

Rifugio dell' Anima

Periodico on-line dell'Associazione Cuore con le Ali N. 5



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

Cari soci, siamo ormai alle porte di un nuovo anno, che ci auguriamo sia per tutti, migliore e pieno di salute.

Con il 2014 l'Associazione compie i due anni, traguardo importante, considerando che siamo partiti con l'Inaugurazione il 4 marzo del 2012 con non poche difficoltà.

L'aiuto, l'amore e la voglia di far emergere qualcosa di assolutamente nuovo è stato il motore trainante di questo inizio avventura.

Il ringraziamento va a tutti quei soci che, con la loro frequentazione, sostengono le iniziative, ma anche e soprattutto alle persone che si adoperano per il buon funzionamento della stessa donando una parte del loro tempo in forma gratuita.

Attraverso questo lavoro di Equipe, l'Associazione può vivere e moltiplicarsi, in tutti i sensi, per avere in futuro un luogo comune ove poterci risanare da stress e malessere.

Cuore con le Ali nasce proprio da questo desiderio, creare con il proprio auto-finanziamento un luogo di rigenerazione tutto naturale, aperto gratuitamente al 100% per tutti quei soci che con il loro contributo sostengono l'iniziativa.

Grazie di Cuore per la fiducia che ci dimostrate e che sicuramente ci accompagnerà insieme per una crescita collettiva, e un piccolo sollecito per quei soci che al momento non abbiamo ancora avuto il piacere di vedere nei vari seminari proposti.

Ricordiamo che se tutti siamo uniti, le prospettive non sono lontane, tutto dipende anche da coloro che al momento sono silenziosi, frequentare qualche seminario durante l'anno permette a tutti di avvicinarsi allo scopo associativo.

Il ricordo che tutti stiamo lavorando per tutti, è importante e diverso dal solito discorso: lavoro per me. Oggi più che mai abbiamo bisogno di una forza sociale nuova, un altruismo nuovo, una comprensione diversa dei vari ruoli (ormai retrogradi e sorpassati). Tutti possono essere di aiuto a tutti, scoprendo, rispolverando e acquisendo tecniche di auto-cura, di auto-rigenerazione ecc..

L'Augurio è che tutti i soci possano comprendere a fondo quello che l'Associazione sta compiendo per la collettività con passione, sacrificio e devozione; l'espressione del nostro lavoro si esprime con la prima pagina del nostro Giornaletto on-line. Per attuare tutto ciò caro lettore e socio, abbiamo bisogno anche della tua collaborazione.

Centro Bio-naturale auto-gestito per la rigenerazione, con nuove opportunità che gratuitamente e gradualmente offriremo ai soci con l'arrivo del nuovo anno, Giornate benessere, Meditazioni, Mini seminari/conferenze.

BIO-NATUROPATIA

Prassi Igienistica Autunnale secondo i principi della Naturopatia

Una dieta sana e naturale prevede il consumo di frutta e di **verdure di stagione**. Rispettare la stagionalità degli alimenti aiuta a seguire un'**alimentazione più sana ed equilibrata**; di conseguenza aiuta la salute e il benessere. In particolare, la stagione dell'**autunno**, **il cibo** e **il fegato** sono legate a filo doppio.

Ma quali sono gli **alimenti dell'autunno**? Ve ne illustriamo alcuni.



Tre frutti per l'autunno

Melograno. Il frutto del melograno è molto ricco di **sali minerali** e di **vitamine**; presenta, inoltre, notevoli proprietà antiossidanti. Secondo alcuni recenti studi scientifici, aiuterebbe anche nel controllo del colesterolo. Tutte queste caratteristiche fanno del melograno uno dei più ricchi **alimenti dell'autunno** che però, forse, troviamo troppo poco frequentemente sulle nostre tavole.

Kiwi. Ricchissimo di vitamina C è utile per prevenire il **raffreddore** e per rinforzare il sistema immunitario. Ha proprietà antiossidanti e aiuta la motilità intestinale. Contiene infine una buona quota di calcio e fosforo.

