

RITROVA IL TUO EQUILIBRIO

Il piacere di dedicarsi agli altri non deve diventare un alibi per rinunciare alla propria vita autonoma!

SEGUE DA PAG. 66

ha ancora lo sguardo fiero e la voce, sebbene monocorde, non è tremante o impaurita. Sembra, piuttosto, un'adolescente bisognosa dei suoi spazi e, nel corso delle sedute, questo tratto emergerà spesso.

Torna l'avventura «*Non posso vivere senza di lui!*». È quello che Stefania ripete più volte, ma dietro questo luogo comune si nascondono le sue vere paure: il bisogno di una presenza maschile che la domini in realtà è un alibi, utilizzato per sfuggire alla responsabilità di esprimere le proprie capacità. Per troppi anni Stefania ha represso importanti sfaccettature del proprio essere che avrebbero potuto renderla felice e, pur di non perdere "l'oggetto d'amore", ha assorbito silenziosamente critiche e manipolazioni prima da suo padre e poi dal marito. È attraverso la psicoterapia che Stefania riscopre parti del suo femminile mai immaginate. Durante le tecniche di rilassamento, infatti, la donna vede se stessa come un albero con le radici ben piantate e suo marito appoggiato di spalle al suo tronco. «*Dottoressa, non lo credevo possibile! Io che ho sempre pensato di appoggiarmi a lui, invece, l'ho sempre sostenuto*». Nel corso delle successive sedute avviene la metamorfosi. L'immaginario della paziente è sempre più costellato da donne selvagge e avventurose. Stefania "emula" le sue eroine: si iscrive a un corso di danza etnica e, sulla scia della riscoperta di sé, comincia a viaggiare. In uno di questi viaggi incontra

Ludovico, un uomo energico, frizzante, ma superficiale, che la seduce e che, in seguito, l'abbandona. Con Ludovico Stefania scopre la propria leggerezza, impara a non temerla. E scopre di essere davvero una donna divertente e piena di risorse. Quando lui la lascia lei è abbattuta, certo. Ma capisce che la fonte della felicità che ha provato non era lui: era se stessa. Ora sa di avere tutte le risorse per riprendersi e vivere da donna autonoma. E non dipenderà più da nessun uomo.





La guida - Impara a dire: "Non posso vivere senza di me!"

Sei pieno di risorse e talenti: la felicità è alla tua portata

L'unico modo per trasformare situazioni oggettivamente immutabili è cambiare il nostro atteggiamento mentale nei loro confronti. Ci saranno sempre aspetti della nostra vita che non ci piacciono, che sia la relazione col partner, un lavoro non appagante, problematiche familiari... Non possiamo pensare di star bene semplicemente controllando gli eventi. Il segreto per una vita felice non è, dunque, la dedizione all'altro ma la cura di sé. Quando il malcontento fa capolino, arriva per portarci a prestare attenzione a noi stessi. Che sia tristezza, malinconia o, magari, timidezza queste emozioni attirano la nostra attenzione per orientarci verso il mondo interno e realizzare i nostri talenti

RIMETTITI AL CENTRO Se, come Stefania, è capitato anche a te di annientarti per un altro nell'attesa di un riconoscimento o di un apprezzamento mai arrivati, probabilmente è giunto il momento di concederti qualche gratificazione. La spirale depressiva può assorbirti nell'inerzia assoluta solo per il tempo necessario alla rinascita. Passato il fisiologico momento introspettivo occorre affacciarsi delicatamente alle bellezze della vita ritrovando il piacere di sperimentare. Basta poco per rintracciare quella gioia e quel benessere da tempo censurati: una passeggiata incorniciata da un paesaggio autunnale, un aperitivo con le amiche, un pomeriggio dedicato allo shopping o al parrucchiere... I gusti sono personali. Una cosa è però certa: l'appagamento può derivare solo dal prendersi cura di se stessi.

ACCOGLI I DISAGI La dipendenza, l'attaccamento, l'insicurezza, la timidezza, la tristezza: sono stati d'animo che divengono esplosivi solo se tentiamo di limitarli e correggerli, ripetendoci frasi avvilenti e mortificanti. Il punto non è eliminare ciò che si giudica come un difetto, ma percepirlo e cedere alla sua manifestazione. Qualcosa in te chiama l'attaccamento, l'insicurezza, la timidezza. Perché? Per farteli osservare e iniziare a riconoscerli. Solo allora potranno svolgere la loro funzione in modo consapevole e trasformarti, ponendoti nella condizione di ricercare un tuo modo di essere, ben lontano dai miti di perfezione ai quali hai sempre aspirato.

