

La sauna, una terapia naturale per la salute

Sauna finlandese (sauna secca).

Da tempo ho inserito una rubrica in cui scrivo ciò che 'naturalmente' può aiutarci a vivere meglio. Il motivo è molto semplice, amo la natura e i suoi rimedi naturali. Sono ben conscia di non scoprire nulla di nuovo, diciamo solo che lo ricordo, in primis a me, e poi a chi casualmente passa di qui.

Oggi vi farò sudare, o meglio, vi inviterò a fare la sauna. Personalmente amo molto praticarla perché mi fa star bene e mi rilassa. Purtroppo in Italia non c'è quella giusta cultura e tradizione che si riscontra viaggiando all'estero, dove è praticata con più regolarità per gli effetti benefici sulla salute.

Vediamo perché...

- La sauna aiuta ad eliminare le tossine semplicemente sudando. Sudare infatti è una forma di difesa del nostro corpo per combattere le infezioni.
- Ha effetti benefici sulle vie respiratorie.
- Aiuta a rilassare i muscoli, tranquillizza, e favorisce il sonno.
- Grazie alle sue proprietà disintossicanti rende la pelle più elastica e luminosa.
- La sauna fa dimagrire: il suo calore infatti favorisce l'aumento del battito cardiaco, e conseguentemente il consumo di circa 300 calorie per seduta.

Alcuni consigli...

- Andrebbe praticata in totale nudità, o per lo meno indossando indumenti di cotone. Questo perché le fibre sintetiche, con le alte temperature, emettono vapori nocivi alla salute.
- L'ideale è farne due cicli da 10/15 minuti, ciascuno dei quali seguito da una doccia con acqua fredda per ristabilire la giusta temperatura corporea.
- Mentre ci si rilassa, dopo ogni seduta, è importante reintegrare con una tisana i liquidi persi.
- E' sconsigliata a chi soffre di malattie cardiache, problemi circolatori, e a chi è soggetto a pressione alta.

Detto questo, non so voi, ma io vado a farla! ☐

Oggi vado a passeggio, ma... con il cuore!

Amo passeggiare nel verde, lo faccio sempre appena posso, lontano dal caos e dalla frenesia. E' il mio momento terapeutico. Sì, avete capito bene... 'terapeutico'!

Camminare mi fa bene alla mente, mi rilassa, e fa bene alla salute prevenendo molti disturbi!

Forza... la pigrizia è cattiva compagnia! Cinque chilometri al giorno tolgono il medico di turno... o quasi! ☐

Vi ricordate quella canzone che diceva: *"basta un poco di zucchero e la pillola va giù, e la pillola va giù, e la pillola va giù..."* Ebbene, vorrei che la pillola andasse giù il meno possibile! I farmaci possono molto, ma non sono l'unica risposta

a tutti i mali.

Ecco le indicazioni terapeutiche per convincerci a camminare di più.

L'esercizio fisico influisce positivamente su ipertensione, dislipidemie, obesità e non solo... e fin qui direi che ci siamo.

Ciò che però mi preme sottolineare di più, è che non fare esercizio fisico, influisce negativamente causando alcune malattie croniche, metaboliche, e cardiocircolatorie come:

- Diabete
- Obesità
- Malattie cardiovascolari
- Osteoporosi
- Ipertensione

Lo so, sono cose trite e ritrite, ma io insisto!

L'attività fisica è come un farmaco naturale, che, con una corretta alimentazione, permette di riequilibrare i meccanismi del nostro organismo tenendoci in forma.

La dose consigliata? Trenta minuti al giorno che possiamo fare durante la giornata semplicemente evitando di frequentare una brutta compagnia: *"la pigrizia"*! ☐

Lo sapevate che le foglie di ulivo...

Lo sapevate che le foglie di ulivo vengono impiegate per il trattamento dell'ipertensione grazie alla loro azione

vasodilatatrice... Non ci sono studi certi, è vero, ma è vero anche che una volta essiccate, per tradizione contadina vengono utilizzate per stabilizzare gli stati di ipertensione.

A conferma di quanto scritto sopra, non hanno peso solo le tradizioni popolari.

Dovete sapere che ho contattato molte persone prima di scrivere quanto state leggendo. I più non sapendo cosa rispondermi, si limitavano a chiedermi di tenerli aggiornati dalle eventuali risposte alle mie ricerche. In realtà non ho scoperto nulla di nuovo, l'unica cosa certa è che l'Italia ha più di 530 tipi di cultivar, con una conseguente naturale vocazione, per una pianta come quella di ulivo, conosciuta per sue proprietà e per i suoi impieghi terapeutici fin dalle antichità da tutti i popoli del bacino del mediterraneo.

