserve per le stagioni più fredde.

E allora un consiglio: per infondere dentro di noi il benefico effetto della luce estiva, VIA GLI OCCHIALI DA SOLE, fate arrivare alla retina la luce solare senza filtri che la penalizzano. E' come effettuare una seduta completa di cromoterapia. Se poi lo fate passeggiando a piedi nudi su un prato o sulla sabbia, ancora meglio, sentirete grandi benefici e non è perché magari siete in vacanza.

Molti studi hanno evidenziato come lo spettro completo e non filtrato della luce solare abbia importanti effetti non solo metabolici ma soprattutto umorali.

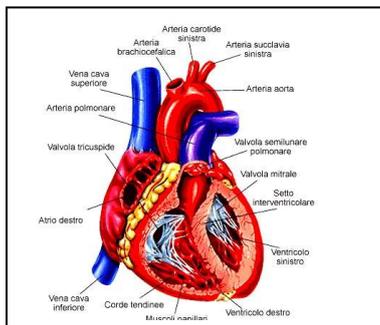
Nella Medicina Cinese il Fuoco (la gioia/estate controlla il Metallo (la tristezza/autunno) !!!

Le componenti del Sistema Vascolare e Ormonale

Nell'ambito energetico andiamo oltre la classica associazione sistema vascolare/Cuore, perché il sistema energetico è composta sì dal Cuore ma anche dal Pericardio, dall'Intestino Tenue e dal sistema ormonale sessuale e surrenalico. Quindi, partendo da un prospettiva energetica ed emozionale il sistema Cardio Vascolare è ben più articolato rispetto alla

visione occidentale. Non restando quindi in ambito convenzionale possiamo dire che la circolazione sanguigna è l'elemento di supporto ad un sovrasisistema fatto di ormoni sessuali, maschili e femminili, ormoni di lotta/fuga, cioè surrenalici come adrenalina e cortisolo, oltre che di attività complementari come la protezione cardiaca, fisica ed

emotiva, la respirazione, la digestione. Tutto ciò può sembrare fuorviante ma, nella visione olistica del corpo, assume un grande significato se consideriamo il "sistema" Cuore come il perno centrale della personalità di ciascuno, e allora capiamo come anche gli ormoni rientrino in questo contesto integrato.



E' il momento di trovare le proprie soddisfazioni !

La bella stagione facilita il rifiorire sia dell'attività fisica, ottimo strumento per tonificare il sistema cardio vascolare attraverso esercizi, palestra e passeggiate, sia per cercare di fornire sollievo e rigenerazione

alla nostra parte emozionale ed affettiva. ERcco quindi che dobbiamo privilegiare quegli strumenti come la meditazione, il rilassamento muscolare ed immaginativo, che possono in breve tempo

"accarezzare" il nostro "bambino interiore", rappresentabile emotivamente nel Cuore. Oltre a questo occorre fare quelle attività, motorie, artistiche o ludiche, che ci procurano soddisfazione, gioia, felicità !!!





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

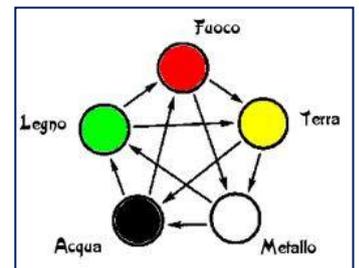
primavera, stagione Yang.

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

Comunicazione, animazione, irradiazione - identità che risiedono nel Cuore, inteso in significato più ampio, di natura, indole, e aspetto psichico in primo piano rispetto all'aspetto somatico. È il legame, l'essere tutt'uno, il pulsare e l'animare, la base delle qualità psichico spirituali.

