



Associazione di promozione sociale  
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

*“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’ esercizio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”*

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581





# villa BEMBO

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE



## Calendario incontri 2023



### PRIMAVERA

**martedì 21 marzo ore 20.45**

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*



### ESTATE

**mercoledì 21 giugno 20.45**

Riviera Martiri della libertà 61 Dolo

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*



### AUTUNNO

**giovedì 21 settembre ore 20.45**

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*



### INVERNO

**giovedì 21 dicembre ore 20.45**

Sala Convegni v. Prov. Nord 2 Pianiga

*Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari*

**INGRESSO GRATUITO  
RISERVATO AGLI ISCRITTI**

Il programma di quest'anno seguirà il corso delle stagioni e si articolerà in 4 incontri che si svolgeranno all'inizio della primavera, dell'estate, dell'autunno e dell'inverno.

Discuteremo delle stagioni, non solo climatiche, ma anche cronologiche, artistiche, mediche,...

Quindi parleremo:

- dell'infanzia, cioè della preparazione
- della giovinezza, cioè della sperimentazione
- della maturità, cioè della realizzazione
- della senilità, cioè della contemplazione-gratificazione.

In ogni incontro tratteremo della salute, delle malattie, delle terapie, della musica, della pittura, dell'alimentazione, ... che caratterizzano ogni stagione.

Cercheremo inoltre di inserire una visita all'orto botanico di Padova, probabilmente nel mese di maggio e una a Venezia, indicativamente in settembre, oltre altre attività, se qualcuno vorrà proporle.

Intanto cominciate a studiare perché per partecipare agli incontri non basterà essere iscritti all'associazione, bisognerà anche essere preparati.



Associazione di Promozione Sociale Villa Bembo  
Riviera Martiri della Libertà 59 - 30031 Dolo (VE)  
tel +39.335471833 [www.villabembo.it](http://www.villabembo.it)  
[info@villabembo.it](mailto:info@villabembo.it) [info@pec.villabembo.it](mailto:info@pec.villabembo.it)

iscritta al registro regionale A.P.S. al n. PS/VE0215

Ennio Caggiano Anna Paola De Lazzari 5 x 1000 90140920274

# PROGRAMMA

21 marzo  
PRIMAVERA

24 giugno  
ESTATE

21 settembre  
AUTUNNO

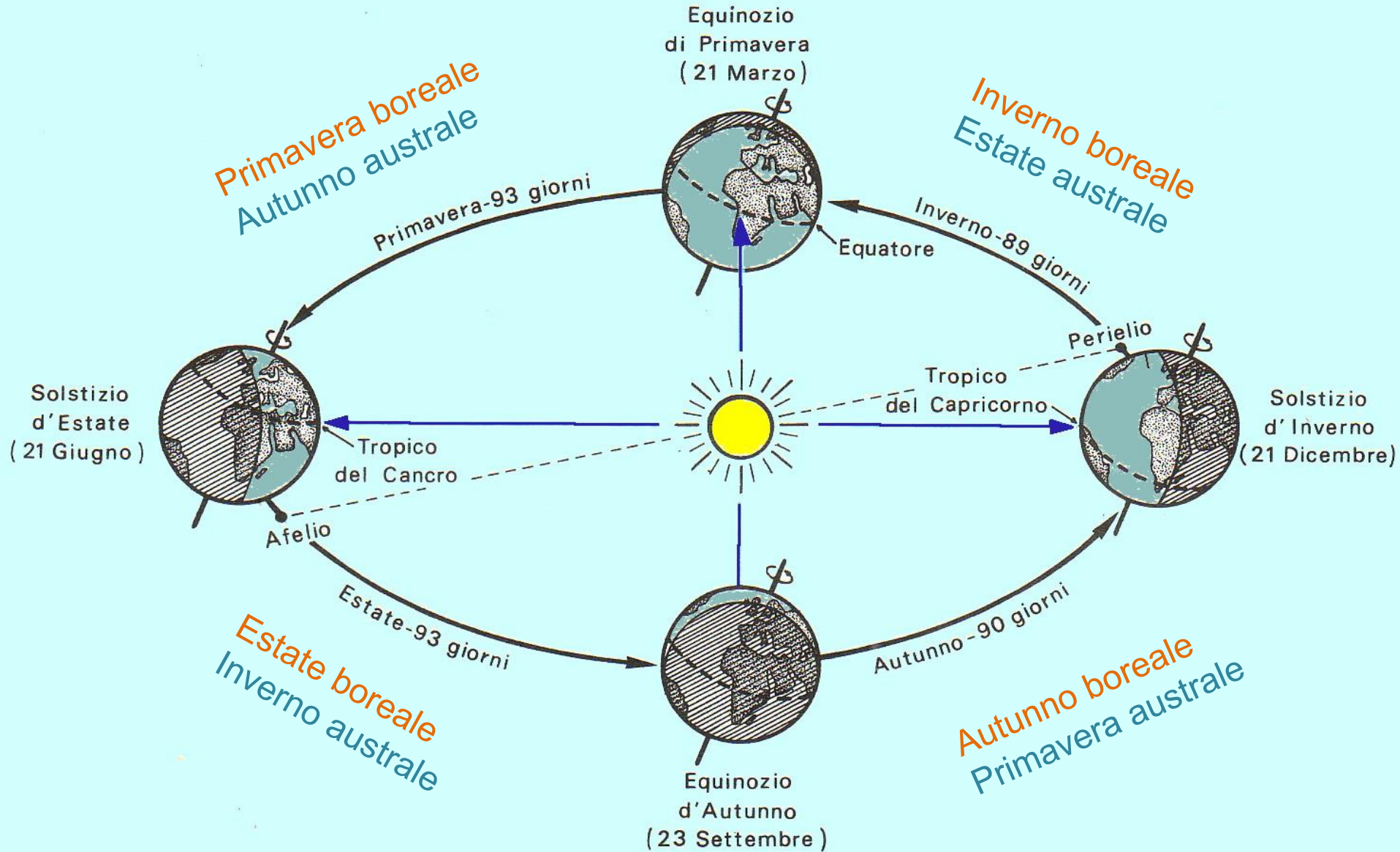
21 dicembre  
INVERNO

## QUATTRO INCONTRI DEDICATI ALLE QUATTRO STAGIONI:

- nella vita
- nell'arte (musica, pittura, scrittura)
- nella cucina
- nella medicina
- nell'amore



# STAGIONI ASTRONOMICHE



la Terra ruota intorno al Sole a una distanza media di 149 milioni di km, la circonferenza dell'orbita è di 936 milioni di km che percorre in 365 giorni, alla velocità di **107.000 km/h**, pari a quasi 30 km/s.