A tal proposito devo ringraziare per il supporto il **Dr. Fausto Mearelli**, di Lama San Giustino in provincia di Perugia. La lettura dei testi che mi ha inviato è stata utile per comprendere al meglio la questione.

Fu il **Dr. Mazet**, un medico di Nizza, che iniziò la sperimentazione delle foglie di ulivo nel 1938, utilizzandole con successo dopo averle testate per la cura di 38 suoi pazienti ipertesi. Venne somministrato loro un decotto, ottenuto facendo bollire 20 gr. di foglie di ulivo in 300 cc. d'acqua, ridotto fino al volume di 200 cc. Su 38 pazienti, 30 si stabilizzarono ottenendo un netto miglioramento in positivo, sui precedenti valori pressori. Queste esperienze vennero poi anche consolidate dalle ricerche dell'Italiano **Dr. Di Nunno**.

Detto questo... perché mai non provare a curare l'ipertensione anche con il decotto delle foglie di ulivo! O siamo forse troppo pigri da preferire una pillola a un infuso?! Certo, a volte è necessaria, ma... che ci costa tentare?!

In fondo oggi vi ho raccontato solo una storia di terapie naturali... una storia che ci può fare solo bene alla salute!

*A' piedi del vecchio maniero che ingombrano l'edera e il rovo,
dove abita un bruno sparpiero... a' piedi dell'odio che, alfine,
solo è con le proprie rovine, piantiamo l'ulivo!*

Giovani Pascoli da "Canzone dell'ulivo"

Fonti: *"L'Olivo come pianta erboristica"*

Prof. Andrea Fabbri della Facoltà di agraria –
Università di Parma

Dr. Maurizio Pedrazzini Erborista – Parma

Siete sicuri di saper respirare?

Il respiro è l'anima della vita. Tutto respira. La Terra respira.

E ora vi chiedo: "Siete sicuri di saper respirare?"

Respirare è molto di più di un atto meccanico. Respirare è saper godere appieno delle emozioni della vita. La verità è che la frenesia della vita quotidiana ormai ci ha sopraffatto trascinandoci come in un vortice, senza respiro, nell'indifferenza, nell'ansietà...

Ora fermatevi, e guardate quest'immagine. E' la Terra, siamo noi, noi li nell'universo, nell'immenso del cielo... e ora respirate, e respirate, e respirate... Io l'ho fatto sul serio,

con una tecnica che prende il nome di **rebirthing**. Volevo approfondire questo argomento da tempo, ma come per ogni cosa che racconto, dovevo viverla, è così è stato. Posso solo dirvi che, respirando guidata da amici esperti, ho avuto come la sensazione di vagare nello spazio, una forte emozione che non si può spiegare a parole, si può solo vivere.

Rebirthing (rinascita): tecnica di respirazione profonda guidata da un *rebirther* (professionista che ha frequentato un corso di rebirthing). Migliora l'ossigenazione delle cellule del corpo con un rallentamento delle tensioni muscolari facendo emergere pensieri ed emozioni represses.

Fermiamoci un attimo e prendiamo fiato.

Il paradosso del nostro tempo è che... ridiamo pochissimo, soffriamo d'insonnia, e ci svegliamo stanchi. Questi sono tempi di pasti veloci e di digestione lenta. George Carlin

Il respiro è vita...

di Manuela Preatoni

Il respiro è vita, il respiro è un amico fedele che ci accompagna per tutta la vita, veniamo al mondo con il primo respiro e ce ne andiamo con l'ultimo.

Nella nostra vita possiamo dire di tutto, eppure, credetemi se vi dico che la maggior parte di noi non sa respirare.

Noi immettiamo nel nostro corpo il minimo indispensabile per sopravvivere, ma c'è molto di più... L'ossigeno è energia vitale, energia che si muove e che arriva a stimolare ogni singola parte di noi, rigenerando cuore, anima, e corpo.

La nostra vita è fatta di emozioni, sogni, gioie, ma ahimè anche di dolori, sofferenze e sconfitte. Ogni qual volta viviamo una di queste esperienze, fateci caso, tratteniamo il fiato, resistiamo, non le manifestiamo, perché non è bene né piangere, né gioire... ed ecco che iniziamo a respirare male.

E' così che il nostro modo naturale di respirare viene modificato, dalle nostre emozioni represses, dai ritmi di una vita affannata, dallo stress e dalle frustrazioni. Così il nostro respiro perde vitalità, perde la sua proprietà rigeneratrice, non è più spontaneo e liberatorio, e rimane intrappolato in corazze create da muscoli irrigiditi.

