

Natural MAGAZINE Etica

• UNA RIVISTA PER IL TUO STILE DI VITA •

IL NATUROPATA

Racconta: i messaggi
delle fredde stagioni

LE BUONE ABITUDINI

Fitoterapia: un aiuto
anche durante i periodi
freddi

MANI CHE CURANO

Paraffinoterapia: termo-
trattamento invernale per
dolori ed edemi



CONTENUTI

NATURALETICA NUMERO 3

NATUROPATIA



FITOTERAPIA



EDITORIALE



INTERVISTA A...



MANI CHE CURANO

Natural MAGAZINE
Etica

Il Naturopata non è un medico, non formula diagnosi e non interferisce sulle prescrizioni dei farmaci e dei rimedi dati dal servizio medico. Consultare sempre preventivamente il medico in caso di malessere o malattia.



EDITORIALE

LA NATURA È MAESTRA. CI INSEGNA TUTTO, CI SUGGERISCE TUTTO.

SIMONA DAGOSTINO

Ho cominciato nel 1996 ad occuparmi di benessere attraverso il trattamento del corpo, non solo sul piano estetico, ma soprattutto al mantenimento del suo stato di salute.

Il massaggio, le innumerevoli pratiche e tecniche manuali sono ancora una grande passione. Tante le tecniche imparate e sviluppate, tantissime le ore e gli anni di applicazione sul corpo e sulla clientela.

L'esperienza in questo settore mi porta al successivo approfondimento, grazie alla **Naturopatia**, dello studio profondo delle abitudini alimentari, della conoscenza delle costituzioni fisiche, dell'uso della fitoterapia pratica e quindi allo sviluppo di un lavoro completo basato su un sistema di supporto, di consulenza e di informazione alla persona per accompagnarla alla conoscenza della propria natura, delle sue esigenze e di come gestirla.

Conoscere la propria natura, migliorare il proprio stile di vita è una etica naturale che io chiamo NaturalEtica.

di Simona Dagostino

Naturopata e founder di NaturalEtica

Piano piano che i giorni passano le giornate si accorciano progressivamente fino al giorno in cui dall'autunno entriamo nell'inverno.

L'autunno è un momento delicatissimo di passaggio e preparazione all'inverno dovrai ascoltarti e accettare i bisogni che la stagione corrente e il tuo corpo ti chiederanno durante le stagioni più fredde dell'anno devi rinforzare il tuo organismo per proteggerti dai mali di stagione e avere un buon stato di salute anche nei mesi a venire

Sappiamo benissimo tutti, e anche io che vi scrivo, che la vita sociale non ci permette di ascoltare davvero questi cambiamenti, i suoi perché e come affrontarli.

Per la società odierna nessun ritmo va modificato a nome di niente e nessuno .. ma se vogliamo migliorare e conservare il nostro stato di salute dobbiamo migliorare l'ascolto verso noi stessi e la natura che ci circonda.. come innanzitutto capendo che tutti i sintomi e i cambiamenti che sentirai durante la fredda stagione non vanno combattuti come fossero nemici ma piuttosto assecondati con regole di vita adeguate che aiutano a prevenire depressione, malattie da raffreddamento, aumento di peso, problemi di controllo dell'appetito e altri squilibri stagionali.

Cosa succede al tuo corpo in questo in te e intorno a te in questo periodo?

Cosa Ti suggerisce la Natura e la Tua Natura?

Questi e altri i temi trattati all'interno del Magazine numero tre!

simonadagostino.com

simodag.nat@gmail.com



NATUROPATIA

I MESSAGGI DELLE FREDDI STAGIONI

AUTUNNO:
TEMPO DI PASSAGGIO

Proprio in questo periodo le temperature si abbassano. Il clima diventa instabile e prevalentemente umido e le temperature medie cominciano ad abbassarsi progressivamente.

