

Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali N. 4



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

È ufficialmente aperto il secondo Anno dell'Associazione, con molte novità sui seminari ma anche dal punto di vista organizzativo.

Entro la fine di quest'anno (2013) verrà fatta la prima Assemblea generale con tutti i soci, in regola con il rinnovo del tesserino; il rinnovo ribadiamo che è una prassi dettata dal regolamento stesso delle Associazioni Culturali quale risulta Cuore con le Ali, e visionabile in tutte le sue parti sul sito www.cuoreconleali.it.

Sempre sul sito sono ben visibili il Regolamento ed il Progetto a cui tutti stiamo con dedizione lavorando.

Ribadiamo ancora, e lo faremo sempre, poiché ci sono sempre nuovi arrivi (soci), che tutte le entrate economiche dell'Associazione (seminari, fiere e/o altro) non sono divisibili tra i soci, ma depositate sul conto corrente dell'Associazione, il cui Baget potrà essere **UTILIZZATO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER GLI SCOPI A CUI FA RIFERIMENTO (Progetto Finale)**.

Ricordiamo ancora **che il Socio Insegnante, Conferenziere, Organizzatore NON PERCEPISCE IN NESSUN MODO COMPENSO, COME EVIDENZIATO SULLO STATUTO VISIBILE NEL SITO INTERNET** (www.cuoreconleali.it), egli presta il suo tempo in forma volontaria e quindi gratuita senza nessun doppio fine.

Durante l'Assemblea che faremo prima della fine dell'anno, verranno elencati tutti i movimenti effettuati dal Marzo 2012 (Anno di nascita dell'Associazione) ad oggi, progetti futuri, collaborazioni ecc..

Essendo dati molto importanti, avviseremo solo i soci in regola con il rinnovo quota associativa, a tal proposito nelle prossime settimane contatteremo direttamente tutti quei soci che al momento rimangono in sospeso per chiarire la loro posizione a merito.

Cosa succede se non voglio più rinnovare la quota Associativa?

Nulla..., i dati personali (mail, telefono ecc..) verranno cancellati, cesseremo di mandare mail, lettere e avvisi fino al prossimo eventuale vostro richiamo (re-iscrizione).



Con affetto

Mirko e Alessandra Gini

AURICOLOTERAPIA



L'auricoloterapia è una disciplina terapeutica riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità volta alla cura ed al benessere attraverso la stimolazione del padiglione auricolare. L'auricoloterapia è un metodo che consiste nella stimolazione di determinati punti dell'orecchio (massaggio, applicazione di microsferi ecc.). L'obiettivo è attenuare o eliminare i dolori (effetto antalgico) e correggere disturbi funzionali o organici. È una scienza di antichissima data. Già gli Egizi conoscevano l'utilizzazione del padiglione auricolare a scopo terapeutico. In un testo classico cinese di oltre duemila anni fa (Neji Jing - Canone di medicina interna) si parla del rapporto fra orecchio ed organi interni. Dal 1951 in Francia a Lione il dott. P. Nogier ha avuto il merito di aver dato enormi contributi allo studio dell'auricoloterapia. L'auricoloterapia sottolinea la stretta relazione tra l'orecchio e il sistema nervoso centrale. Ogni punto del padiglione auricolare forma un minuscolo complesso neuro vascolare attraverso il quale avviene un continuo scambio di informazioni tra orecchio, cervello e organi. Ogni punto del corpo possiede una corrispondenza nell'orecchio. Ha una storia piuttosto recente; nata negli anni 50 per una geniale intuizione del medico francese P. Nogier, ha raggiunto una larga diffusione a livello mondiale. È ormai diventata una disciplina a se stante, che condivide con l'Agopuntura Somatica gran parte dei meccanismi d'azione e indicazioni terapeutiche. Ne è principio fondante l'esistenza a livello del padiglione auricolare di una rappresentazione delle strutture e funzioni dell'intero organismo (mappa auricolare), costituendo il tutto un raffinato sistema diagnostico e terapeutico. Negli ultimi anni l'interesse di clinici e ricercatori per questa disciplina è andato crescendo; sono stati prodotti numerosi lavori scientifici che hanno permesso di studiarne le basi neurobiologiche e di validare nuove applicazioni cliniche.