NUTRITI DI IMMAGINI Quando provi un disagio interiore non cercare di spiegarlo con inutili ragionamenti. Prova, piuttosto, ad attivare le tue capacità immaginative. Bisogna cambiare l'"atmosfera mentale" affinché affiorino spontaneamente le soluzioni: illuminando i difetti permetteremo ai talenti di affiorare. Ecco un piccolo esercizio utile.

- Immagina un tuo limite. Chiudi gli occhi e prova a sentire quel disagio. Percepisci il dolore provocato dal giudizio che esso attiva, fallo sfumare sempre di più e trasformalo in un'immagine di nebbia.
- Ora porta la tua attenzione su quella nebbia in cui sono avviluppate le tue emozioni negative... i tuoi difetti... Non commentare, non dare giudizi. Percepisci bene il tuo disagio e lascialo espandere trasformandolo lentamente in una sfera di luce. ■

La fiducia in se stessi ha bisogno della tua determinazione ma anche della fragilità. Solo così ti completi e diventi una persona vera e centrata

Centro Riza di Me e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.



Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilasti fondamentali:

- A:** Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
- B:** Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
- C:** Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

Medicina Naturale olistica



INCONTRI DI GRUPPO con Raffaele Morelli

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

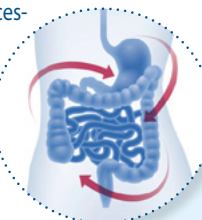
INCONTRI A NUMERO CHIUSO
Prenotazione obbligatoria

CURA L'INTESTINO E DIMAGRISCI

a cura della dott.ssa Pamela Scarlata

L'intestino umano è costituito da centomila miliardi di batteri, che idealmente dovrebbero andare d'accordo tra di loro ed essere in un giusto equilibrio di numero. Diversi fattori (farmaci, diete scorrette, stress) alterano questo ecosistema intestinale portando a disbiosi, direttamente collegata con il sorgere di problemi quali: gonfiore addominali eccessivi, stipsi, colon irritabile, problemi alla pelle, obesità, diabete, asma, allergie ed intolleranze.

È possibile studiare il mondo intestinale di ognuno di noi e correggerlo con determinati alimenti e specifici batteri.



LE NOSTRE CONFERENZE

L'approccio olistico permette di curare in modo naturale la grande maggioranza dei disagi che ci affliggono: dal sovrappeso alla digestione difficile alla gastrite, dalla cefalea alle intolleranze. Questo ciclo di incontri ha lo scopo di illustrare al pubblico i principi, i percorsi e le modalità di cura naturali più appropriati.

Sabato 11 febbraio 2017

• **La salute dipende dall'intestino. Come prevenire e curare gli stati infiammatori, causa di molti disturbi.**

Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione

Sabato 18 febbraio 2017

• **Le cure naturali dopo i quarant'anni : salute e bellezza.**

Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

Sabato 11 marzo 2017

• **Le cure naturali per vincere gonfiore, fermentazioni, stipsi e coliti.**

Dr.ssa Pamela Scarlata, medico esperta nella medicina funzionale dell'intestino e nutrizione.

Sabato 18 marzo 2017

• **Allergie e intolleranze : curiamoli con i rimedi naturali.**

Dr.ssa Cristina Molina, medico omeopata

Le conferenze si svolgono dalle ore 10.00 alle ore 12.00

La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.58.20.793 (lun-ven. 9-13;14-18) Fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

TRATTAMENTI DI OSTEOPATIA

a cura di Natalino Villella (osteopata)

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico.

Per informazioni e prenotazioni: 02/5820793 centro@riza.it

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr.ssa Eliana Mea

Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Pamela Scarlata

Medico, esperta in medicina funzionale
dell'intestino e nutrizione

Dr.ssa Cristina Molina

Medico omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza
e responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr.ssa Marilena Zanardi

Psicologa e floriterapeuta

Dr. Francesco Catona

Psicologo psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato

Nutrizionista, farmacista

Michela Riva

Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

Il nuovo libro di Raffaele Morelli



“

Educare è prima di tutto stare con i propri figli senza nessun retropensiero. Vale a dire senza un fine, senza il progetto di migliorarli. “Migliorarli” significa sempre omologarli al pensiero convenzionale e mettere a rischio la loro unicità.