La continua diminuzione delle ore di luce indica alle piante che sta giungendo un momento di passaggio e preparazione chiamato Autunno...dobbiamo prepararci all'inverno.

Guardandoci attorno...la prima cosa che notiamo è un cambiamento di colori, dalle varie sfumature di verde ad una serie di splendide sfumature arancio, rosse e gialle. In questo periodo il mondo vegetale entra in una fase di riposo chiamata quiescenza, dove oltre all'ingiallimento delle foglie diminuisce e in alcuni casi si arresta la crescita del fusto e della sua chioma, mentre il mondo animale fa raccolta di cibo per prepararsi al letargo.

Contrariamente a quello che si potrebbe pensare, la quiescenza non è indotta da condizioni climatiche sfavorevoli, ma è piuttosto un meccanismo che anticipa queste condizioni e prepara la pianta ad affrontarle.

I principi nutritivi presenti nelle foglie (per esempio zuccheri semplici, enzimi, proteine) vengono richiamati nei rami e nei fusti ed è questo il meccanismo responsabile dei meravigliosi colori dorati delle foglie autunnali.

INVERNO: FASE DI CHIUSURA DI UN CICLO NATURALE MA L'INIZIO DI UN NUOVO CICLO DI RINASCITA

In questo periodo le temperature si mantengono sui livelli più bassi dell'anno. Il freddo blocca la crescita vegetativa delle piante verso l'alto (foglie e chiome).

Le radici invece, che assorbono dalla terra l'acqua e i principi nutritivi necessari alla sopravvivenza, si sviluppano, perché contrariamente a quanto si potrebbe pensare, il freddo, per molte piante costituisce uno stimolo allo sviluppo.

È proprio nell'ultimo periodo dell'inverno che le basse temperature assieme all'allungamento delle giornate fermano la produzione degli ormoni vegetali responsabili dello stato di quiescenza iniziato in autunno e predispongono allo sviluppo delle gemme riattivando il ciclo vegetativo.



COSA SUCCEDDE IN NOI DURANTE QUESTI PERIODI?

Nel frattempo anche in noi avvengono dei cambiamenti, esattamente come componenti fusi con ciò che ci circonda, anche il nostro meraviglioso corpo risente il tempo di passaggio e per lui avvengono cose diverse ma altrettanto preparatorie.

Ed ecco che: aumento dell'appetito, stanchezza, sonnolenza o, comunque, desiderio di coricarsi presto, tipici della stagione, aiutano il corpo ad adattarsi al nuovo equilibrio senza sottoporlo a situazioni di stress.

La diminuzione delle ore di luce porterà una diminuzione della produzione di alcuni ormoni capaci di influenzare l'equilibrio dell'organismo, rallentando il rinnovamento della pelle, dei peli, dei capelli dei tessuti e delle ossa. Un momento di risparmio fisico insomma.

Quando il freddo si intensifica ci sarà una aumentata predisposizione alle malattie infettive.

Poi verso la fine dell'inverno, nonostante le basse temperature ed eventuali precipitazioni, grazie alle ore di luce che allungano le giornate il corpo si prepara ad affrontare i processi di depurazione e rinnovamento primaverili

VEDIAMO INSIEME DI RIORDINARE E RICORDARE COME
COMPORTARSI CON SE STESSI PER VIVERE BENE, SENTIRSI
BENE ANCHE IN QUESTO MOMENTO DI PASSAGGIO.

NATURA DA BERE
E MANGIARE

FITOTERAPIA E STILE DI VITA IN AIUTO DURANTE I PERIODI FREDDI

*Come un mantra che non può essere cambiato,
come una verità unica e indissolubile,
l'alimentazione e un adeguato esercizio fisico sono,
anche in autunno e inverno, i più potenti mezzi per
mantenere il corpo e la mente in salute.*

VEDIAMO INSIEME LO STILE DI VITA DA CONSERVARE ANCHE DURANTE LA STAGIONE FREDDA

01 Seguire i ritmi solari: è raccomandabile coricarsi presto e svegliarsi alle prime luci, seguendo i ritmi solari, concedendosi almeno 7/8 ore di sonno per notte.