La gioia è intesa come espressione di armonia, di un accordo gratificante, di una "spiritualità". Accordo inteso come identità, quindi come legame, unione del tutto, amore inteso come realizzazione

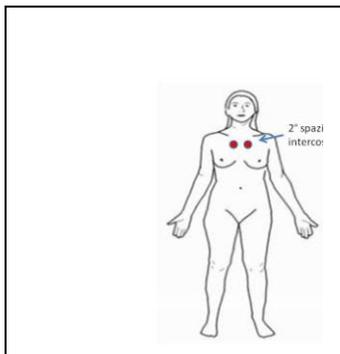
dell'essere umano. **Se manca l'armonia e l'accordo, insorgono nervosismi, eccitazione ed euforia esagerata, disordine emotivo.**

Il quadro funzionale Cuore gode di posizione privilegiata nel comporre le sfumature della persona. Il Maestro del Cuore (Partner del Cuore nella Medicina Cinese) è associabile alla funzione del Pericardio, che anatomicamente protegge il cuore e che, in analogia energetica, protegge il Cuore dalle disarmonie della gioia, troppa o

troppo poca. Il MC ci guida perciò nella vita per fare esperienza della gioia e del piacere in modo equilibrato. Il piacere del MC è connesso inoltre alla circolazione sanguigna (insieme al Cuore) ed alla funzione sessuale. Anche l'Intestino Tenue (altro Partner) è importante nel separare emozioni negative e positive, cioè nell'assimilare quanto di buono possiamo utilizzare emotivamente e scartare l'inutile e dannoso.



Un indiano Hopi a Carl Gustav Jung: "Ora gli Americani dicono che i pensieri vengono dalla testa, sono dei pazzi! Tutti sanno che ogni uomo saggio pensa nel cuore."



Mantenete un Cuore scarico di "impurità" emotive con un massaggio nei punti del 2° spazio intercostale ai lati dello sterno.



Pillole di benessere: il corpo come rimedio

Parlando di Sistema CardioVascolare e Ormonale consideriamo il Cuore come l'elemento fondante.

Allora eseguiamo ogni tanto un massaggio energico dei punti ai lati dello sterno in corrispondenza del 2° spazio intercostale.

A destra invece il punto Neuro Vascolare di Cuore,

sulla fontanella anteriore, che va delicatamente stimolato apponendo i polpastrelli e stirando la cute in varie direzioni per almeno 1 minuto, più volte al giorno. Questo assicura un riequilibrio vascolare ed anche emozionale al nostro cuore. Possiamo usarlo quando sentiamo di essere troppo agitati, prima di dormire o prima di un evento importante.



Per mantenere in equilibrio il proprio "sistema emotivo" è utile assumere dei rimedi floriterapici come gli Australian Bush Flower, che coprono facilmente i bisogni di un Elemento complesso come il Cuore.

Allora assumete poche gocce più volte al giorno

dei seguenti rimedi:

- BluBell : per il cuore e il sistema venoso
- Macrocarpa: per il sistema surrenalico
- Paw Paw: per l'Intestino Tenue
- Yellow Cowslip: per l'ipofisi

- She Oak: per le ovaie
- Flannel Flower: per i testicoli
- Tall Mulla Mulla: per la circolazione in generale
- Mulla Mulla: per i colpi di calore

Per finire un utile rimedio omeopatico per chi soffre il solleone: SOL 9 Ch, 3 granuli per 3 o 4 volte al giorno, lontano dai pasti.

"Il Biancospino è il fito rimedio del Cuore."



Rimedi fitoterapici di stagione

Innanzitutto idratarsi frequentemente, bevendo molto.

Un rimedio fatto in casa, senza spendere soldi esagerati con vari integratori è il seguente:

versare in una bottiglia da litro un mezzo cucchiaino di magnesio supremo (in erboristeria) insieme a una decina di granuli di normale effervescente da tavola (da supermercato,

tipo Brioschi), aggiungere acqua naturale, lasciare riposare qualche minuto affinché la miscela si attivi (da torbida l'acqua ritorna limpida). Bere a volontà durante la giornata.