Questo libro non propone modelli educativi da perseguire, che diventano vecchi subito dopo essere stati annunciati. Capovolge l'idea di educazione: non più centrata su obiettivi da raggiungere, su compiti e punizioni, ma sul talento, su cosa caratterizza i nostri piccoli. La stella polare dell'educazione è chiedersi che cosa li rende unici...

”

- *I bambini ci stanno educando e non lo sappiamo*
- *Dobbiamo insegnare la passione, non il sacrificio*
- *Ci sono cose che solo la mamma può fare*
- *È bene che i bambini dicano le bugie*
- *Il genitore peggiore è quello che vuole essere perfetto*

**In libreria
dall'8
novembre**

La medicina naturale

A cura della dott.ssa Daniela Marafante e di Marilena Zanardi
Con la collaborazione di Gabriella Cataldo, Patrizia Costanzo e Giordana Ruatasio

Curarsi e mantenere
in forma il corpo e la mente



CORPO E SALUTE

DISTURBI FEMMINILI

Riporta il sereno
nella tua sfera
intima

76



ALIMENTAZIONE

I CIBI PER
IL DIABETE
Di dolce c'è
soprattutto
la tua salute

82



VITE
CANADESE

LETTERE & RISPOSTE

Vite e abete, due piante che
sollevano dalla cervicalgia

74



BELLI DENTRO E FUORI

INVECCHIAMENTO CUTANEO

Da oggi puoi
rassodare braccia
e décolleté

86





LETTERE & RISPOSTE

Scrivi a: Marilena Zanardi - marilena.zanardi@tiscali.it

VITE
CANADESE



Vite e abete, due piante che alleviano la cervicalgia



«Ho 57 anni e le scrivo per chiederle se può consigliarmi un valido rimedio naturale contro una forma di cervicalgia ricorrente che, stando alle risultanze degli esami, è dovuta ad un'artrosi iniziale delle vertebre cervicali. Al momento il medico mi ha prescritto solo degli esercizi per decomprimere le vertebre (lente rotazioni del collo) e un antinfiammatorio nei momenti di dolore acuto, che però è più che altro un palliativo e mi crea problemi di stomaco. Cosa posso fare per migliorare la situazione?».

FRANCESCO

Contro le cervicalgie da artrosi cervicale, con rigidità e dolore sordo che si acutizza tentando di girare la testa, sono efficaci i gemmoderivati di vite canadese (*Ampelopsis weitchii*), ottimo nelle sindromi osteoarticolari che tendono a cronicizzare, e di abete bianco (*Abies pectinata*), utile per contrastare la decalcificazione delle vertebre perché stimola la rigenerazione del tessuto osseo e favorisce la fissazione del calcio. Nelle crisi dolorose le saranno utili invece gli omeopatici *Actaea racemosa* e *Ferrum phosphoricum*.

ABETE
BIANCO



I rimedi

Vite canadese e abete bianco, 30 gocce di ognuno in un po' di acqua 2 volte al giorno, un quarto d'ora prima dei pasti, per cicli di due mesi.

Actaea racemosa 5 CH e *Ferrum phosphoricum* 5 CH, 5 granuli ognuno ogni 4 ore, fino a miglioramento.

Gelso bianco, il rimedio contro la glicemia alta

«Dagli ultimi esami del sangue di routine è emerso un problema che mi preoccupa un po' perché in genere sono sempre molto buoni: in pratica la glicemia risulta un po' alta (115), così come il colesterolo. Il medico mi ha consigliato solo di mettermi un po' a dieta (ultimamente in effetti ho pasticciato parecchio) e camminare di più, ma io ho il terrore di diventare diabetica. Non c'è un'erba o qualcosa che mi rimetta a posto in fretta?». ANNIKE

Un buon rimedio contro l'iperglicemia è l'estratto secco di gelso bianco (*Morus alba*), che oltre a inibire gli enzimi che servono ad assorbire il glucosio, interviene sul metabolismo dei grassi riequilibrando il colesterolo. Ovviamente al contempo sarà utile diminuire l'apporto calorico, riducendo grassi e zuccheri e aumentando il consumo di fibre e vegetali freschi; altrettanto importante è aumentare l'attività fisica, camminando di più, preferendo quando possibile la bicicletta ai mezzi e frequentando una piscina.