Mele. La mela è forse il frutto che più si utilizza in autunno e nei mesi invernali. Ottima anche cotta è ideale per la preparazione di gustose torte. Esistono tante varietà diverse ed ognuna presenta le proprie caratteristiche nutritive; in genere, comunque, sono ricche di vitamine C, PP, B1 e B2. Le mele sono il primo frutto che si introduce nell'alimentazione del bambino e sono un'ottima merenda a partire dai 5/6 mesi di età.

Le verdure per l'autunno

Carciofi. Digestivi, ricchi di potassio e di minerali, i carciofi devono la maggior parte delle proprie proprietà alla cinarina, la stessa sostanza alla base del caratteristico sapore amarognolo. L'organo che trae il maggior beneficio dal consumo di questo alimento dell'autunno è il **fegato**. Il carciofo, infatti, favorisce la secrezione degli acidi biliari oltre che la diuresi. Per ottenere il maggior beneficio, il carciofo andrebbe consumato crudo; con la cottura, infatti, molti degli effetti della cinarina si perdono.

Zucca. Tra gli **alimenti dell'autunno** la zucca è certamente il più versatile; ci si può preparare un intero menù, dall'antipasto al dolce. La polpa è particolarmente ricca di **carotenoidi** ed è poverissima di calorie; 100 grammi di zucca contengono solo 17 calorie. È molto leggera e facilmente digeribile e possiede proprietà diuretiche, rinfrescanti e lassative.

Non dimentichiamo poi i **semi di zucca** che una volta tostati e salati sono perfetti come stuzzichini,: contengono fitosterolo, grassi, melene e filolecitina; sono blandi antinfiammatori e aiutano a prevenire le disfunzioni delle vie urinarie.

Cavoli e broccoli. Sono tra gli alimenti più comunemente usati per le ricette d'autunno e d'inverno. Sono ricchi di vitamine (A, B1, B2, B9, PP, C), acido folico e **minerali**, tra cui **fosforo, calcio** e potassio. Hanno un buon potere antiossidante e, grazie all'elevato contenuto di clorofilla, aiutano l'organismo nella produzione di emoglobina e quindi nella prevenzione delle anemie. Sono poco calorici e hanno un ottimo potere saziante, sono quindi alimenti ottimi per chi vuole stare a dieta

GLI OLIGOELEMENTI

Gli oligoelementi non fanno parte delle scoperte recenti, infatti venivano usati, pur empiricamente, fin dal Medioevo. L'Oligoterapia nasce nel 1894 con Gabriel Bernard il quale scoprì che gli elementi traccia nel nostro organismo non erano delle impurità, ma erano essenziali sia pure in minime quantità, alle funzioni metaboliche del nostro organismo, nel 1920 Sutter utilizzava un preparato a base di Manganese e Rame, per curare l'eczema e l'asma bronchiale. La vera sperimentazione scientifica si ebbe alla fine dell'Ottocento con Jacques Ménétrier al quale si deve l'impostazione base della moderna Oligoterapia. Negli anni '30 Ménétrier introduce in forma regolare l'uso degli oligoelementi in terapia definendola OLIGOTERAPIA CATALITICA, ed il suo modello biologico prevede l'inserimento nell'organismo di micro-quantità in soluzione gluconata, con assorbimento perlinguale o parenterale, per il trattamento dei DISTURBI FUNZIONALI, in contrapposizione ai disturbi lesionali. Gli oligoelementi sono presenti in concentrazione uguale o inferiore allo 0,01% del peso secco corporeo, sono presenti in tutti i tessuti sani di tutti gli organismi viventi, hanno una concentrazione tissutale relativamente costante, la loro carenza induce alterazioni strutturali e fisiologiche, il loro utilizzo, previene e guarisce le affezioni morbose provocate dallo stato carenziale. Gli oligoelementi essenziali sono: Cobalto (Co), Cromo (Cr), Fluoro (F), Ferro (Fe), Manganese (Mn), Nichel (Ni), Rame (Cu), Selenio (Se), Silicio (Si), Zinco (Zi) e Zolfo (S). Gli oligoelementi sono i catalizzatori delle funzioni biologiche dell'organismo, il termine "Oligos" deriva dal greco e significa poco, sono presenti in quantità infinitesimali in tutti gli organismi viventi, nelle piante, negli animali, nell'uomo. Si impiega in dosi infinitesimali, ossia non ponderali, la dose giornaliera varia da qualche milligrammo a milionesimo di grammo (l'uso di braccialetti di rame per prevenire le infezioni e combattere i reumatismi, risale a 6000 anni prima di Cristo, successivamente furono scoperte le proprietà antinfettive dell'Argento, o quelle sedative del Magnesio). Sono dei "BIOCATALIZZATORI", ovvero aiutano, attivano, le reazioni chimiche e metaboliche indispensabili alla vita. La loro carenza induce alterazioni strutturali e fisiologiche, somministrati a giuste dosi prevengono e guariscono gli stati di carenza., e il loro impiego aiuta a ripristinare le funzioni deficitarie dell'organismo. Si integrano, in quanto naturali all'organismo e non sono come i farmaci di sintesi che sostituiscono parzialmente un funzionamento deficitario, i farmaci vengono abitualmente eliminati attraverso gli organi emuntori., mentre gli oligoelementi entrano nel tessuto cellulare riportando il corpo allo stato di equilibrio funzionale. La CATALISI, deriva dal greco "Katalysis" e significa dissoluzione, consiste nell'accelerazione di una reazione