Dolore, disturbi d'ansia e patologie correlate, insonnia, tabagismo e dipendenze da sostanze, obesità e disturbi del comportamento alimentare sembrano rappresentare i principali campi d'intervento per i quali esistono importanti evidenze cliniche e s'intravedono numerose e interessanti linee di ricerca.

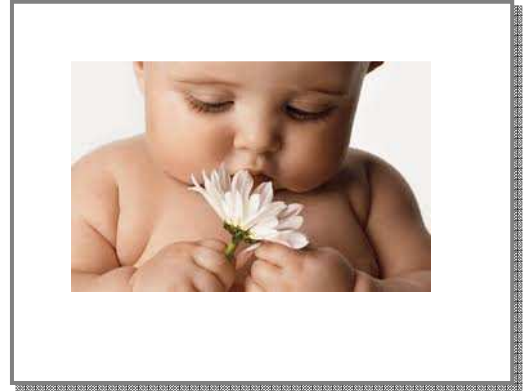
Il campo di azione e diffusione per mezzo dell'Associazione Cuore con le ali, è coinvolgere il socio fruitore nell'apprendere la tecnica Base dell'Auricoloterapia per un uso personale e/o familiare, lasciando la parte diagnostica alle Professioni di competenza (medici ecc.). Una tecnica dunque di facile apprendimento ed altrettanto facile auto-trattamento, Augusto Pomi Riflessologo (Insegnante volontario di Cuore con le Ali) ormai in pensione, a deciso di aderire alle iniziative associative con grande entusiasmo e voglia di trasmettere un sapere che supera i trenta anni di esperienza diretta.

Il seminario Base si articola in due sessioni o parti, la prima è Domenica 20 Ottobre (1° Livello) e la seconda sessione Domenica 17 Novembre (2° Livello), entrambi dalle ore 14 alle ore 16.

BIO-NATUROPATIA

Fertilità Infertilità e Vitalità

Per alcune coppie un dramma, per altri una rassegnazione e per alcuni un problema da risolvere, **l'Infertilità**, che sia maschile o femminile per molti risulta essere un crucio emotivo. Spesso ci si rivolge alla Medicina Ufficiale con sentenze agghiaccianti, senza quasi mai affrontare l'argomento in termini emotivi, energetici o spirituali (evoluzione interiore). Spesso ci si sente disorientati e senza una reale via di uscita, la nascita di un figlio, così naturale e scontata... ma per molti non è così. Dubbi, domande, riflessioni accompagnano le coppie con difficoltà alla procreazione, ma credo che si possa lanciare un forte input Positivo, un cambio di rotta, così forte da lasciare a volte increduli. Sperimentata prima e consigliata dopo, esiste quella che ironicamente chiamo La Cura dell'anima, un insieme di tecniche da applicare con costanza quotidiana, specificando senza indurre a false speranze o illusioni, che l'ultima parola resta comunque all'energia superiore a noi, che ci governa e governa ogni cosa, riconosciuta il tutto il mondo e con molti volti (l'energia di Dio). Si legge e si studia nella fisica Quantistica (la fisica delle probabilità) nelle leggi del campo morfologico, nelle teorie olografiche e convalidata dalle antiche tradizioni della Medicina Cinese, il rapporto tra Microcosmo e Macrocosmo, dove l'infinitesimale Piccolo lo si ritrova nell'infinito Grande e viceversa, così sopra così sotto ecc. Tutto questo sta a significare che nel tutto possiamo trovare una risoluzione del nostro problema, e riferito al corpo umano il sopra è riferito al sistema nervoso (cervello) ed il sotto il corrispettivo apparato genitale o riproduttivo, un blocco delle emozioni anche a livello inconscio può provocare un blocco nella parte riproduttiva. Un primo approccio psico-somatico lo possiamo avere con i Fiori Californiani, sulla stessa scia dei Fiori di Bach, i Californiani hanno una marcia in più nel portare a galla e sciogliere eventuali blocchi emotivi, che nella pratica Bio-naturale viene evidenziata con il termine TRAUMA EMOZIONALE (caduta da piccoli, spavento, visioni nel buio, situazioni di stress ecc..). I fiori Californiani sono composti da 103 essenze, ognuna delle quali può aiutare l'individuo nel suo percorso personale. Sono stati evidenziati alcune miscele per aiutare l'individuo a liberare il proprio potenziale riproduttivo : per uomini e donne, Aloe vera, Arnica, Indian plaintbrush, Nasturtium, Pomgranate, Self health, per la miscelazione rivolgersi ad una Erboristeria o Farmacia Omeopatica , indicando di preparare la formulazione in un bocchettino da 30-50 ml, poi prendere 4 gocce del composto miscelato ed assumere sotto la lingua, da ripetersi 4 volte al dì lontano da tè – caffè – menta almeno per 3 mesi (specifichiamo che non è prescrizione farmacologia, i tempi di assunzione potrebbero essere anche più lunghi e che la formulazione 4 gocce per 4 volte al dì risulta una prassi della stessa pratica dei Fiori Californiani). La forza vibratoria dei Fiori Californiani porterà a galla il o i ricordi che l'individuo ha vissuto spiacevoli della sua vita, ed il ricordo dell'evento normalmente è accompagnato da un sentimento (tristezza, amarezza, rabbia, rancore ecc..) che si lascia emergere e