Gelso bianco
Contiene
sostanze che
aiutano a ridurre
l'assorbimento
di glucosio



Il rimedio

Gelso bianco, una compressa due volte al giorno, ai pasti principali, per non più di 20 giorni consecutivi.

Melissa rilassa gli addominali e sgonfia la pancia

«Sono affetto da un problema che può sembrare banale, ma che è molto fastidioso, oltre che antiestetico: la pancia gonfia. In realtà quando mi alzo la mattina è normale, ma man mano che la giornata avanza mi gonfio come un palloncino, tanto che sono costretta a portare abiti a sacchetto e pantaloni con una fascia morbida in vita e senza allacciature o cinture. Secondo il medico dipende dal fatto che accumulo stress perché sono un tipo ansioso, cosa posso fare?». RAFFAELLA

Il gonfiore addominale da ansia e stress deriva dalla pressione delle fasce muscolari locali che, tendendosi inconsciamente, comprimono le sottostanti anse intestinali e ostacolano la normale peristalsi, con conseguente rallentamento del transito, fermentazione del contenuto e sviluppo di gas, che aumenta e si accumula nel corso della giornata. Per contrastare il problema può ricorrere alla tintura madre di melissa, capace di rilassare fortemente la muscolatura liscia degli organi addominali e di riequilibrare il sistema neurovegetativo.



Il rimedio

Melissa TM, 30 gocce in poca acqua a metà mattina e metà pomeriggio.



ACTAEA
RACEMOSA

DISTURBI FEMMINILI

Riporta il sereno nella tua sfera intima

Identità femminile in cambiamento, rapporti uomo-donna in crisi, cambiamenti sociali: tutti fattori che hanno un impatto sulla sfera sessuale. Dall'anorgasmia ai disturbi della menopausa, vediamo assieme in che modo la natura ci può aiutare

Secundo una recente ricerca condotta su un campione di 3000 uomini e donne compresi tra i 18 e i 55 anni di età, la percentuale di italiani che si dichiarano insoddisfatti della propria vita sessuale raggiunge il 70%, nonostante la frequenza di rapporti dichiarati ammonti a una media di 108 rapporti l'anno. Molto elevata è poi la frequenza di disturbi sessuali: se nelle donne prevalgono anorgasmia e somatizzazioni genitali, nell'uomo prevalgono le disfunzioni erettili, le anorgasmie e le somatizzazioni prostatiche. È però dei primi che ci occuperemo questo mese.

Una natura stressata

Negli ultimi 50 anni il rapporto delle donne con la propria natura femminile è stato messo a dura prova dai cambiamenti sociali e dalla conseguente necessità di ridefinire sia le relazioni tra maschi-

le e femminile, sia la propria identità: conflitti tra carriera e maternità in un mondo del lavoro competitivo ed esigente, la necessità di armonizzare gli impegni esterni con quelli familiari, sono solo alcuni dei problemi più immediati. Tutto ciò si riflette sull'asse psico-neuro-endocrino e, tramite il collegamento limbico-ipotalamico, sulla fisiologia: da qui l'abbondanza di somatizzazioni, come le anorgasmie, le flogosi dell'apparato genitale, le alterazioni del ciclo, le sindromi menopausali, le amenorree ecc. Vediamo insieme quali sono le più comuni e come intervenire di volta in volta

I disturbi più comuni

- Sindrome premestruale
- Anorgasmia
- Flogosi
- Cisti ovariche
- Disturbi menopausali
- Cistite
- Candidosi

SINDROME PREMENSTRALE

Un rifiuto di sé aggravato da una società con troppe pretese

In una società fondata sulla performance, il fatto che la natura femminile attraversi fasi alterne e variabili è estremamente penalizzato. Il che causa un conflitto tra il bisogno di essere socialmente integrate e di realizzarsi e la propria natura, il che porta spesso al rifiuto della propria femminilità, che sta alla base della maggior parte dei disturbi mestruali. Il campo omeopatico offre una vasta gamma di rimedi per questo tipo di problemi, da scegliere in base alla sintomatologia specifica.

I rimedi a tua disposizione

- **ACTAEA RACEMOSA** Il suo estratto è raccomandato nelle sindromi premestruali molto intense, preannunciate da ovulazione dolorosa e caratterizzate da dolore intenso che si irradia sotto il seno sinistro; flusso anticipato (o ritardato) con sangue scuro e abbondante; i dolori aumentano all'aumentare del flusso, e attraversano il bacino irradiandosi da un'anca all'altra.
- **COLOCYNTHIS** È il rimedio più importante indicato per i dolori crampoidi tipo colica che migliorano piegandosi in avanti, soprattutto quando il dolore insorge dopo un attacco di collera improvviso.