*Mi feci tante domande che andai a vivere sulla riva del mare e  
gettai in acqua le risposte per non litigare con nessuno*

Pablo Neruda 1904-1973



Il tempo è  
prezioso...



Il tempo è  
prezioso...



E' meglio avere la vita davanti o dietro?





José Alberto Mujica Cordano

La mia idea di vita è la **sobrietà**, concetto ben diverso dall'austerità che avete prostituito in Europa, tagliando tutto e lasciando la gente senza lavoro. **Io consumo il necessario ma non accetto lo spreco.** Perché quando compro qualcosa non la compro con i soldi, ma **con il tempo della mia vita che è servito per guadagnarli.** E il tempo della vita è un bene nei confronti del quale bisogna essere avari. Bisogna conservarlo per le cose che ci piacciono e ci motivano. Questo tempo per sé stessi io lo chiamo **libertà.** E se vuoi essere libero devi essere sobrio nei consumi. L'alternativa è farti schiavizzare dal lavoro per permetterti consumi cospicui, che però **ti tolgono il tempo per vivere.**

Stipendio +

Diritto del Lavoro +

C

Home > Stipendio > Stipendio dei Vip > Christine Lagarde

## Christine Lagarde

- Presidente - the European Central Bank
- Nato: 1956 Francia
- All'anno: 495.757,00 €
- Al mese: 41.313,08 €
- Alla settimana: 9.533,79 €
- Al giorno: 1.906,76 €

CNN Jul 2019: Lagarde is chosen to succeed Mario



**"GLI ANZIANI  
VIVONO TROPPO  
E SONO  
PERICOLOSI  
PER L'ECONOMIA  
MONDIALE"**

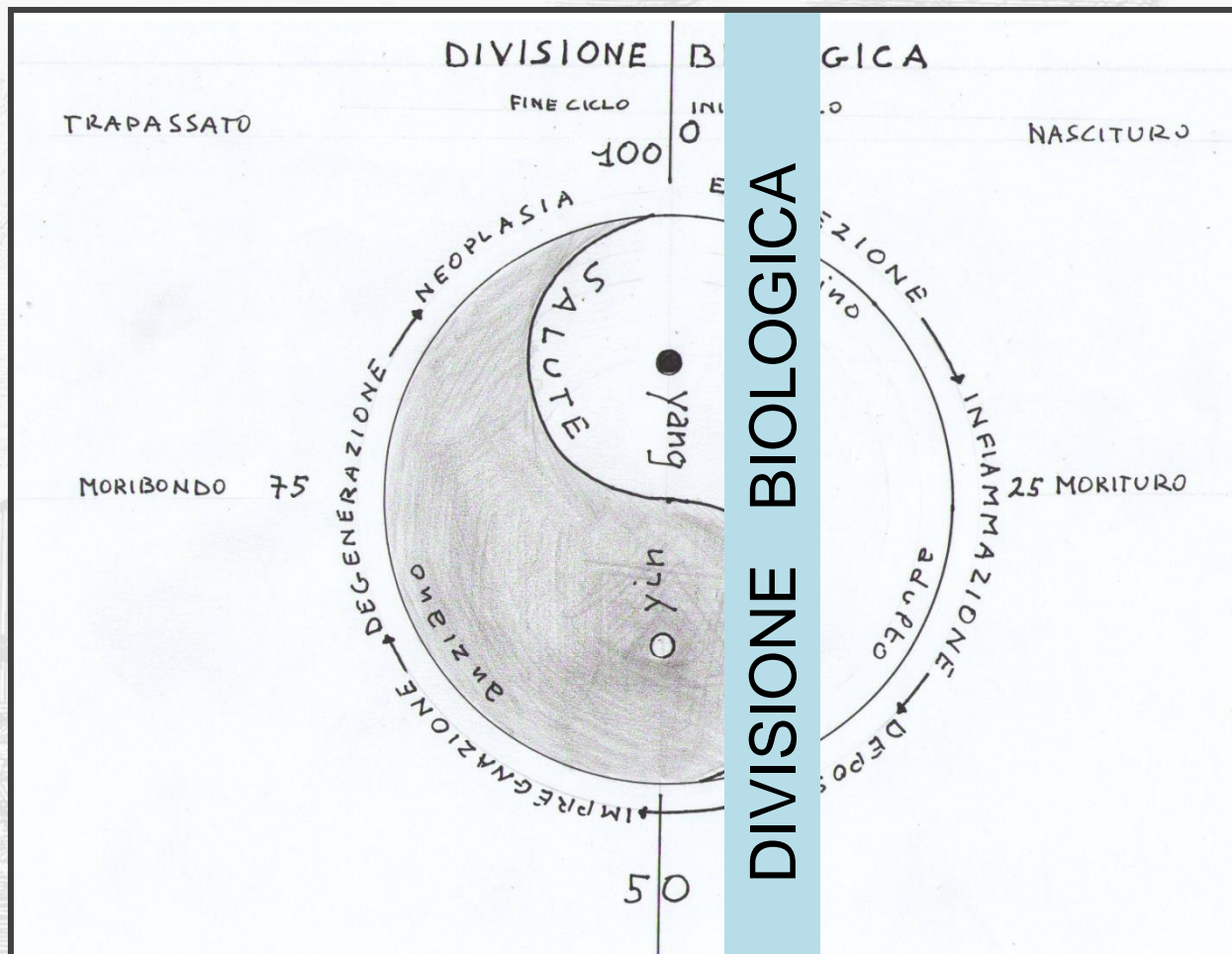
**Christine Lagarde**  
Fondo Monetario Internazionale  
Banca Centrale Europea