sciogliere. Quello dei Fiori Californiani è solo l'inizio di un percorso interiore, un ulteriore passo è l'avvicinarsi alla natura. Passeggiate mattutine a contatto con la natura, boschi o prati, e quando si ha la possibilità, fare qualche metro completamente a piedi scalzi, per sentire ed assaporare l'energia di madre terra. Contemplare la natura, volgendo lo sguardo su piante, terra e cielo permetterà una ricarica energetica, ricordiamoci che senza la natura ed i suoi elementi noi non potremmo vivere. La prassi della camminata dovrebbe essere fatta tutte le mattine, presa come prassi igienistica, gli effetti del forte rilassamento saranno immediati. Altro elemento da abbinare è la radice di Maca Andina (ne abbiamo parlato ampiamente sul N.1 del Giornale on-line, chi fosse interessato può richiedere l'invio mail), pianta dagli innumerevoli effetti fisiologici positivi, in particolare aumenta la produzione e la vitalità degli spermatozoi, viene acquistata in Erboristeria o farmacia Omeopatica, e la dose consigliata è di 3 capsule al mattino a colazione e di 3 capsule a pranzo per circa 3 mesi. La Maca è indicata soprattutto per gli Uomini, mentre per la Donna non risulta particolarmente appropriata.



Come detto questo è l'inizio di un percorso, pensate ora ad un individuo che va in ufficio o che lavora per turni in fabbrica, sembrerà tale proposta assurda e faticosa, ma come al solito vige una regola fondamentale : Voglio veramente fare un percorso interiore? Voglio veramente realizzare il frutto dell'amore? Voglio impegnarmi al massimo per vedere cosa succede senza avere nessun tipo di aspettativa illusoria?

Si proseguirà con ulteriori spiegazioni e consigli con il prossimo numero del Giornale on-line.

Per quelle persone che stanno vivendo una situazione simile, l'incoraggiamento e la comprensione è massima, così anche il rispetto per qualsiasi decisione.

Ma se questo approccio fosse vero.....

Per me (Mirko) e per altre 5 coppie che lo hanno seguito il risultato è arrivato.



CONSIGLI PER L' AUTUNNO

L'autunno, momento dell'anno idoneo alla disintossicazione e alla rivitalizzazione delle difese immunitarie. Secondo i principi della Naturopatia, docce di acqua fredda sulle gambe, sia anteriormente che posteriormente, per circa uno due minuti, aiuterebbe l'organismo a migliorare le proprie difese immunitarie e la circolazione sanguigna agli arti inferiori. L'inizio della disintossicazione inizia con l'assunzione di un preparato idoneo a stimolare gli organi emuntori (pelle, intestino, fegato ecc..) , vi sono in commercio due ottimi prodotti, l' **Amaro Svedese o lo Scioppo Antartico**. Si sceglie un disintossicante e lo si assume almeno per un mese, nella dose di un cucchiaino diluito in un bicchiere di acqua ed assunto alla sera prima di dormire (non creano problemi con eventuali farmaci assunti, hanno la sola funzione disintossicante, non arrecano danni all'organismo, sicuri nell'assunzione, adatti solo per adulti, si avvisa che i consigli non esercitano la funzione di prescrizione di competenza esclusiva del Medico). Mentre si assume il disintossicante alla sera, il mattino si dovrebbe assumere un rivitalizzante, il consiglio è un ottimo multivitaminico chiamato Epresat, da prendersi a digiuno o dopo colazione nella dose di 10 ml (adatto anche ai bambini dai 13 mesi in poi) una volta al giorno e per circa un mese.