• **CACTUS GRANDIFLORA** È utile quando i dolori che accompagnano il flusso mestruale sono avvertiti come una mano di ferro che stringe l'utero, con spasmi intensi che si manifestano subito prima dell'inizio del ciclo.

• **PULSATILLA** È specifico in caso di mestruazioni molto irregolari e dolorose, spesso ritardate, brevi e con sangue scuro, che si interrompono per un giorno per poi riprendere all'improvviso. Dismenorrea con dolori ai reni e alle cosce e diarrea durante e dopo il ciclo. I sintomi sono mutevoli come l'umore; la paziente è fortemente emotiva, ha crisi di pianto. Nella fase premestruale seno gonfio e dolente, pesantezza pelvica, leucorrea (secrezione vaginale) abbondante. Il rimedio andrebbe assunto qualche giorno prima del ciclo.

LE DOSI Tutti i rimedi vanno assunti alla diluizione 7 CH, nella dose di 3 granuli ogni mezz'ora fino a miglioramento.

Gli aiuti floreali

In quanto fiore ciclico, **Scleranthus** è il rimedio da utilizzare in tutte le alterazioni della frequenza mestruale (anticipazioni o ritardi), della quantità (cicli molto scarsi o emorragici), come nella cura dei sintomi collaterali: cefalea, dismenorrea, dolori al seno, nausea, vomito, vertigini, sindrome premestruale. Si associa a **Walnut** in caso di ciclo emorragico e al californiano **Pomegranate**.

SCLERANTHUS





BEECH

Equilibrio psicoemotivo: come ritrovarlo quando si è alterato

I fattori psicologici sono molto importanti nella genesi di molti disturbi femminili, assieme a fattori organici. Erbe, fiori e rimedi omeopatici sono un aiuto efficace



ANORGASMIA

Un rifiuto inconscio che rende impossibile abbandonarsi

L'anorgasmia è la difficoltà o l'impossibilità di raggiungere l'orgasmo durante un rapporto sessuale nonostante la presenza di eccitazione, ed è un disturbo che può affliggere anche l'uomo, benché sia molto più diffusa tra il sesso femminile. Nella maggior parte dei casi questa impossibilità si manifesta solo nel rapporto di coppia, mentre è assente nelle pratiche autoerotiche. In assenza di problematiche fisiche, le cause più frequenti comprendono: ansia da prestazione o da insicurezza e scarsa autostima, blocchi psicologici da educazione rigida e sessuofobica, rifiuto inconscio del partner, ma anche un calo del tasso ormonale o l'assunzione di farmaci pressori, ormoni o antidepressivi.

Come affrontarla

- **MACA** È un buon rimedio fitoterapico per questo tipo di disturbo: i suoi alcaloidi agiscono su ipofisi e ipotalamo, ripristinando l'equilibrio ormonale e rilassando la tensione. Si assume in opercoli, uno al giorno per un mese.
- **MUIRA PUAMA** Il suo estratto è un potente afrodisiaco al maschile, utile sia per aumentare il desiderio e la potenza sessuale che per favorire

l'orgasmo. Si assume in capsule da 300 mg, una la mattina e una nel primo pomeriggio, con abbondante acqua.

• **FIORI** Ottime sono anche le essenze floreali, capaci di rimuovere i blocchi e le inibizioni di ogni origine. La diluizione base comprende gli himalayani Down to Earth e Well Being, più i seguenti fiori di Bach, da scegliere in base al problema dominante: Cherry Plum e Rock Water per allentare l'ipercontrollo, Crab Apple e Water Violet per allentare le inibizioni fisiche, Pine in caso di inibizioni da senso di colpa, Larch per l'ansia da prestazione.



MACA



Angelica
Riequilibra il livello
degli estrogeni
e combatte
le flogosi

FLOGOSI

Un'inflammatione che può nascondere rabbia inespressa

Le flogosi dell'apparato genitale possono essere dovute ad allergie (da detergenti inadatti, biancheria sintetica, contraccettivi ecc.) o a un momentaneo calo del livello di estrogeni. Molto spesso però l'inflammatione esprime silenziosamente un rifiuto della relazione o un risentimento non verbalizzato verso il partner, in particolar modo nelle flogosi e cistalgie post-coitali, che esprimono la resistenza ad abbandonarsi al piacere sessuale.