**Tavola semplificata**

SISTEMI ORGANICI	FASI UMORALI		FASI DELLA SOSTANZA FONDAMENTALE (MATRICE)		FASI CELLULARI		
	fase di Escrezione	fase di Infiammazione (o di Reazione)	fase di Deposito	Divisione biologica	fase di Impregnazione	fase di Degenerazione	fase di Dedifferenziazione (o Neoplastica)
CUTE E ANNESSI	sudorazione	acne	nevi		Divisione biologica	allergie	scderemia
SISTEMA NERVOSO	disturbi di concentrazione	meningite	sclerosi cerebrale	emicrania		morbo di Alzheimer	gliosarcoma
SISTEMA SENSORIALE	lacrimazione, otorrea	congiuntivite, otite media	calazio, colesteatoma	iridociclite, tinnitus		degenerazione maculare, anosmia	amaurosi, neoplasia
APPARATO LOCOMOTORE	artralgie	epicondilita	esostosi	poliartrite cronica		spondilosi	sarcoma, condroma
SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO	disturbi cardiaci funzionali	endo-, peri-, miocardite	malattie coronariche	insufficienza cardiaca		infarto del miocardio	endotelioma
APPARATO UROGENITALE	poliuria	infezione delle vie urinarie	cistolitiasi, nefrolitiasi	infezioni croniche delle vie urinarie		rene atrofico	carcinoma
SANGUE	reticolocitosi	leucocitosi, suppurazione	politemia, trombocitosi	disturbi di aggregazione		anemia, trombocitopenia	leucemia
SISTEMA LINFATICO	edema linfatico	linfangite, tonsillite, linfadenite	ipertrofia dei linfonodi	insufficienza del sistema linfatico		fibrosi	linfoma, linfoma Hodgkin non-Hodgkin
SISTEMA IMMUNITARIO	predisposizione ad infezioni	deficit immunitario, infezioni acute	iporeattività	malattie autoimmuni, deficit immunitario, infezioni croniche		alterazioni immunitarie, AIDS	blocco delle reazioni
APPARATO RESPIRATORIO	tosse, espettorazione	bronchite acuta	silicosi, antracosi	bronchite cronica (ostruttiva)		bronchiectasia, enfisema	carcinoma bronchiale
APPARATO GASTROINTESTINALE	gastralgie	gastroenterite, gastrite	gastrite iperplastica	gastrite cronica, malassorbimento		gastrite atrofica, cirrosi epatica	carcinoma gastrico, carcinoma del colon
SISTEMA ENDOCRINO	"tensione" in regione tiroidea	tiroidite	gozzo, adenoma	tireotossicosi, intolleranza al glucosio		disturbi del dimaterio	carcinoma tiroideo
METABOLISMO	alterazione degli elettroliti	disturbi del metabolismo lipidico	gotta, adiposità	sindrome metabolica		diabete mellito	blocco reattivo
PSICHE	Alterazione	Reazione	Fissazione	Cronicizzazione	Deficit	Disaccoppiamento	
	disturbi psichici funzionali	sindrome depressiva reattiva, sindrome ipercinetica	psicosomatosi, nevrosi, fobie, depressione nevrotica				depressione endogena, psicosi, nevrosi da paura, sindrome psichica organica

# salute ↔ tempo ↔ malattia



**gioia e dolore, salute e malattia, vita e morte, sono collegate dal tempo:**  
*“se l’una siede con voi alla vostra tavola, ricordate che l’altra giace addormentata nel vostro letto”*

K.G.



Molti oggi passano direttamente  
dall'adolescenza alla senescenza  
senza nemmeno tentare  
una breve permanenza  
nell'età adulta.

**Che tristezza!**

duca di Brentaombrosa

# Aspettativa di vita: 79 anni per gli uomini, 84 per le donne

<b>BAMBINI</b>	< - 15 anni
GIOVANI	16 - 24 anni
GIOVANI ADULTI	25 - 34 anni
<b>ADULTI</b>	35 - 54 anni
TARDO ADULTI	55 - 64 anni
GIOVANI ANZIANI	65 - 74 anni
<b>ANZIANI</b>	75 - 84 anni
GRANDI ANZIANI	> - 85 anni
COGLIONI	indipendentemente dall'età



