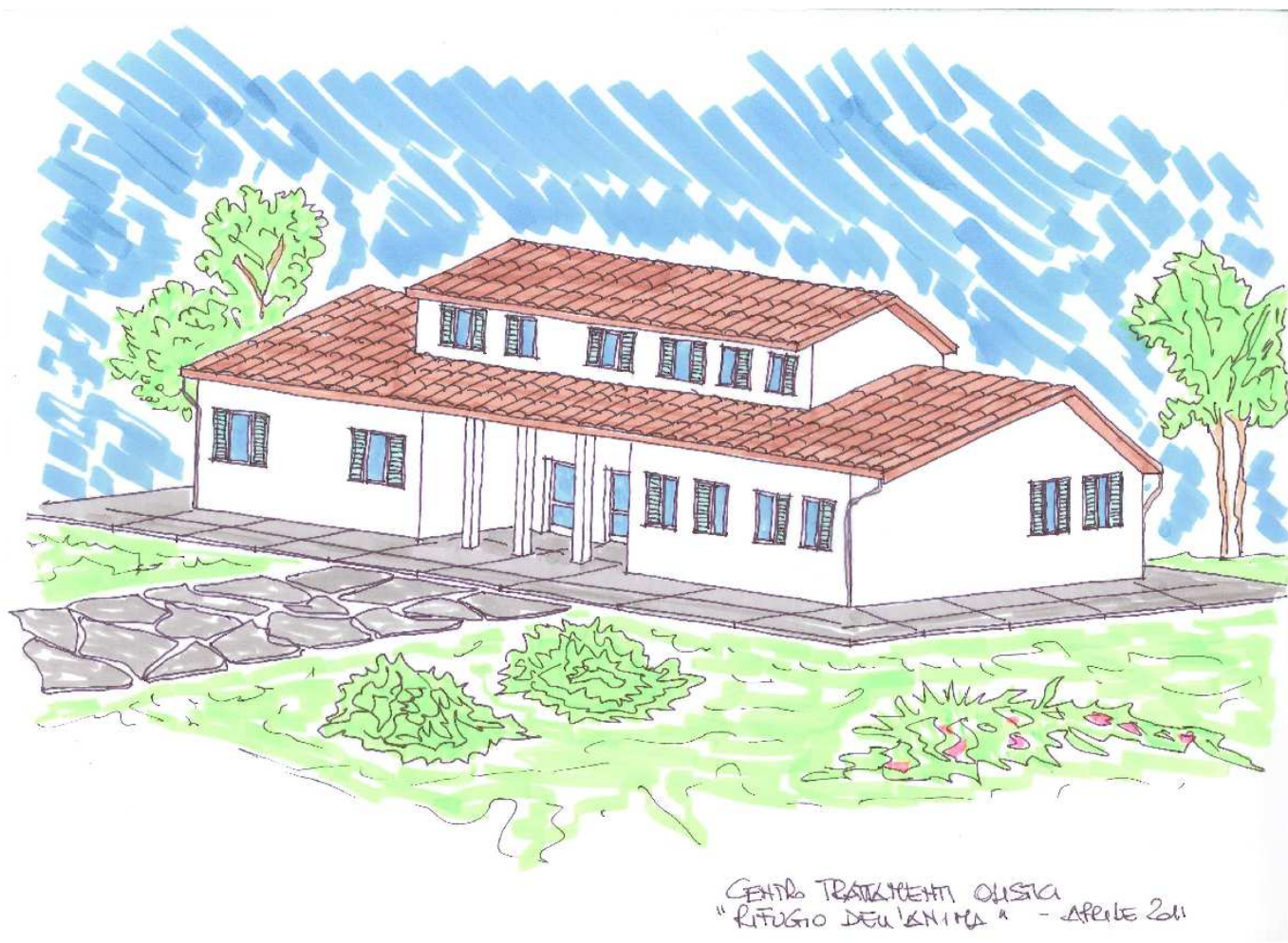


# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*



**L'idea finale del Progetto ideato dall'Associazione Cuore con le Ali e sostenuto da tutti quei soci che, con la frequentazione dei seminari proposti, vanno ad incrementare la sua realizzazione. Il Centro avrà una funzionalità Gratuita per tutti i soci attivi e/o motivati.**

**Editoriale**

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

**Un anno quello appena trascorso, intenso di ricerca, sviluppo, sacrificio ma tanto entusiasmo per un' iniziativa unica nel suo genere in Italia.**