Questo programma è un primo approccio alla rivitalizzazione del nostro organismo, seguito poi da altri consigli e prodotti.

Argento Colloidale un paio di gocce dopo cena **come prevenzione** alle malattie da raffreddamento e infiammazione, come auto-aiuto nel momento acuto nella dose di una goccia per kg di peso (esempio 70kg = 70 gocce di Argento colloidale).

L'argento colloidale risulta essere un antibiotico naturale, non ha controindicazioni, può essere assunto dai bambini come dagli anziani, **IMPORTANTE** essendo un antibiotico in forma naturale non deve essere assunto in coppia con antibiotici di derivazione farmacologica (qui si deve fare una personale scelta, tenendo presente la propria condizione di salute).



MANGIARE NOCI PER PROTEGGERE IL CUORE ??

Le noci sono una fonte importante di grassi mono-insaturi (quelli dell'olio di oliva), circa il 15% dei grassi totali. Alcuni studi hanno dimostrato che aumentando l'introduzione di noci ricche di grassi monoinsaturi, si hanno, nei partecipanti, più bassi livelli di colesterolo totale, **colesterolo LDL (quello cattivo) e "lipoproteina a"**, un altro lipide che aumenta la coagulazione del sangue. In aggiunta all'azione protettiva del cuore esercitata dai grassi monoinsaturi, l'elevata concentrazione dei grassi polinsaturi omega-3 è responsabile dei favorevoli effetti che il consumo di noci produce sui fattori di rischio cardiovascolare. Gli omega-3 aiutano a prevenire le aritmie cardiache diminuendo la coagulazione del sangue nelle arterie (che è causa di tanti infarti) e aumentando il rapporto tra colesterolo HDL (buono) e LDL (cattivo). Inoltre gli omega-3 **riducono l'infiammazione**, che è il fattore chiave nei processi che formano le placche aterosclerotiche. Poiché le noci contengono una notevole quantità di l-arginina, un amminoacido essenziale, esse possono avere effetti positivi sull'ipertensione. Nel sangue l-arginina è convertita in ossido nitrico, che aiuta a tenere senza depositi le pareti interne dei vasi sanguigni e permette ad esse di rilassarsi.



IL CIBO PER LA MENTE

Si è detto spesso che le noci sono il **"cibo per la mente"** grazie all'alta concentrazione degli omega-3. Il cervello è costituito da più del 60% di grassi, che sono gli omega-3 contenuti nelle noci (consumo essenziale per vegani e vegetariani), nei pesci, nei semi di lino. In particolare questi grassi formano la membrana delle cellule, incluse quelle del cervello.(i neuroni). Qualunque sostanza che deve entrare o uscire dalle cellule deve passare attraverso le membrane. I grassi omega-3 che sono fluidi e flessibili, rendono questi processi più facili, massimizzando la capacità delle cellule di introdurre in esse nutrienti e di eliminare i rifiuti del metabolismo. In sintesi si consiglia l'assunzione alimentare di noci ma in forma limitata, 3-4 noci al dì possono realmente dare un buon risultato fisiologico ed aiutare il nostro prezioso corpo.

ANTIOSSIDANTI CONTRO I RADICALI LIBERI

Le noci sono anche una buona fonte di manganese e rame (sono oligoelementi), due minerali che sono cofattori essenziali di numerosi enzimi antiossidanti, che bloccano i radicali liberi prodotti dalle cellule del citoplasma e dei mitocondri. Le noci quindi aiutano a ridurre l'invecchiamento sia esterno (pelle) che interno (organi interni).

GLI APPUNTAMENTI



DOMENICA 10 NOVEMBRE

Gita a carattere Spirituale Domenica 10 Novembre a Malpensa Fiere, ritrovo e partenza con Pullman ore 7.30 (l'orario potrebbe essere modificato, anticipato) da Como con ritrovo alla Chiesa di San Giuseppe (zona ex-caserme di Como) .

Prenotazione valida solo dopo aver pagato la quota trasporto di 10 euro