# Aspettativa di vita: 79 anni per gli uomini, 84 per le donne

**BAMBINI**

GIOVANI

GIOVANI ADULTI

**ADULTI**

TARDO ADULTI

GIOVANI ANZIANI

**ANZIANI**

GRANDI ANZIANI

**COGLIONI**

La SCIENZA  
non ci ha ancora  
detto se  
coglioni si nasce  
o si diventa



Ennio Caggiano De Lazzari

indipendentemente dall'età



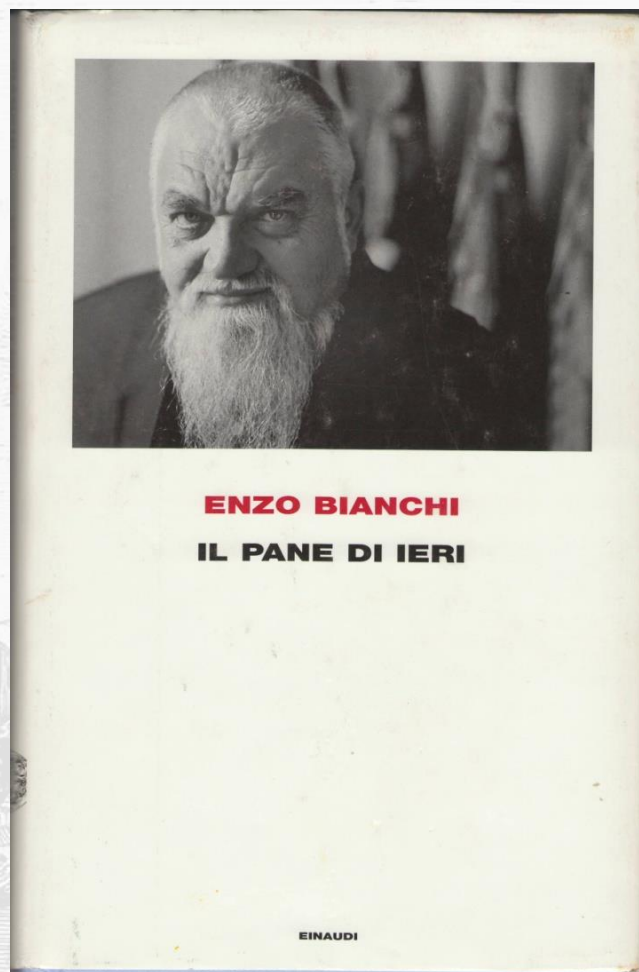
Raffaello Sanzio: la scuola di Atene

*La vecchiaia  
è uno stato di riposo  
e di libertà:*

*spenta la violenza  
delle passioni,  
ognuno è finalmente  
libero da una folla di  
tiranni forsennati.*

Platone 428 - 347 a.C.





*Come sarà d'ora in poi il mio percorso? Troverò ispirazione nella speranza cristiana?....  
E sarà una vecchiaia segnata dalla malattia, dalle sofferenze, dall'oblio fino all'ottundimento?*

*Ma il compito di ciascuno di fronte alla vecchiaia che incalza non è prevederla bensì prepararla, colmando la vita di quanto può sostenerci fino alla morte.*





**sabato**  
**23 settembre**  
**ore 8,49**  
**equinozio d'autunno**



***Per quanto riguarda le stagioni della vita l'autunno è la stagione delle rogne...  
Sì è vero: si è più saggi, si è in pensione, si ha più tempo... per gli esami, gli screening, i vaccini...!  
I coetanei se ne vano uno dopo l'altro, lasciandoci più preoccupati che rattristati.  
improvvisamente ci si accorge che si è lavorato una vita e adesso si realizza che dovremo lasciare tutto qua, magari a eredi che non vedono l'ora che togliamo il disturbo!  
Insomma diciamocelo: l'autunno della vita è una stagione di merda.  
Invece l'autunno meteorologico è una stagione piacevole da vivere (se sei giovane), e di questa parleremo.***





# L'autunno nella pittura





Giuseppe Arcimboldo 1526-1593 **autunno**

Caggiano De Lazzari



## Autunno o allegoria contro l'abuso di vino

Una giovane donna  
che porta sulla testa  
un cesto pieno di frutta  
che rappresenta  
l'abbondanza e trascina  
per mano due bambini  
ubriachi (Bacco).

**Alessandro di Mariano di  
Vanni Filipepi**, conosciuto  
col nome d'arte di Sandro  
Botticelli  
(Firenze, 1445 –1510)



# L'autunno nella scrittura





## San Martino

*La nebbia a gl'irti colli  
piovigginando sale,  
e sotto il maestrale  
urla e biancheggia il mar;  
ma per le vie del borgo  
dal ribollir de' tini  
va l'aspro odor de i vini  
l'anime a rallegrar.  
Gira su' ceppi accesi  
lo spiedo scoppiettando:  
sta il cacciator fischiando  
sull'uscio a rimirar  
tra le rossastre nubi  
stormi d'uccelli neri,  
com'esuli pensieri,  
nel vespero migrar.*





## *FOGLIE GIALLE*

*Ma dove ve ne andate,  
povere foglie gialle,  
come tante farfalle  
spensierate?*