02 Una volta adeguatamente coperti l'esposizione al clima rigido costituirà un ottimo stimolo per tutto l'organismo. Una mezz'ora di camminata al freddo predispone l'organismo a bruciare carburante e quindi chili superflui. Evitando eccessi alimentari si può arrivare alla primavera in ottima forma.

03 Privilegiare sempre frutta, verdura, cereali, legumi di Stagione. La Natura predispone e offre durante l'autunno e l'inverno tutti alimenti di aiuto per il mantenimento della salute e per difendersi bene dal freddo.

04 Bere tisane calde e profumate. Anche in questo periodo ci sono piante che favoriscono e proteggono soprattutto le vie aeree. Tanti i preparati per tisane utili sia per essere bevute che per impacchi e fumenti.

05 Approfittare del ritmo più lento e regolare delle giornate per dedicare il giusto tempo a voi stessi. Bagni o docce molto calde, oli riscaldati e applicati con calma su ogni parte del corpo, piedi e viso compreso, saranno particolarmente utili in questo periodo.

TISANE DA BERE E ...

Tra le piante indicate a favore di questo periodo dell'anno, ho deciso di raccontare l'utilizzo delle 2 piante più presenti nelle nostre cucine.

Potentissime, utilizzate con poca cura nella maggior parte delle volte, necessitano ora di un racconto più preciso per farle diventare veramente efficaci.

Facilità di acquisizione (le troviamo in qualsiasi parte del mondo ci troviamo) e di preparazione utilizzabili su larga scala. I nostri palati hanno già una confidenza con questi sapori.

Diamo ordine e lustro a queste due creature della Firoterapia: **Camomilla e Malva**

CAMOMILLA

Pianta diffusissima, cresce spontaneamente in tutta Italia. Raccolta ed essiccata ne vengono utilizzati i fiori.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE:

- *Antinfiammatorio e spasmolitico del tratto gastrointestinale e apparato respiratorio.*
- *Sedativo (nelle insonnie nervose e nei disturbi della menopausa con cefalea)*
- *Alterazione della flora microbica intestinale (inattiva le tossine)*

PREPARAZIONE:

- Fai bollire dell'acqua per un minuto e poi spegni.
- Immergi la camomilla nell'acqua Spenta ma ancora bollente
- Mescola i fiori per qualche secondo
- Tre minuti di riposo, non di più, poi filtra immediatamente e bevi la bevanda ancora ben calda
- Aggiungere un goccio di succo di limone fresco può rendere tutto ancora più gradevole

Come molti altri rimedi naturali possiede proprietà curative specifiche ed è necessario sapere come usarla.

Il fattore più importante da sapere è che la camomilla non deve essere bollita mai e che va lasciata riposare in acqua calda non più di tre minuti, questo per evitare che la pianta rilasci una serie di sostanze che producono un effetto contrario.

In dose elevate può provocare nausea e vomito. Nessuna interazione con farmaci è stata segnalata



RIASSUMENDO:

Calda e profumata prima di andare a letto per dormire ancora meglio, per lenire la tosse e come spasmolitico dell'apparato respiratorio. In pentola grande per fumenti, con le stesse metodiche preparatorie appena descritte.

E ANCORA:

Associata a Achillea, Angelica, Piantaggine per rafforzare le proprietà antinfiammatorie, spasmolitiche gastrointestinali e respiratorie.