Cosa fare subito

- **ANGELICA ARCANGELICA** Per riequilibrare il livello estrogenico è utile la sua tintura madre, da assumere nella dose di 30 gocce in poca acqua due volte al giorno, prima dei pasti principali.
- **FIORI** Tra i rimedi floreali è utile una diluizione a base di: Holly e Beech per l'intolleranza che il sintomo manifesta, Crab Apple per depurare le mucose, l'australiano Red Leschenaultia per stimolare il contatto empatico, Walnut per rafforzare l'azione protettiva ed antiallergica della terapia.

CISTI OVARICA

Acuta o cronica, è legata anche al tono dell'umore

Può presentarsi occasionalmente in ogni donna ed è dovuta a una difficoltà del follicolo ovarico a scoppiare ed emettere l'ovocita, in seguito a una momentanea alterazione della secrezione di due ormoni ipofisari, l'ormone Follicolo Stimolante (FSH) e quello Luteinizzante (LH), in condizioni di stress o alterazioni del tono dell'umore. In questi casi è transitoria e rientra spontaneamente in un breve periodo. In altri casi è presente una policistosi con vari gradi di intensità: le ovaie appaiono ingrandite e costellate da tante piccole cisti. I sintomi variano da leggere alterazioni del ciclo all'amenorrea, dolori addominali e stanchezza. Nei casi gravi si accompagna a sovrappeso, infertilità, acne e ipertricosi.

Il trattamento utile

- La medicina naturale consiglia un trattamento omeopatico con ormone luteinizzante omeopatico LH 30 CH dose, una dose al mese, al 18° giorno del ciclo.
- **LUPPOLO** Da associare a un trattamento fitoterapico con tintura madre di luppolo, 30 gocce in poca acqua alle 10 e alle 18, e con Rubus idaeus 1 DH MG, 50 gocce in poca acqua la mattina a digiuno.



LUPPOLO





CORPO E SALUTE Disturbi femminili

Cimicifuga
Agisce sugli
ormoni fornendo
un riparo contro
le vampate

Cosa fare quando la menopausa si carica di conflitti interiori

Non è una malattia ma una fase naturale. Tuttavia può caricarsi di disturbi fastidiosi. Vediamo cosa fare per tali disagi e per altri più generici, come candidosi e cistite

DISTURBI MENOPAUSALI

Palpitazioni, insonnia e sovrappeso: ecco come intervenire

In modo naturale l'attività delle ovaie s'interrompe e con essa anche la capacità riproduttiva. Solitamente avviene tra i 50 e i 55 anni, in seguito a una ridotta produzione, da parte delle ovaie, degli ormoni FSH (ormone follicolo stimolante), dell'LH (ormone luteinizzante) e del progesterone. Prima della cessazione definitiva del ciclo vi è un periodo di irregolarità mestruale detto climaterio. In quanto fenomeno naturale, la menopausa può avvenire senza scatenare disturbi fisici e psichici, oppure può dare origine a diversi problemi, come le vampate di calore, palpitazioni, insonnia e sovrappeso.

Come limitare i problemi

- **ENOTERA** Il suo olio è un buon rimedio da assumere ciclicamente agli inizi del climaterio: ricco di acidi linoleico (72%) e gamma-linolenico (10%), è capace di attenuare sia l'irritabilità e il calo dell'umore, sia la tensione mammaria, la ritenzione idrica e la cefalea. In più, contribuisce a prevenire l'acne postmenopausale. Se ne assumono due capsule da 250 mg al giorno, a stomaco pieno, per cicli di 3 settimane, ripetibili ogni due mesi.
- **ANGELICA ARCHANGELICA** Per gli sbalzi d'umore tipici del periodo è indicato il suo estratto spagyrico: 15 gocce 2 volte al giorno per 2 mesi in caso di ansia e depressione.



LE SOMATIZZAZIONI

E se arrivano le vampate spegnile

Se in passato la menopausa era vissuta senza drammi, l'avvento degli anticoncezionali ne ha cambiato la percezione e oggi molte donne la vivono come una perdita di femminilità. Da qui l'abbondanza di somatizzazioni, in particolare le vampate: un'intensa sensazione di calore che sale improvvisa dal tronco alla testa, producendo sudorazione, senso di spossatezza e imbarazzo quando sopraggiungono in un luogo pubblico. Rossore e calore ricordano infatti alla donna che la sua energia libidica è tuttora viva e presente: si è solo sganciata dalla funzione riproduttiva, non dalla sessualità.