*Venite da lontano  
o da vicino?*

*Da un bosco  
o da un giardino?*

*E non sentite la malinconia  
del vento stesso  
che vi porta via?*

*Trilussa 1871-1950*

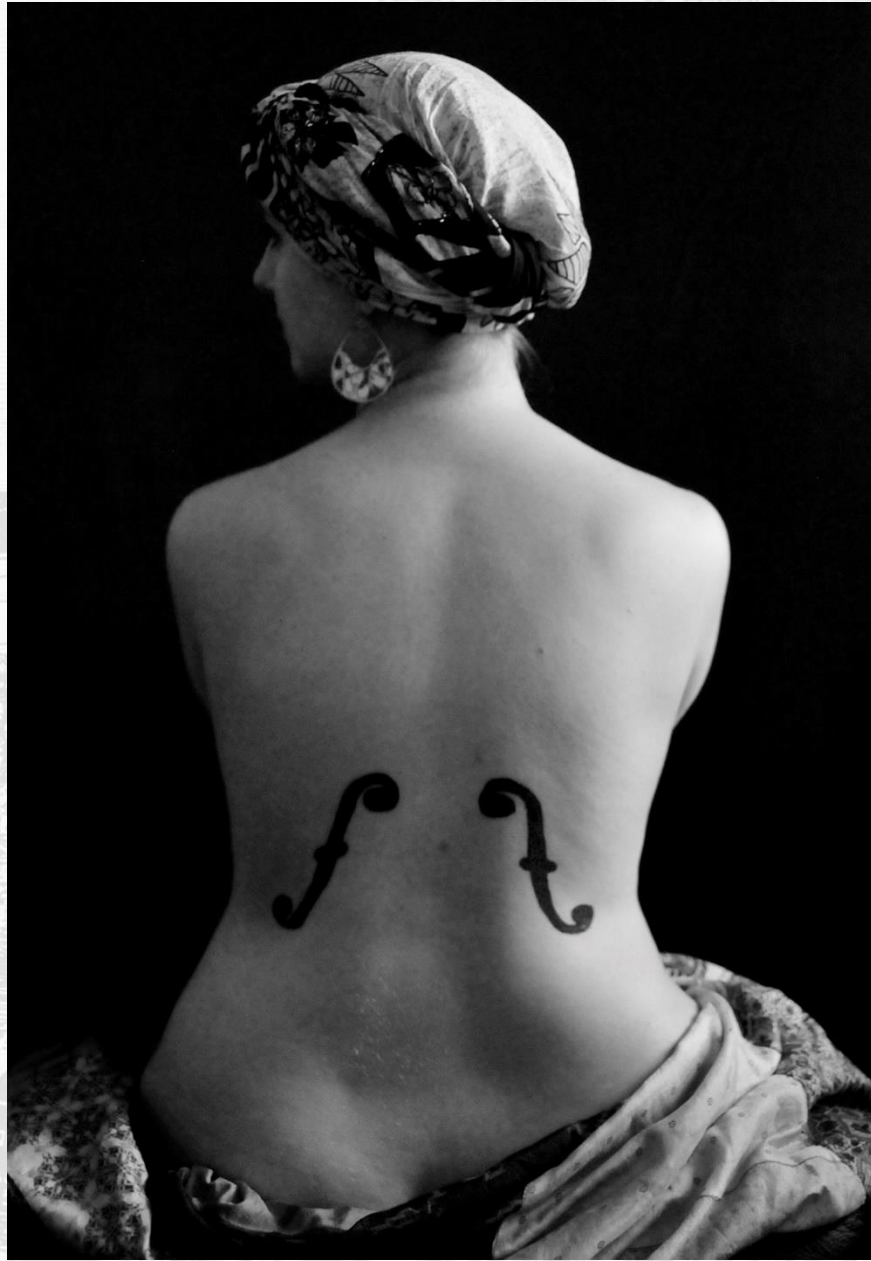


*Si sta  
come d'autunno  
sugli alberi le foglie*

Soldati  
Giuseppe Ungaretti 1888-1970



# L'autunno nella musica



**Antonio Vivaldi** (Venezia 1678 – Vienna 1741)

## Le quattro stagioni: l'autunno

### **Allegro**

*Celebra il Vilanel con balli e canti  
Del felice raccolto il bel piacere  
E del liquor di Bacco accesi tanti  
Finiscono col Sonno il lor godere*

### **Adagio molto**

*Fa' ch' ogn' uno tralasci e balli e canti  
L' aria che temperata dà piacere,  
E la Staggion ch' invita tanti e tanti  
D' un dolcissimo sonno al bel godere.*

### **Allegro**

*I cacciator alla nov'alba à caccia  
Con corni, schioppi, e cani escono fuore  
Fugge la belva, e seguono la traccia;  
Già sbigottita, e lassa al gran rumore  
De' schioppi e cani, ferita minaccia  
Languida di fuggir, mà oppressa muore.*