**Cuore con le Ali porta in sé il seme del cambiamento, un cambiamento che molti aspettavano ed alcuni aspettano ancora senza rendersi conto che il vero cambiamento parte prima di tutto da dentro noi stessi.**

**Ecco che nel Marzo del 2012 abbiamo fondato Cuore con le Ali, il cui scopo principale è l'evoluzione da compiersi insieme, collaborare per un futuro migliore, per uno stile di cura e/o sostegno migliore, per un diverso valore della salute e un diverso significato del volontariato.**

**Cuore con le Ali si differenzia dalle altre Associazioni di Metodi Bio-naturali perché al momento attuale risulta essere l'unica in Italia con un progetto finalizzato alla realizzazione di un Centro volontario/gratuito di sostegno e auto-cura dell'individuo attraverso:**

- 1) Il sostegno di auto-finanziamento (partecipazione dei soci ai vari seminari)**
- 2) Qualsiasi tipo di introito è legato al progetto finale (nessuna ripartizione di beni tra i soci)**
- 3) Tutti i soci rientrano nel progetto finale come fruitori (in particolare chi sta dando il suo contributo che si esprime con la frequentazione delle attività associative)**
- 4) Insegnanti e conferenzieri svolgono il loro operato in forma volontaria e gratuita.**

**Come in tutte le cose, gli schemi vecchi fanno fatica ad allontanarsi per far posto al nuovo, così abbiamo pensato di far cosa gradita inventare il Giornale on-line dell'Associazione, dove trovare consigli utili di auto-guarigione, fare informazione e dare voce alle discipline Bio-naturali.**

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

**Crediamo fortemente che la Conoscenza non la si apprende solo dai libri ma anche da una esperienza vissuta in prima linea, per cui l'invito per tutti i soci è quello di frequentare gli innumerevoli seminari e le diverse conferenze.**

**Attraverso una sperimentazione personale, pratica e diretta, l'individuo ha la possibilità di evolvere, avviando la trasformazione da Spettatore a Co-Creatore della propria realtà di essere divino e spirituale.**

**Cuore con le Ali attua al suo interno dei percorsi di crescita interiore attraverso i seminari esperienziali in base al proprio interesse con :**

**Artiterapia, Costellazioni familiari, Espressioni creative, Sciamanesimo, Tema natale (astrologia), Doula (la tisana della donna) e....**

**Seminari esperienziali per imparare l'arte dell'Auto-cura attraverso: Ayurveda, Shiatsu, I 5 tibetani, Yoga, Qi Gong, Omeopatia, Naturopatia, Riflessologia ecc..**

**Cari soci, ogni qual volta vi avvicinate frequentando i Seminari dell'Associazione, il progetto si avvicina alla sua Realizzazione.**

**Quindi un cordiale e sincero invito nel sostegno e nel camminare Insieme, per costruire Insieme un Centro Nuovo nel suo genere, il genere dell'Evoluzione, della Solidarietà e dell'Altruismo reciproco.**

**Un cordiale saluto e un affettuoso cammino**

**Mirko & Alessandra**

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*



## **Naturopatia/ Bio-naturopatia**

La Naturopatia o Bio-naturopatia è un sistema di cura completo e coerente, che pone l'accento sulla stimolazione dei meccanismi naturali di autoguarigione del corpo. Gli interventi del Naturopata sono rivolti principalmente ad attivare, nutrire e rafforzare questi meccanismi piuttosto che eliminare i sintomi o attaccare direttamente gli agenti patogeni.

Gli strumenti privilegiati della Naturopatia, si ritrovano, tra le tante discipline, l'Iridologia, la Fitoterapia, l'Omeopatia, le tecniche di Massaggio (Ayurveda- Olistico ecc), lo Shiatsu, le tecniche di meditazione, la Riflessologia, la Cromopuntura ecc...

Il termine Naturopatia fu coniato nel 1895 dall'americano John Scheel, medico e pioniere delle tecniche naturali, deriva dall'inglese Nature's Path ( sentiero della natura) e comprende anche un altro significato : “ sentire secondo natura”, “vivere in armonia con la natura”, dal latino natura e dal greco pathos.