chimica tramite la presenza di una sostanza che pur partecipando alla reazione stessa, non viene né consumata, né trasformata nel corso di detta reazione. Sono gli enzimi che fungono da catalizzatori delle reazioni chimiche necessarie alla vita umana, ed essi per funzionare correttamente, hanno necessità degli oligoelementi. Per ATTIVITA' CATALITICA degli oligoelementi si intende la capacità dei minerali traccia di attivare importanti enzimi nel nostro organismo, che entrano nelle reazioni chimiche fungendo da catalizzatori, accelerandone di migliaia di volte la velocità. Proprio dalla CHELAZIONE "blocco", degli oligoelementi nel nostro organismo (cosa che comporta la cessazione totale o parziale delle attività presiedute dagli enzimi) deriverebbe infatti, il blocco di talune reazioni chimiche, causa di patologie funzionali. L'esempio classico è quello del rame come oligoelemento, la cui presenza è indispensabile all'assorbimento del Ferro per combattere le anemie. La dose infinitesimale degli oligoelementi è assolutamente PRIVA DI TOSSICITA'. Gli attuali metodi di coltivazione, e soprattutto i concimi chimici, depauperano i prodotti alimentari di vitamine e di minerali, ed anche di conseguenza di oligoelementi, i quali agiscono sul "terreno", non solo sul sintomo, ma soprattutto sulle cause profonde della malattia, risolvono le cause tessutali e metaboliche, rinforzano le difese immunitarie, sono un supporto terapeutico sostanziale e indispensabile, come integrazione totale alla terapia fitoterapica, e ad altre terapie naturali. Si utilizzano sia per aiutare a superare alcune tendenze patologiche funzionali, squilibri, che caratterizzano alcuni tipi di persone, ed anche possono essere usati per intervenire sul singolo disturbo che si presenta. L'uso corretto degli oligoelementi porta a dei cambiamenti reali, ed essendo le DIATESI (predisposizioni) reversibili si può passare da uno stato di anergia, che è quello più grave, ad uno stadio di salute migliore. Lo scopo dell'Oligoterapia è quello di ristabilire le funzioni metaboliche bloccate, attraverso la somministrazione di attivatori di pronto impiego e di elevata bio-disponibilità. L'azione è regolatrice ed equilibratrice e si adatta e si applica all'insieme del caso clinico nei suoi elementi psichici e fisiologici. L'Oligoterapia riconosce come tendenze patologiche, dette Diatesi Funzionali quattro terreni che vengono definiti con il nome o le loro associazioni in: Manganese (per iperattività), Manganese-Rame (per allergia), Manganese-Cobalto (regolatore del sistema neurovegetativo) e Rame-Oro-Argento (per aumentare l'energia fisica e immunitaria).



Fertilità Infertilità e Vitalità (seconda parte)

Oltre alla radice di Maca e i Fiori Californiani, segue un ulteriore integrazione con Alga Klamath e Oligoelementi.