CANDIDOSI

Un fungo che approfitta del calo delle difese immunitarie

La candidosi è un'infezione causata da un fungo saprofita, la *Candida albicans*, normalmente presente nel cavo orale, nel tratto gastrointestinale e nella vagina. Con squilibri ormonali e calo delle difese immunitarie può diventare patogena, causando bruciori, irritazioni, impossibilità ad avere rapporti sessuali.

I comportamenti giusti

- **PROBIOTICI** Per risolvere le infezioni da *Candida* è fondamentale ripristinare una buona flora intestinale con probiotici come *L. acidophilus*, *L. bulgaricus* e *Bifidobacteria*, e correggere l'alimentazione aumentando il consumo quotidiano di fibre e riducendo i carboidrati raffinati e i grassi animali.
- **TÈ** Utile è bere due tazze al giorno di tè di Pau D'arco, albero della foresta amazzonica, per alzare le difese immunitarie.
- **AGLIO** Come disinfettante si può assumere l'aglio, un opercolo tre volte al giorno a stomaco pieno: è fungicida e antibiotico.

PAU
D'ARCO



EQUISETO



con *Cimicifuga racemosa*

• CIMICIFUGA RACEMOSA

La *Cimicifuga racemosa* è un valido rimedio contro i disturbi della menopausa, in particolare quelli d'origine neurovegetativa, grazie alla presenza di sostanze naturali che possiedono capacità molto simili a quelle degli ormoni femminili. Inoltre favorisce l'aumento della massa ossea e quindi è anche utile per contrastare l'osteoporosi causata dalla menopausa.

Modo d'uso: si assume in compresse, nella posologia di una compressa due volte al giorno, durante i pasti principali con abbondante acqua minerale naturale.

CISTITE

Infezione batterica che nasce nella flora intestinale

La cistite è un disturbo solitamente causato da infezioni batteriche spesso endogene, dovute cioè alla proliferazione anomala di batteri della flora intestinale, come l'*Escherichia coli*, oppure a traumatismi addominali, e sessuali, che colpisce spesso la donna.

Intervieni così

- **PILOSELLA ED EQUISETO** La prima ha proprietà diuretiche, drenanti e antinfiammatorie; il secondo è rimineralizzante e associa all'azione antibatterica la capacità di tonificare le delicate pareti di vescica, uretra e ureteri. Si usa la tintura madre di pilosella, 30 gocce diluite in un bicchiere d'acqua 3 volte al giorno, fino a miglioramento, più una tazza al giorno di decotto di equiseto, per non più di 15 giorni consecutivi.
- **CANTHARIS 5 CH** è il rimedio omeopatico da scegliere nelle infiammazioni urinarie con gonfiore delle mucose, bruciore acuto e grande difficoltà ad urinare: se ne assumono 5 granuli, ogni 2-4 ore, fino a miglioramento.
- **STAPHISAGRIA 200 CH** è l'omeopatico consigliato nelle pseudo-cistiti da infiammazione vescicale post-coito. Si assume in monodose: una sola dose tutta assieme.



ALIMENTAZIONE



I CIBI PER IL DIABETE

Di dolce
c'è soprattutto
la tua salute

L'alimentazione riveste un posto centrale nella vita delle persone affette da diabete. Idratazione e controllo degli zuccheri e dei grassi sono infatti un valido supporto. Scopriamo insieme come orientarsi

di Patrizia Costanzo

Alimentarsi in modo corretto è una necessità quasi imprescindibile per la persona diabetica. Il Centro nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione ha stabilito alcune linee guida da seguire per una dieta equilibrata, con lo scopo di ottimizzare il controllo glicemico per prevenire complicazioni cardiovascolari e per ridurre la pressione arteriosa nelle persone affette da diabete. Le terapie nutrizionali possono infatti affiancarsi alle cure mediche. In caso di diabete di tipo 1 la terapia è volta a ripristinare il bilancio idrico e la massa muscolare, tenendo conto del fabbisogno insulinico in base al quale va adeguata l'assunzione degli alimenti. Nei diabetici di tipo 2 invece, la terapia nutrizionale si basa di solito su un ridotto apporto di calorie e di grassi.