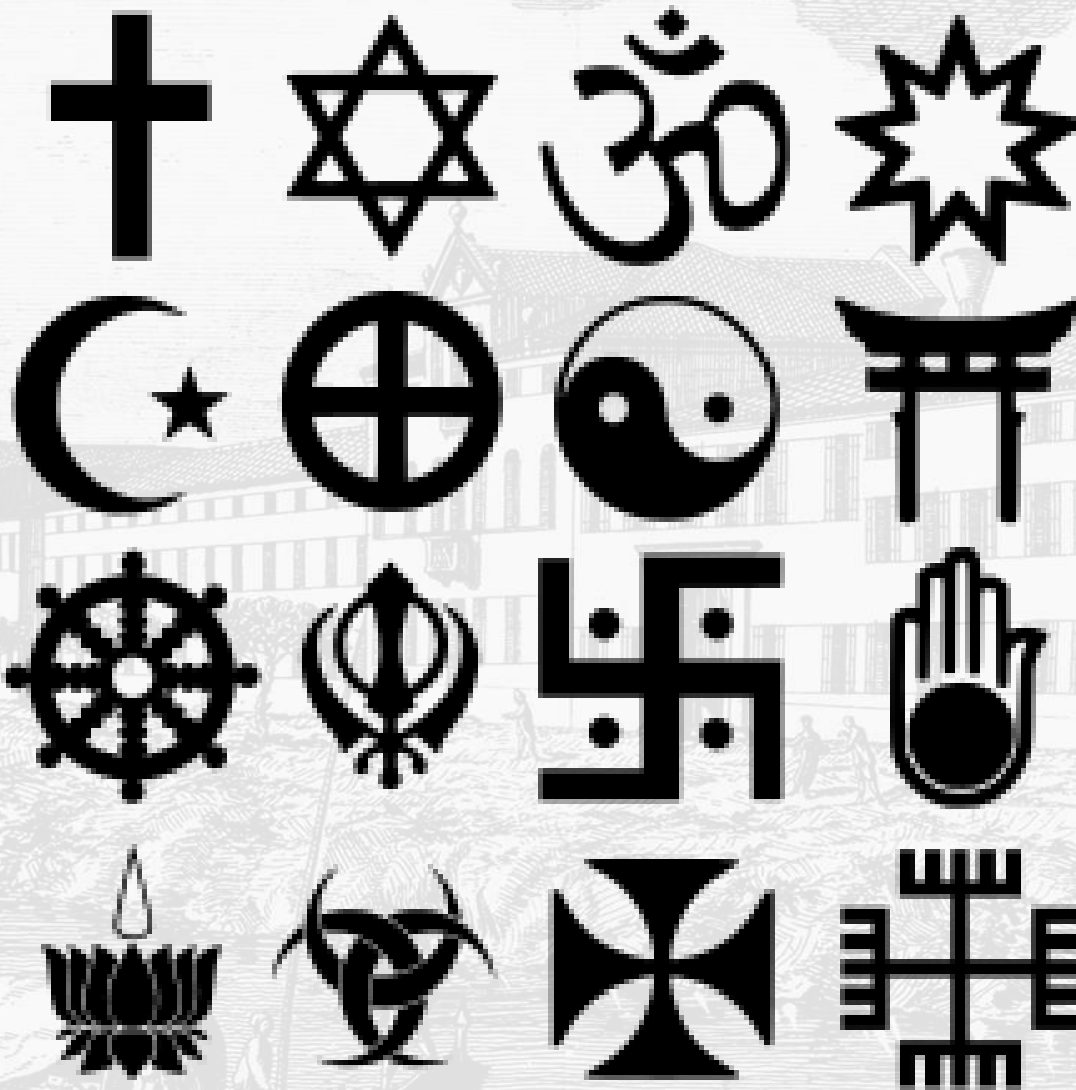
*Autunno di Francesco Guccini*



decadenza sociale-morale-culturale del periodo che viviamo



# L'autunno nella religione



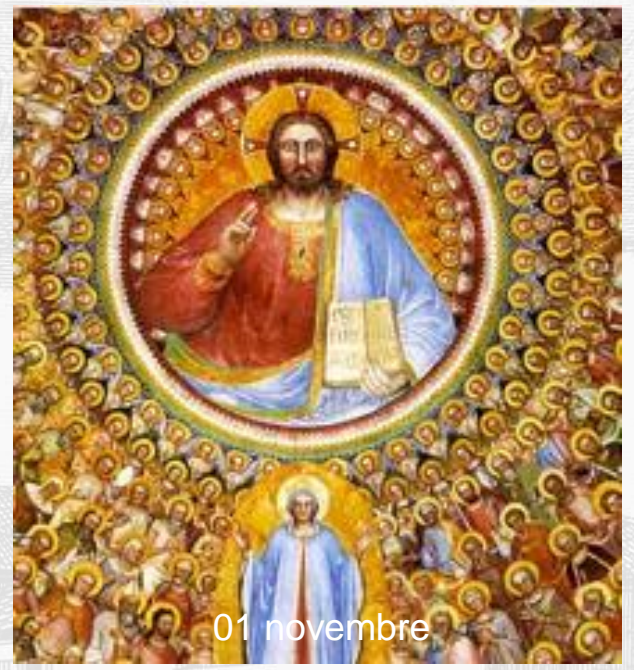




29 settembre



18 ottobre



01 novembre



11 novembre



21 novembre



13 dicembre



# San Michele 29 settembre

*Scoppiò quindi una guerra in cielo: Michele e i suoi angeli combattevano contro il drago.*

*Il drago combatteva insieme con i suoi angeli, ma non prevalsero e non ci fu più posto per essi in cielo.*

Nuovo Testamento  
Apocalisse  
di San Giovanni 12, 7-8



San Michele che uccide il drago  
Raffaello, 1518.  
Museo del Louvre, Parigi





*Luca De Lazzari*

Marocco

Israele

Giordania



# San Luca 18 ottobre

Signore,  
molti medici, amanti della loro professione  
stanno al nostro servizio.

Ti rendo grazie per il dono della sapienza che hai  
elargito loro.

Oggi molte vite si salvano in casi in cui in passato  
non era possibile ricevere né rimedio né guarigione.

Signore, tu continui ad essere il padrone della vita e  
della morte.

Il risultato definitivo sta soltanto nelle tue mani divine.

Signore, illumina la mente e il cuore di coloro che in  
questo momento si occupano di guarire il mio corpo  
malato e guida le loro mani con il tuo potere divino.

Grazie per la tua immensa bontà.



# Ognissanti 1 novembre





# San Martino 11 novembre





# Madonna della Salute 21 novembre

Quelli che accendono un cero alla Madonna perché hanno il nipote che sta morendo, oh yes!



Quelli che di mestiere ti spengono il cero, oh yes!



# Santa Lucia 13 dicembre



# MALATTIE DELL'AUTUNNO

Autunno della vita

degenerative  
croniche  
invalidanti

Autunno delle stagioni

infettive  
acute  
passeggere



Immagini Youtube Palazzo Chigi



# VACCINO 2023-2024

## Chi deve farlo

Chi ha più di 60 anni, chi ha malattie croniche, chi è entrato in contatto con persone affette da malattie croniche, chi frequenta persone che sono entrate in contatto con persone affette da malattie croniche.

Sono esclusi dall'obbligo solo coloro che non sono ancora nati e quelli che sono già morti.

## Quando bisogna farlo

Prima possibile, approfittando anche di eventuali offerte: quest'anno con l'influenza vi regaleranno anche il vaccino per il covid e non è escluso che possiate portare a casa anche quello per la meningite e il papillomavirus

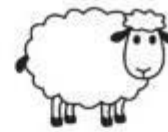
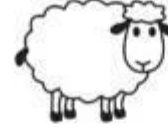
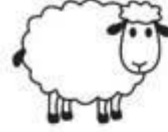
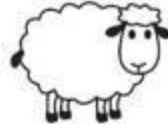
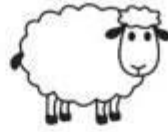
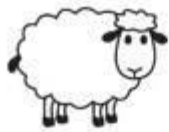
## Dove farlo

E' molto semplice: dal vostro medico, al distretto sanitario o in farmacia, ma anche al mercato dove, mentre aspettate il vostro turno al banco del pesce, potrete approfittare del gazebo predisposto dall'ASL.