Melissa, Luppolo, Passiflora per aumentare le proprietà sedative del sistema nervoso. Propoli in tintura madre, e succo di Limone in aggiunta durante le alterazioni della flora batterica

MALVA

Si utilizzano fiori e foglie in quanto ricchi di mucillagini dalle molteplici qualità compreso impacchi esterni.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE:

- *Emolliente ed antispasmodico gastrointestinale (coliti, enterocoliti, stomatiti).*
- *Aiuta contro la stitichezza*
- *Stati infiammatori delle vie respiratorie, tosse.*

PREPARAZIONE:

- Fai bollire dell'acqua e solo dopo lo spegnimento immergi della malva
- Fai riposare per cinque minuti e filtra tutto prima di bere
- Immergi la malva in acqua a temperatura ambiente e porta al massimo del calore per 3/5 minuti senza farla davvero bollire. Dopo tale tempo spegnere.
- Tenere a riposo per un paio di minuti e bevi con o senza miele

E' importante sapere che se bevuta in dosi elevate può avere effetto lassativo ma non irritante.

Nessuna interazione con farmaci è stata segnalata



RIASSUMENDO:

utile in particolare per molti problemi di stomaco o mal di gola grazie alle sue mucillagini che permette la protezione e rimarginazione di eventuali escoriazioni, lesioni o infiammazioni delle cellule superficiali. Questo la rende ottima per fumenti delle vie respiratorie e per lavaggi vaginali proprio per il supporto nella guarigione delle mucose.

E ANCORA:

associata con Cicoria, Luppolo, Camomilla come emolliente e antispasmodico.

Timo, Pino, Tiglio per aumentare il potere antinfiammatorio a livello respiratorio.

La Malva ibin forma di mucillagine per uso topico e cosmetico



MANI CHE CURANO

PARAFFINOTERAPIA

TERMOTERAPIE

Nei mesi più freddi, ma non solo, ecco descritto un trattamento appartenente alla famiglia delle termoterapie.

Mani e piedi che tanto risentono delle temperature che scendono, per la pelle, ma anche per la muscolatura e i dolori ossei delle nostre amate estremità

E' un **termo-trattamento** di applicazione esterna che trasmette calore ai tessuti superficiali al fine di attenuare **dolori ed edemi**.

IN COSA CONSISTE IL TRATTAMENTO

Spalmatura di paraffina calda (40 gradi) sulla zona da trattare
dopo circa 10/15 minuti la paraffina si raffredda e si rapprende e viene facilmente rimossa
il trattamento trasferisce il calore per conduzione alla cute e ai tessuti sottocutanei

Esso genera un ambiente secco, del tutto privo di umidità, e nel rapprendersi esercita un'azione di spremitura
venosa e linfatica che riduce infiammazione e dolore
la sostanza usata nel trattamento si adatta a superfici molto irregolari come mani, piedi e dita in particolare.



DI REGOLA SI ESEGUONO:

- 8/10 sedute in 2 settimane nei casi più acuti
- Nei casi cronici 1 seduta a settimana con applicazioni più lunghe (20/30 minuti) per 2/3 mesi

EFFETTI TERAPEUTICI

La paraffinoterapia viene comunemente impiegata per il trattamento di:

- edemi post-traumatici recenti a carico di strutture legamentose o muscolari
- infiammazioni croniche
- dolori su base artrosica
- patologie infiammatorie reumatiche, in fase cronica

CONTROINDICAZIONI

- intolleranza o allergia alla paraffina
- insufficienza cardiocircolatoria
- stati emorragici
- stato di gravidanza
- lesioni cutanee acute

Fai esplodere la tua creatività!

scegli



SAIDISEO[®]

e

Lancia il tuo brand online!

Crea oggi la tua
visibilità di domani

www.saidisecreative.com



STEFFENINI MONIA

Impiegata per necessità, Naturopata e Massaggiatrice per vocazione, Sportiva per passione.

Sono una grandissima appassionata dell'attività sportiva, che pratico da sempre. Non riuscirei a concepire una esistenza senza movimento.