I concetti basi della Naturopatia si esprimono in :1) Ricerca degli squilibri energetici/costitutivi tramite l'indagine Iridologica, 2) Correzione alimentare secondo i principi del mangiar secondo i cicli della natura, 3) Disintossicare l'organismo e la mente con tecniche appropriate, 4) Energizzare e rinvigorire corpo e mente attraverso tecniche energetiche ed erboristiche.

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

## **Consigli fai da te secondo la Naturopatia per la disintossicazione, da effettuare in primavera:**

Uno dei tanti consigli fai da te viene dalla Linfa di Betulla, acquistabile in Erboristeria sia sotto forma di Macerato Glicerico, con dosaggi di 50 gocce in un bicchiere di acqua al mattino lontano dalla colazione, sia in forma di Liquido puro di linfa reperibile in bottiglia, in dose di un bicchiere diluito in un litro di acqua e bevuto durante l'intera giornata. Il tutto per circa 4-5 settimane, il risultato sarà sorprendente, l'organismo tenderà a perdere liquido in eccesso e con esso tossine ristagnanti dell'inverno.

Altro disintossicante ottimo in questo periodo è lo sciroppo "Antartico", reperibile in Erboristeria, Para-farmacia o Farmacia Omeopatica, senza alcol e conservanti, si assume in dose di un cucchiaino da minestra disciolto in un bicchiere di acqua, prima di andare a letto. È sufficiente un flacone che durerà circa un mese.

Per migliorare la disintossicazione del corpo come prassi quotidiana sarebbe utile utilizzare delle docciature a freddo sulle gambe come segue:

Calibrare secondo la propria personale temperatura l'acqua in modalità fredda, passare con il doccino prima la gamba sinistra sia anteriormente che posteriormente con acqua fredda circa 10 secondi poi passare alla destra con la medesima modalità. Ora ripeti tutto il trattamento con la modalità di acqua calda, seguendo lo schema iniziale, con prima gamba sinistra seguita da gamba destra, infine ripeti una terza e ultima volta la sequenza con la modalità ad acqua fredda.

Ricapitolando freddo, caldo, freddo, fatto tutti i giorni si avrà un innalzamento delle difese immunitarie, una maggiore circolazione alle gambe, una migliore disintossicazione del corpo.

Un altro consiglio importante per il periodo Marzo/Aprile è l'assunzione di vitamine naturali, in primis frutta, ma l'apporto vitaminico può essere effettuato anche attraverso l'utilizzo di sciroppo concentrato di frutta biologica.

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

**Un ottimo sciroppo è : “EPRESAT “ , reperibile in Erboristeria, Parafarmacia o Farmacia Omeopatica, in flacone da “50 ml, senza conservanti, una volta aperto deve essere conservato in frigorifero. L’assunzione è di 10 ml al dì prevalentemente al mattino quando si vuole, è un ottimo ricostituente naturale , sia per adulti che per bambini dai 15/18 mesi in su (la dose consigliata scende a 2,5/5 ml) .**

## AYURVEDA



Il massaggio ayurvedico è una parte della più ampia scienza della vita indiana, l'Ayurveda, che affonda le sue radici negli antichi testi sacri, i Veda. L'Ayurveda è nota come scienza medica, ma soprattutto come scienza medica sacra e tale impronta resta in tutte le sue parti. Anche il massaggio ayurvedico allora, è una tecnica la cui sostanza è sacra. Non si tratta solo di tonificare i muscoli o di drenare la linfa; si tratta anche di trasformare le

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

energie compresse e di consentire al corpo, sia fisico, sia energetico, di ristrutturarsi permettendogli di ritrovare la sua integrità e spiritualità.

Per il massaggio ayurvedico vengono utilizzate diverse manualità specifiche a seconda della costituzione della persona (Vata - Pitta - Kapha) o in base alle necessità di ognuno. E' ormai riconosciuto come uno stile di massaggio tra i più significativi, per la profondità della filosofia che lo accompagna e per la varietà delle tecniche possibili. Il massaggio ayurvedico agisce su tre piani: sul piano fisico (rilassa il corpo, migliora l'elasticità dei muscoli, migliora la flessibilità della colonna vertebrale e delle articolazioni, stimola la circolazione sanguigna e linfatica, nutre, tonifica e rassoda la pelle), sul piano psichico (toglie lo stress, riappacifica la mente, la calma, la distende) e sul piano spirituale ....