## Perché farlo

Per proteggervi dalle malattie, per un senso di responsabilità civica, per non perdere il lavoro, ma soprattutto per non far perdere al medico i benefici economici.





*Quando rinchiodi le persone  
nel recinto dell'ignoranza  
le costringi a fare quello che  
credono di essere libere di  
scegliere...*

dott. Mouse





I VACCINI  
FUNZIONANO E SONO SICURI



Lo dice la pubblicità

Che gliel'ha detto la scienza

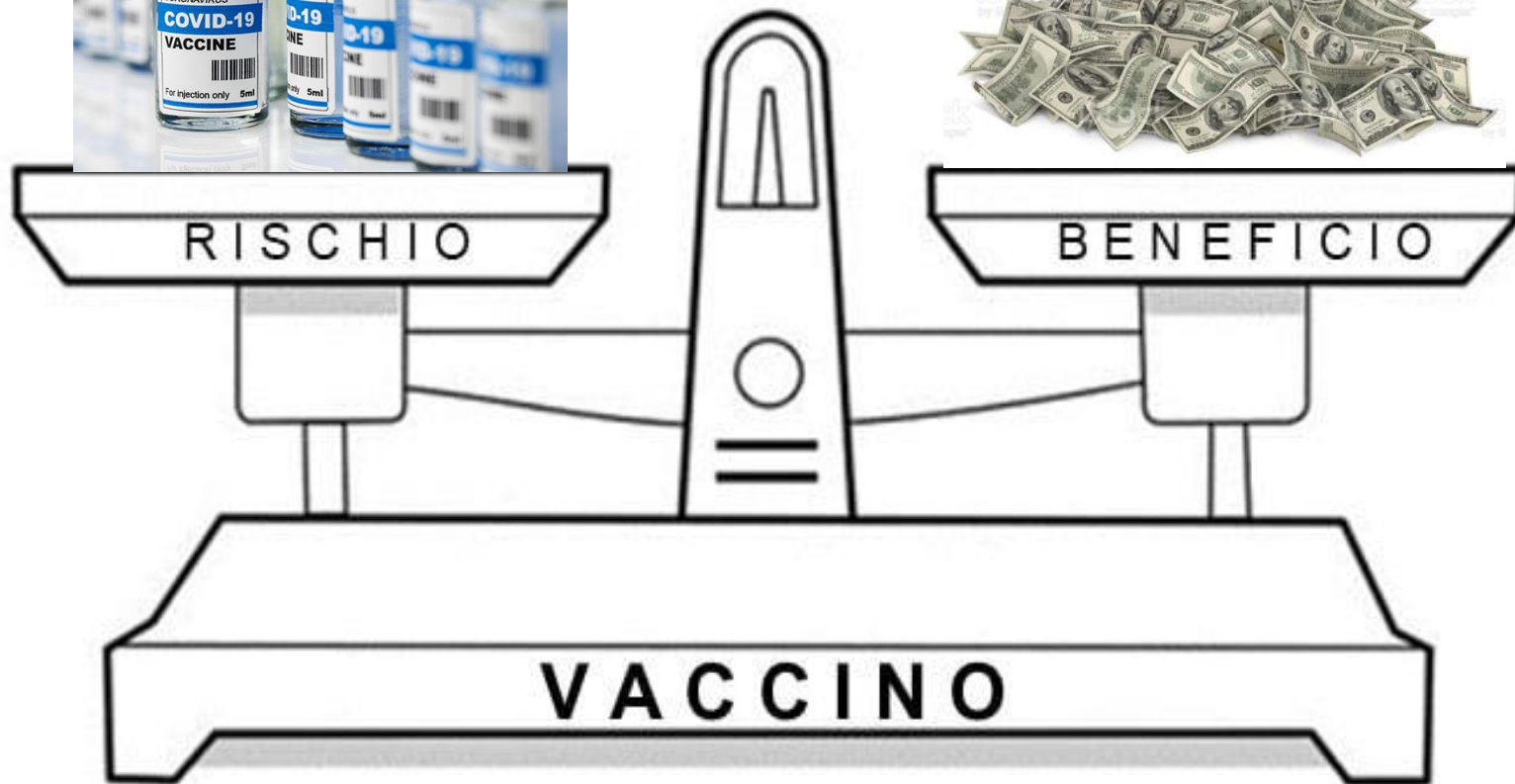
Che gliel'ha suggerito l'industria farmaceutica

Che gliel'ha imposto la finanza

Che controlla la pubblicità







dott. Mouse

Accettare un rischio teorico e sperare nel beneficio reale, o rinunciare al beneficio teorico per evitare un rischio reale?

21 ottobre Santa Paola Martire

*Se invece  
non potete  
o non volete  
trasferirvi ai caraibi,  
allora seguite i consigli  
della **dott.ssa Anna Paola**  
e fate scorta di tisane, integratori, oli essenziali...*



# Autunno



- L'autunno secondo la medicina convenzionale e tradizionale (ayurvedica, taoista, cinese, ippocratica, medievale, steineriana, omeopatica, ...)
- Patologie dell'autunno: ansia, depressione, insonnia, bronchite, influenza....
- Strategie naturali dell'autunno: depurazione e sostegno del sistema immunitario con omeopatia, fitoterapia, oli essenziali, integratori, alimentazione, stili di vita...
- Consigli finali.

# LA MEDICINA ALLOPATICA



La medicina allopatica sopprime i sintomi ma non cura la malattia, non fa attenzione alla stagionalità e alla prevenzione in termini di stili di vita e sostegno degli organi in difficoltà, ha un farmaco per ogni disturbo, e molto spesso gli effetti collaterali prevalgono su quelli terapeutici.