Alga Klamath programma Uomo :

- **NutriQ10 (aumenta la vitalità degli spermatozoi, per la donna aumenta l'ovulazione)**
- **Nutri-max (nutre le cellule del corpo, rivitalizzante)**
- **Florazym (ristabilisce la giusta flora batterica sia intestinale che gastrica)**

L'alga è originaria del lago Klamath (America), uno dei pochi laghi in assenza di contatto umano. L'assunzione è facile, **al mattino** prima di colazione 1 pillola di **Florazym** + 2 pillole di **NutriQ10** + 3 pillole **Nutri-max** .

Pranzo : prima di pranzo 2 pillole di **NutriQ10** + 1 pillola di **Florazym**, durante il pranzo 3 pillole di **Nutri-max**

Cena : prima di cena solo 1 pillola di **Florazym**.

Oligoelementi Manganese a giorni alterni (1 si e 1 no durante la settimana per tranquillizzare e regolare il sistema nervoso) + Zinco/rame (aiuta l'asse ipofisi-ipotalamo per la regolazione ormonale)2 volte a settimana ipoteticamente il martedì e venerdì + Selenio (riduce i radicali liberi)2 volte a settimana ipoteticamente giovedì e domenica.

Alga Klamath programma Donna :

- **Orfermin (regola gli ormoni)**

L'Alga Klamath è simile al programma per uomo con una piccola variante, aggiungere **Orfermin** 1 capsula per 2 volte al dì lontano dai pasti, aiuta a regolarizzare gli ormoni interni (dosaggio basso ma essenziale per la donna).

Oligoelementi Manganese/cobalto una fiala ipoteticamente il lunedì e giovedì (permette un rilassamento emotivo ed il giusto funzionamento del sistema nervoso vegetativo).

Selenio 1 fiala al martedì (previene tutte le infiammazioni compreso quelle a carico dell'apparato genitale, disintossica l'organismo e riduce i radicali liberi).

Zinco/Rame il mercoledì e venerdì (permette di regolare il giusto stato ormonale).

Magnesio una fiala il sabato (aiuta nella regolazione complessiva dell'organismo).

Tutti gli oligoelementi sono sicuri, privi di effetti collaterali, reperibili in Farmacia Omeopatica o Erboristeria.

- **Alga Klamath è distribuita dalla ditta Nutrigea , i prodotti si possono reperire in Erboristeria o Farmacia Omeopatica senza nessun tipo di ricetta, essendo**

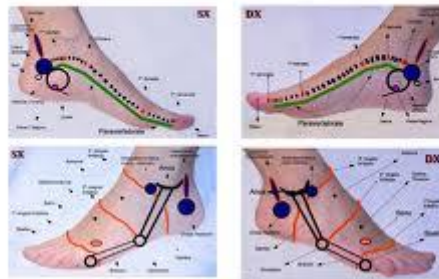
considerati Integratori alimentari, per il programma Donna si esclude l'assunzione di radice di Maca per la Donna.

- **Il prodotto a base di alga Klamath denominato Nutri Q10 è ottimo anche per sportivi, in quanto incrementa la funzionalità muscolare, aiuta i cardiopatici ed è un sostegno per gli ipertesi.**

Vi è anche la componente nutrizionale, che non deve essere trascurata, ma anzi deve essere rivalutata e revisionata. Sia per entrambi i coniugi/compagni l'alimentazione dovrebbe assumere un ruolo fondamentale su un concetto naturale/biologico con l'eliminazione della maggior parte delle proteine animali (carne, formaggio, burro, strutto ecc.) incrementando cibi di stagione, cereali, verdure fresche e proteine di origine vegetale. Ottimo nutrimento è la dieta Macrobiotica, che contempla l'utilizzo di riso integrale, alghe, frutta e verdura di stagione. Piccole terapie fatte su di sé, Auto-trattamento, di cui l'Associazione ne promuove e ne sostiene la validità, agevolano corpo e mente. La Riflessologia del piede, fatta tutte le sere, sui punti specifici quali:

- Colonna vertebrale
- Sistema nervoso (Ipofisi/Ipotalamo)
- Testicoli/Ovaie

ZONE RIFLESSE NEL PIEDE (MAPPA MEDIALE E LATERALE) 



Serve anche la Cromopuntura una volta ogni 8/10 giorni sui punti specifici (Cromopuntura e Riflessologia possono essere acquisite in poco tempo, in quanto sono zone specifiche che devono essere stimulate). La Cromopuntura è la stimolazione dei punti di agopuntura, fatta con la frequenza della luce. In specifico per il programma fertilità Uomo/Donna le zone sono in parte rivolte verso : zona lombo-sacrale, pancia, piede ecc. Con una piccola spiegazione e con alcuni accorgimenti per auto-costruirsi una penna cromatica il gioco è fatto, sarà divertente e stimolante nel vedere come la Cromopuntura funzioni.