Il massaggio ayurvedico è avvolgente, rincuorante, ristrutturante; ridona forza ed energia, recupera le funzioni vitali; è una pratica sacra, e come tale può donare moltissimo. Con il massaggio ayurvedico è possibile progressivamente riprendere contatto con la parte più profonda di se stessi, con la propria anima. E' per questo che il massaggio ayurvedico viene anche chiamato "il massaggio dell'Anima".

## **I CONSIGLIA AYURVEDICI STAGIONALI:**

**La primavera è la stagione [Kapha](#) perché è caratterizzata da un prevalere di questa energia sulle altre due (Vata e Pitta), che può favorire la comparsa di sintomi fastidiosi come raffreddori, allergie, anoressia, svogliatezza, sonnolenza, abbassamento dell'umore fino alla depressione.**

**Le misure che l'ayurveda raccomanda sono principalmente di preferire un'alimentazione più leggera sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo. Riduzione del consumo di grassi, latticini e carni, favorendo il consumo di alimenti dal sapore amaro, piccante e**

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

**astringente.**

In questa stagione la natura ci offre erbe amare come il tarassaco e la cicoria, che svolgono un'ottima azione depurativa. Alimenti consigliati sono: orzo, miglio, segale, mais, zenzero fresco, lenticchie, formaggi di capra, miele.

**Speziare i cibi.**

Oltre alla alimentazione che ha carattere prioritario si raccomanda di non eccedere nell'indugiare a letto e nel sonno diurno, utilissima la pratica di esercizi fisici.

**Nelle giornate calde fare uso di tisane allo zenzero.**

## **ALLERGIE STAGIONALI:**

L'allergia è una esagerata reazione di alcune persone a stimoli di diversa provenienza e natura (alimentare, ambientale, sostanze naturali ed artificiali ) che possono venire a contatto attraverso la pelle, le mucose ed il sangue.... Le reazioni vanno dal semplice esantema od orticaria fino all'asma e in rari casi allo shock anafilattico.

L'asma e lo shock hanno componenti di Vata. Per essi sono prescritte a volte lunghe cure estenuanti costituite da antistaminici ( sempre da prendere quando non si guidano autoveicoli!) e anche da cortisone (con i relativi effetti collaterali della terapia cronica cortisonica) .

L'ayurveda considera il prurito un sintomo di accumulo di kapha. E' risaputo come spesso per problemi di reazioni cutanee croniche che non mettono a repentaglio la vita, ma tutt'al più la pazienza e l'aspetto esteriore, le cure della dermatologia e dell'allergologia moderna non sono sempre efficaci. In molti casi la causa non viene trovata.

L'ayurveda insiste molto sulle cause che sono " vermi visibili ed invisibili" e la cura insiste anche di fronte all'invisibile ossia tramite un miglioramento dell'apparato gastroenterico che non sempre esplicita nelle feci i parassiti spesso implicati. Importante è una diminuzione del dosha che nel caso di una acuzie e cronicità vede sempre interprete kapha ( edema , pomfi) poi bruciore (pitta) poi secchezza ( vata)

Per le riniti stagionali, la radice del problema è riconducibile sempre ad una stato di risposta Kapha (mal di testa frontale, edema della mucosa nasale, continui starnuti e rinorrea )

**Indispensabile una pulizia intestinale e un' eliminazione dei cibi artificiali e zuccherini. Oltre ai consigli di cui sopra possono essere utili:**



# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

- a. un buon lassativo al cambio di stagione ( se non ci sono controindicazioni alla purga)
- b. dopo i pasti bevanda allo zenzero.

## **Bevanda allo zenzero**

**Fate bollire mezzo litro di acqua, aggiungete un cucchiaino raso di zenzero secco o un cucchiaino di zenzero grattugiato fresco. Fare bollire per tre minuti.**

**Aggiungere limone e, a liquido tiepido (se si vuole) un cucchiaino di miele grezzo.**

**Se rinorrea forte e non gastrite aggiungere un pizzico di peperoncino rosso o verde piccante.**

## **Acqua bollita**

**Bere mezzo litro di acqua calda al giorno purifica il corpo dalle tossine combattendo anche la stanchezza, il gonfiore di stomaco e la spiacevole sensazione di "bocca impastata" al risveglio. E' stato dimostrato scientificamente che l'acqua calda bollita aumenta il suo potenziale elettrico e le capacità di legarsi alle varie sostanze. Quindi più l'acqua viene bollita più acquista la capacità di entrare nelle cellule legandosi alle sostanze tossiche da eliminare attraverso rene e fegato. Provare per credere**

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*



## **LO SHIATSU: ANTICA ARTE PER LA SALUTE DALL'ORIENTE**

**Equilibrio dell'energia tramite pressioni naturali su meridiani ed aree riflesse**

---

### [CHE COS'È LO SHIATSU](#)

Lo shiatsu è un'antica Arte per la Salute giapponese che, come l'agopuntura, stimola ed riequilibra l'energia del corpo tramite l'uso di pressioni naturali sui meridiani e su aree riflesse del corpo.