QUANDO IL MOVIMENTO È PASSIONE

Sono nata negli anni 70 (e qualcosa) quando non era ancora così sviluppata questa cultura del benessere legata all'attività sportiva, sebbene la frase "Mens Sana in Corpore Sano" risale a un bel po' di tempo fa (Giovenale in Satire, primo secolo d.C)

La logica voleva che mi iscrivessi all'Isef; Istituto Superiore di Educazione Fisica, che ora non esiste più ed è stato sostituito da Scienze Motorie, ma a 18 anni si è veramente troppo giovani per decidere cosa fare da grandi e all'epoca avevo paura che trasformando la mia passione in lavoro, avrei finito per non amare più lo sport.

Pensiero che con il senno di poi mi fa sorridere e mi fa dire "se solo potessi tornare indietro!"...ma sappiamo benissimo che questo non è possibile, quindi mi sono detta.."guardiamo avanti!", ed ho continuato a coltivare questa mia passione praticando sport a livello amatoriale ma in modo costante e continuativo, ottenendo grandi risultati sia a livello fisico e soprattutto sul piano psicologico.



Ginnastica artistica, Ritmica, Pallavolo (nonostante la mia bassa statura), Danza, Pattinaggio, d'apiccola le ho attraversate tutte! fino alla scoperta della Palestra che è poi diventata la mia attività principale e lo è tuttora.

Anche durante la pandemia che ha stravolto la vita di ciascuno di noi, la palestra "me la sono portata a casa". Ho comprato piccoli attrezzi che potevano tornarmi utili nei miei allenamenti casalinghi ed ho continuato con gioia ed entusiasmo.

Pilates, Tonificazione, Sedute di tabata, esercizi di mobilità e allungamento muscolare, pratico regolarmente a giorni alterni, sempre, indipendentemente dal periodo dell'anno, perché anche quando sono in vacanza riesco a ritagliarmi la mia oretta di attività fisica.



Durante la bella stagione non mancano poi lunghe passeggiate, pedalate in bicicletta e, perché no, qualche pattinata con i miei vecchi ma fidati rollerblade.

Insomma, non importa quale sia l'attività fisica che praticate, l'importante è trovarne una che vi dia gioia e vi faccia sentire bene nel corpo e nello spirito, proprio come succede a me ogni volta che mi alleno, che mi muovo...

ed è per questo motivo che non riuscirei mai a rinunciarci. Non rinunciateci neanche voi.

Steffenini Monia



FONTI

Rivista digitale a uso promozionale. Qualunque altra forma della seguente rivista non esplicitamente prodotta da Simona Dagostino, non è da considerarsi imputabile al brand NaturalEtica bensì viene considerata violazione del brand.

Il seguente contenuto ed eventuale forme cartacee del prodotto sono a forma gratuita.

Contenuto di proprietà intellettuale di Simona Dagostino - P.09463720962.

Per comunicazioni o per partecipare alla rivista contattare i seguenti recapiti:

simodag.nat@gmail.com - www.simonadagostino.com

CONTINUA A SEGUIRMI

Il grande Libro dello Yoga di Gabriella Cella e Al-Chamali ed Rizzoli
Segreti e virtù delle piante medicinali ed s Reade's Digest
Prontuario Piante Officinali ed Urta

<http://salugea.com>

Il seguente editoriale digitale/cartaceo è prodotto
da GraficaMire e SaidiSEO.com



Il Naturopata non è un medico, non formula diagnosi e non interferisce sulle prescrizioni dei farmaci e dei rimedi dati dal servizio medico. Consultare sempre preventivamente il medico in caso di malessere o malattia.

Ventun giorni insieme



Grazie a tutti

Con le vostre immagini avete reso questo percorso unico e completo!



I DIARI DELL'ISPETTORE

Santi Manaria

I primi sei episodi di
NATALE ON THE ROCKS
disponibili su



Spotify



Spreaker

Una storia scritta da
Ferdinando Dagostino
con la voce di
Bruno Caricchia