Oltre all'aspetto nutritivo del corpo, esiste l'aspetto nutritivo dell'anima e dello spirito. Avvicinandosi alla natura, attraverso passeggiate nei boschi o prati, fatto di silenzio interiore e di immaginazione (visualizzazione) che per l'Uomo sarà: creare nella mente l'immagine di quantità immensa di spermatozoi, ed attraverso la mente immaginare , che l'immagine vada verso la zona dello scroto.



Per la Donna, l'immagine sarà quella di ricreare nella mente quantità di ovuli, l'immagine dovrà essere nella mente quella di piccole uova che dalla mente vadano in direzione del basso ventre.

Sempre nella natura vi è anche l'aspetto Spirituale, fatto di preghiere e richiamo dei Maestri a voi più a cuore. Pregare in un ambiente naturale moltiplica l'effetto, ricordiamoci che tutto è creato da Dio, quindi non è così folle o sbagliato effettuare le pratiche Spiritualì nella natura. Inoltre nella natura si agevolano i ricordi che possono esistere nella nostra sfera emotiva, ricordi dell'infanzia che ancora ci possono dare spunto di emozioni quali tristezza o amarezza, e nella natura lasciare fluire tutto ciò.



ALIMENTI CHE AIUTANO LA BUONA SALUTE

Il Limone

Proprietà curative del limone ed effetti benefici? I benefici del [limone](#) sulla salute, sono dimostrati in diversi casi: infezioni della gola, cattiva digestione, stipsi, problemi ai denti, febbre, cura dei capelli, cura della pelle, emorragie interne, reumatismi, ustioni, sovrappeso, disturbi respiratori, il colera e la pressione alta. Il limone è noto per le sue proprietà terapeutiche da diverse generazioni, il limone aiuta a rafforzare il sistema immunitario e purifica l'apparato digerente.



Benefici del limone

E non è solo un depuratore del sangue, ma aiuta anche il corpo a combattere le malattie. Il succo di limone, in particolare, è molto utile nel trattamento dei calcoli renali, nelle cure degli attacchi di cuore e nella riduzione della temperatura corporea.

I benefici del limone sulla salute sono dovuti a molti elementi in esso contenuti, come la vitamina C, la vitamina B, il fosforo, le proteine ed anche carboidrati. Il limone è un frutto che contiene flavonoidi, i quali, a loro volta, contengono elementi antiossidanti e proprietà anti-cancro.

Aiuta a prevenire il diabete, la stipsi, l'ipertensione, è utile nella cura della pelle, nel trattamento della febbre, nella cura dei capelli, in occasione di terapie odontoiatriche, in caso di indigestione e in molti altri problemi di salute. Studi condotti presso l'American Urological Association evidenziano anche che il succo di limone o una limonata siano in grado di curare i calcoli renali formando citrato urinario, che impedisce la formazione dei cristalli.

La gente utilizza il limone per fare limonate, mescolandone il succo con acqua e zucchero. Molte persone usano il limone come un detersivo, per rimuovere le macchie. Il limone può anche respingere le zanzare. Bere del succo di limone con olio d'oliva, aiuta a sbarazzarsi

di calcoli biliari. Inoltre, in base a risultati riportati da uno studio sulle Malattie Reumatiche, il limone fornisce una valida protezione contro la poliartrite infiammatoria e l'artrite.