Lo shiatsu aiuta a combattere lo stress, le tensioni muscolari, rinforza le aree più deboli e regola le funzioni degli organi interni, incluso il sistema immunitario. L'operatore usa anche tecniche di stiramento, massaggio e rilassamento strutturale, e tramite il tatto è in grado di attivare nel cliente, l'innato

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

meccanismo di riequilibrio, donando così una grande sensazione di benessere nel corpo, nella mente, nello spirito.



## **ASCOLTARE CON LE MANI**

La vera radice dello shiatsu è semplice, si trova nella reazione istintiva di toccare la parte dolente perché **lo shiatsu stimola la capacità di auto-guarigione**. "Shi" significa dita e "atsu" significa pressione. L'operatore applica, con il pollice e con il palmo, occasionalmente con i gomiti o le ginocchia, diversi tipi di pressione lungo questi meridiani e su diverse aree per preservare e riequilibrare il flusso di energia attraverso organi, ghiandole, muscoli, articolazioni, sangue ed in tutto il corpo. Vengono utilizzate anche tecniche di stiramento ed aggiustamenti strutturali per ottenere l'armonizzazione dell'intero sistema energetico. La pratica dello Shiatsu si rivolge sia a quelle affezioni che sono al limite fra lo psichico e il somatico (ansia, depressione ecc.)

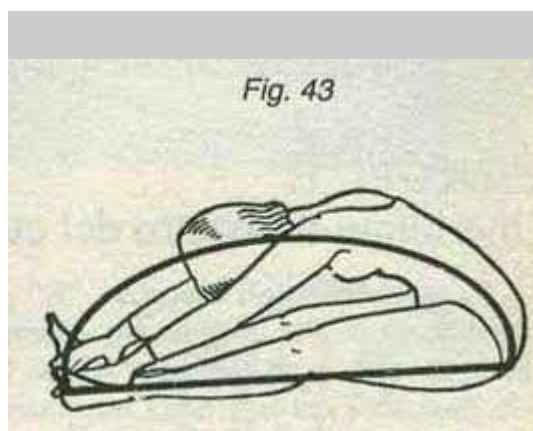
# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*

sia a quelle turbe che pur non essendo malattie vere e proprie risultano essere effetto di un disordine della funzionalità organica (emicranie, gastriti ecc.) come pure ai disturbi dell'apparato scheletrico (cervicali, dorsalgie, lombalgie). Il trattamento sia in fase preventiva a seguito di un generico disagio o malessere, sia nella forma legata ad uno specifico disturbo, può portare al ristabilimento delle condizioni di salute.

**I Seminari Esperienziali effettuati presso l'Associazione Cuore con le Ali hanno mirato essenzialmente sull'acquisizione diretta del trattamento base ad uso personale e amatoriale, oltre agli esercizi di stretching dei meridiani, importante per aumentare la propria energia vitale.**

Seguono esempi di Stretching dei meridiani da farsi in forma amatoriale a casa propria.



# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*



## Le conferenze

**Domenica 14 Aprile** : Inizio ore 15 presso la sede di Cuore con le Ali a Como piazza Cacciatori delle alpi n.2

Ayurveda, origine e principi base

Relatrice Dottorssa Graziella Bensi, medico esperta in Ayurveda

(Ayurveda antica medicina Indiana)

**Domenica 26 Maggio** : Inizio ore 10 presso l'Università della terza età a Como via Palestro n.17

Alchimia e Spargiria

Relatore Dot. Giovanni Meloni esperto in Alchimia e Spargiria

(Metodi antichi di estrazione dei principi attivi delle piante attraverso lo studio dell'Astrologia, delle energie degli Arcangeli ecc).

# Rifugio dell' Anima

*Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali*



## Grazie