Senza rendercene conto perdiamo i suoi effetti benefici.

Il respiro...

- Rafforza il sistema immunitario.
- Riduce la fatica e lo stress diminuendo il cortisolo ematico e il lattato (ormoni dello stress). L'effetto che ne scaturisce è quello di liberare le energie latenti accrescendo lo stato di vitalità mentale.
- E' disintossicante: il 70% delle tossine del corpo vengono rilasciate nell'espiazione riducendo acidità nel sangue e favorendo in questo modo la funzionalità dei reni.
- Aumenta la produzione di endorfine, l'ormone della felicità, creando rilassamento psicofisico, con uno stato di benessere generale e senso di pienezza e di soddisfazione.
- Interviene nella regolazione del sistema endocrino.
- Libera dalle tensioni emotive.

Questi sono solo alcuni dei vantaggi di una buona e sana respirazione.

Avete mai osservato come respira un bimbo fino a 3-4 anni? Il suo respiro è libero, completo, abbiamo un'espansione sia della gabbia toracica sia dell'addome, l'energia attraversa tutto il corpo senza trovare barriere. Provate ad osservare un adulto, difficilmente avrà una respirazione completa, noterete che privilegerà, inconsapevolmente una parte del tronco, e soprattutto non sarà un respiro armonioso, ma spezzato, corto, leggero, a volte quasi impercettibile.

- **Eravamo capaci di respirare, ma ora è giunto il momento di re-imparare... Mettiamoci all'opera con un breve esercizio:**

Riservatevi 10 minuti al giorno. Mettetevi comodi, seduti o sdraiati, in un luogo possibilmente tranquillo. Socchiudete gli occhi e iniziate a respirare normalmente prestando attenzione al vostro respiro, osservando dove la vostra energia non arriva, cercando di avvertire le tensioni nel corpo, i dolori, le sensazioni, le emozioni...

Poi osate un po' aumentando leggermente l'inspirazione, senza esagerare. Anche se vi sembrerà che non ci sia più posto vi stupirete di quanta altra aria possiamo introdurre. Cercate di rendere il vostro respiro il più completo e uniforme possibile, senza resistenze, e senza forzature. Osservate ancora il vostro corpo, le vostre sensazioni, i piccoli cambiamenti che avvengono... Rilassatevi e iniziate a familiarizzare con il vostro migliore amico.

Alla fine avvertirete uno stato di benessere, leggerezza, un senso di liberazione da tensioni e stress... E pensate che avete respirato solo per 10 minuti.

Ci sono tecniche (Rebirthing, Breathwork...) che propongono sessioni di respiro molto più lunghe e intense, ma che richiedono una preparazione, e, all'inizio, la presenza di un supervisore. Ma per il momento fermiamoci qui, iniziamo ad avvicinarci ad una respirazione sana e consapevole con questo semplice esercizio, per capire se questo fantastico mondo ci può affascinare...

Buona respirata a tutti!

Manuela Preatoni

Fisiopterapista E-mail: manu.marco@alice.it

Giuliano Di Betta

Rebirther

Oggi si beve cloruro di magnesio... ma con succo d'uva!

Lo conoscete il cloruro di magnesio?

Il magnesio è un minerale. E' presente nel cacao, nella frutta secca, nei frutti di mare, nelle fave, nei fagioli, nella crusca, nell'orzo... insomma in alimenti un pochino trascurati.

La carenza di magnesio è causa di molti malesseri: dall'area psichica, all'area muscolare, all'area cardiovascolare, e a molte altre.

La carenza di magnesio è causa di molti malesseri... dall'area psichica, all'area muscolare, all'area cardiovascolare, e a molte altre.

Questa carenza può essere semplicemente risolta con l'assunzione di un integratore: **"il cloruro di magnesio"**. Un sale acquistabile con una minima spesa tranquillamente in qualsiasi farmacia, esattamente come faccio io da tempo. E' sufficiente scioglierne 25/30 gr. in un litro d'acqua e berne mezzo bicchiere una volta al giorno.

Ahimè, il sapore non è dei migliori, ma basta diluirlo con del succo di frutta, e il gioco è fatto! Oggi me ne sono preparata un bicchiere diluendolo con del succo d'uva! ☐

Molte le sue proprietà: purifica il sangue, aumenta il tono immunitario e contribuisce al corretto funzionamento della maggior parte degli apparati del nostro corpo, insomma, mantiene giovani! ☐ Già nei primi anni del 1900 i medici francesi *P. Delbet* e *A. Neveu*, ne sperimentarono l'uso con ottimi risultati!

Non vi resta che provare...