Proprietà e benefici del limone:

1. **Indigestione e stitichezza:** il succo di limone aiuta a curare problemi legati alla digestione e alla costipazione. Si consiglia di aggiungere qualche goccia di limone nel cibo (attenzione: non nel latte!). Dopo un buon pranzo o una cena, si può bere della limonata fresca. La ricetta è la seguente: aggiungere al succo di limone, un po' d'acqua fredda, della soda, del sale comune o del sale di salgemma e zucchero o miele; mescolare il tutto in un bicchiere. È inoltre possibile aggiungere alcune foglie di menta o semi di finocchio.
2. **Febbre:** il succo di limone può favorire la guarigione di una persona che soffre di raffreddore, influenza o febbre. Aiuta la sudorazione.
3. **Cura dentale:** se il succo di limone fresco viene applicato sulle aree del mal di denti, il dolore può attenuarsi. I massaggi di succo di limone sulle gengive possono fermare le emorragie gengivali. Migliora l'alitosi causata da problemi legati alle gengive. Inoltre, il limone può essere utilizzato anche nella pulizia regolare dei denti. E' possibile cercare un dentifricio contenente limone o aggiungere una goccia di succo di limone al dentifricio usato abitualmente. Alcune persone strofinano i denti utilizzando la buccia del limone, ma ... è necessario fare attenzione: se la bocca comincia a "bruciare", bisogna risciacquare rapidamente!
4. **Cura dei capelli:** il succo di limone, se applicato sul cuoio capelluto, può attenuare alcuni problemi come la forfora, la caduta dei capelli e altri problemi relativi alla cute e capelli. Inoltre, dona una lucentezza naturale.
5. **Cura della pelle:** il succo di limone, essendo un antisettico naturale, può risolvere problemi legati alla pelle. Agisce sulle scottature. Aiuta ad ottenere sollievo in seguito alla puntura di un'ape. Il succo di limone può essere applicato anche sulla pelle acneica e in caso di eczema. Agisce come un rimedio anti invecchiamento e può rimuovere rughe e punti neri. Bere del succo di limone mescolato con acqua e miele dà lucentezza alla pelle.
6. **Ustioni:** Il succo di limone, applicato sulle zone ustionate, aiuta ad attenuare le cicatrici. E riduce la sensazione di bruciore sulla pelle.
7. **Emorragie interne:** il limone possiede proprietà antisettiche e coagulanti, perciò può fermare le emorragie interne. È possibile applicare il succo di limone su un batuffolo di cotone e riporlo dentro al naso per fermare l'emorragia.
8. **Reumatismi:** il limone è anche un diuretico ed è in grado di trattare reumatismi e artrite.
9. **Perdita di peso:** se una persona assume del succo di limone mescolato con acqua tiepida e miele, può ridurre il peso del corpo corporeo, associando il tutto ad una dieta adeguata.
10. **Disturbi respiratori:** il succo di limone aiuta a curare i problemi respiratori, essendo una fonte ricca di [vitamina C](#).

11. Colera: le malattie come il colera o la malaria possono essere trattate con succo di limone, poiché esso agisce come purificatore del sangue.
12. Piedi: il limone ha proprietà aromatiche e antisettiche ed favorisce il benessere dei piedi. Si consiglia di aggiungere un po' di succo di limone in acqua calda e di immergervi i piedi.
13. infezioni della gola: il limone aiuta a combattere i problemi legati ad infezioni della gola, poiché possiede proprietà anti - batteriche.
14. Ipertensione: bere succo di limone è utile per le persone che soffrono di problemi cardiaci poiché contiene potassio. Controlla la pressione alta, le vertigini, la nausea e favorisce il rilassamento di mente e corpo. Riduce lo stress mentale e la depressione.

Il limone è un vero e proprio dono della natura. Quindi... si consiglia di mangiare almeno un quarto o la metà di un limone al giorno!



In sede Associativa a Como piazza cacciatori delle Alpi n. 2

**Conferenza sullo Sciamanesimo DOMENICA 15 DICEMBRE
ore: 10.00 Ingresso Gratuito aperto a tutti**

Relatore : Alessandro Floriani (Docente volontario Cuore con le Ali)

I temi trattati volgeranno verso una spiegazione chiara e dettagliata sull'esperienza vissuta direttamente nella disciplina dello Sciamanesimo.

Ponendo le basi storiche, filosofiche ed energetiche oltre che per un cammino interiore che ogni individuo può approcciare, verso una nuova visione della vita.

Posti limitati, gradita la prenotazione tel. 338.8385582 mail. info@cuoreconleali.it

www.cuoreconleali.it sito aggiornato in tempo reale.