A scopo preventivo è inoltre utile assumere una decina di gocce di estratto idro enzimatico o macerato glicerico un paio di volte al giorno anche durante i pasti (meglio evitare tinte madri a base alcolica) dei seguenti

rimedi:

- Biancospino o Melissa o Passiflora o Tiglio: tutti molto utili per il cuore
- Equiseto: a forte azione remineralizzante
- Mirtillo Nero: utilissimo per rinforzare i vasi sanguigni
- Escolzia o Whitania: utili per riequilibrare il sistema nervoso
- Rhodiola: per chi è molto affaticato

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 dell'ascolto del battito cardiaco e del respiro:

<http://www.corriere.it/cultura/eventi/orologi/notizie/respirare-ritmo-cuore-cosimi-tuffo-nell-anima-c0902f52-4ac7-11e7-ac11-205c7f1cfc9f.shtml>

Interessante notizia **ANSA**:

[http://www.ansa.it/canale/saluteebenessere/notizie/medicina/2017/05/02/ascoltare-il-battito-del-proprio-cuore-fa-capire-meglio-le-emozioni-degli-altri_e88b0d3c-c808-43a6-8e0c-](http://www.ansa.it/canale/saluteebenessere/notizie/medicina/2017/05/02/ascoltare-il-battito-del-proprio-cuore-fa-capire-meglio-le-emozioni-degli-altri_e88b0d3c-c808-43a6-8e0c-31aa46d7830b.html)

[31aa46d7830b.html](http://www.ansa.it/canale/saluteebenessere/notizie/medicina/2017/05/02/ascoltare-il-battito-del-proprio-cuore-fa-capire-meglio-le-emozioni-degli-altri_e88b0d3c-c808-43a6-8e0c-31aa46d7830b.html)

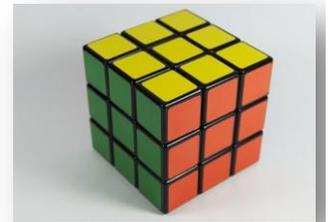
È inoltre possibile ricercare nelle fonti internazionali, come la seguente **Science Daily**:

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

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

<http://search.sciencemag.org/?q=heart%20and%20emotions>

Buona navigazione !!!



Notizie dal Mondo sul Sistema Vascolare



Alimentazione per l'estate

In estate la dieta deve essere ovviamente ricca di vitamine, minerali, enzimi e fibre.

Le verdure da prediligere sono carote, cicorie, cipolle, cipollotti, fagiolini, indivie, lattughe, peperoni, piselli, pomodori, radicchi rossi, ravanelli, rucola, melanzane, zucchine, sedano, spinaci, valeriana.

La frutta: banane, fragole, albicocche, pesche, prugne, ciliegie, mele, pere, lamponi, more, mirtilli, mango, papaia e quanto si possa trovare ...

Per quanto riguarda i cereali, sempre meglio integrali, privilegiando l'orzo in chicchi, dalle proprietà diuretiche e rinfrescanti, (favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e contrasta la cellulite). Sono indicati anche il riso in chicchi e il grano, meglio se Saraceno o kamut.

Quindi eliminare carni rosse, i grassi e i fritti, i formaggi grassi, gli zuccheri raffinati, e spostarsi sulle carni bianche e il pesce, consumare yogurt, primo sale, formaggi magri.

Seguendo i dettami della

Medicina Cinese per tonificare l'Elemento Fuoco a cui il Cuore appartiene dovete scegliere preferibilmente **alimenti di natura AMARA** quali Grano saraceno, Cetriolo, Timo, Thè, Bietole, Lattuga, Genziana, Cicoria, Tarassaco, Scorzonera, Albicocca, Cerfoglio, Oliva, Lepre, Agnello, Rosmarino.

"Ovviamente tanta frutta e verdura"



"Non dimenticate la frutta secca, ricca di Sali minerali come magnesio, potassio e ferro"

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**.