Vengono regolarmente prescritti per l'autunno: antiinfiammatori, antistaminici, cortisonici, antibiotici, antivirali e vaccini per l'influenza, il coronavirus, l'herpes zoster, il pneumococco, l'adenovirus...



# Vaccino

Un vaccino è un prodotto costituito da una piccolissima quantità di microrganismi (virus o batteri) uccisi o attenuati, o da una parte di essi, progettato in modo da stimolare nel corpo la naturale reazione immunitaria.

I vaccini usano il meccanismo naturale di difesa del nostro corpo, il sistema immunitario, per costruire una specifica resistenza alle infezioni.

Questa difesa immunitaria, simile a quella che è provocata dalla malattia, protegge dall'attacco dei microrganismi presenti nell'ambiente e nelle persone della nostra comunità senza che si sviluppino i sintomi e le complicanze della malattia.

<http://www.levaccinazioni.it/informagente/Prima.htm>

## Vaccino

Terapia che ti causa una finta malattia per proteggerti da una vera malattia che ancora non hai e che forse non avrai mai, ma che a volte ti fa contrarre un'altra malattia che probabilmente non avresti mai avuto.

Nuovo dizionario medico ragionato D.D.B.O. 2013



# Autunno nelle Medicine tradizionali





# AUTUNNO E AYURVEDA



L'Autunno è un periodo di cambio di stagione dalla calda estate governata dal dosha Pitta al freddo Inverno governato dal dosha **Vata**. Questo dosha per natura è freddo, secco e mutevole, proprio come il Vento (l'aria è elemento associato). In questa stagione si accusano diversi malesseri quali: dolori articolari, muscolari, irrequietezza, insonnia, mal di testa, malinconia e depressione. In autunno bisogna quindi neutralizzare Pitta che si è accumulato nel corso dell'estate, con procedure dietetiche e disintossicanti. Bisogna fare attenzione alla dieta, con particolare considerazione per la quantità di cibo assunto. Meglio quindi mangiare di meno per non danneggiare il sistema digestivo. L'autunno come la primavera è il periodo migliore per il **Panchakarma**, per preparare la fisiologia ai rigori dell'inverno.

**Alimentazione:** Preferire cibi caldi, cotti e untuosi, Mantenere il corpo ben oleato, preferibilmente con olio di sesamo o olio di oliva che hanno qualità riscaldanti e nutrienti. Evitare di esporsi al vento. Bere tanta acqua calda e tisane. Evitare troppe verdure crude, bevande fredde, legumi, alimenti fermentati e lieviti in autunno è bene poiché possono causare gas e rallentare la digestione.

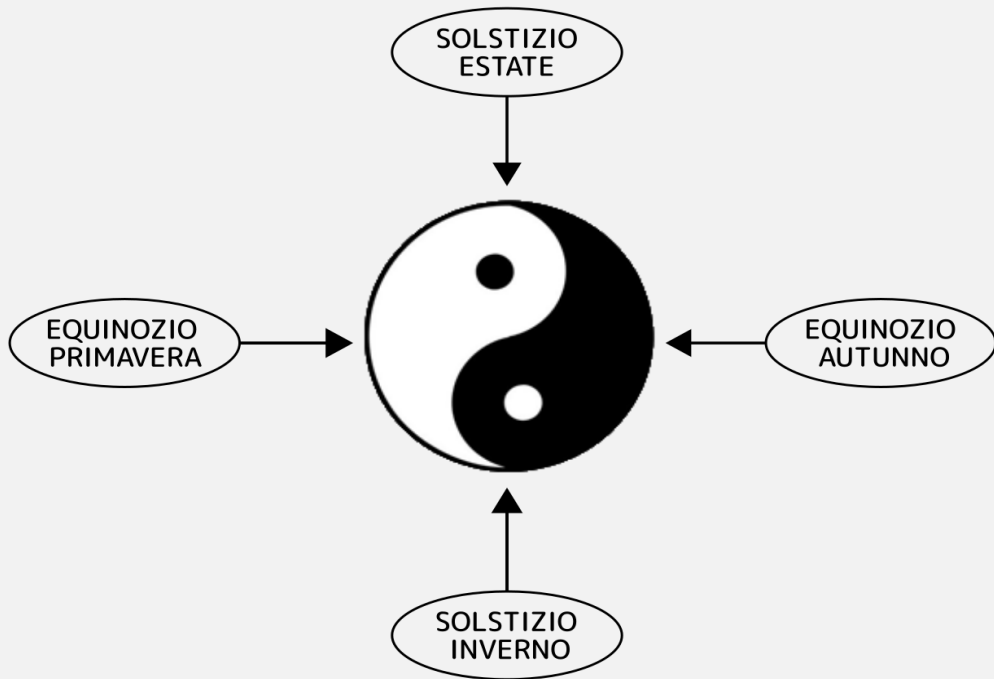
**Massaggio:** Per idratare la pelle, si può usare un olio doccia al posto del solito sapone o gel. Gli oli di oliva, avocado, jojoba e germe di grano si adattano bene a questa stagione per nutrire la pelle.

**Movimento:** Fare attività rilassanti, camminare tra le foglie secche d'autunno, fare yoga e meditazione, per riequilibrare lo spirito e donare pace ed equilibrio mentale. Praticare inoltre il Pranayama ( respirazione) per rinforzare i polmoni in vista dell'inverno.

**Rimedi Naturali:** Piante ayurvediche per le problematiche della stagione: Curcuma, Cannella, Cardamomo, Chiodi di garofano, Ashwagandha.

**Oli Essenziali:** Due gocce di olio essenziale di basilico o arancio tra le sopracciglia e sulla gola aiutano a bilanciare lo squilibrio di vata.

# Il taoismo e le stagioni



Solstizio d'inverno  
massimo dello Yin

Equinozio di primavera  
lo Yin scende ed entra lo Yang

Solstizio d'estate  
massimo dello Yang: energia luminosa e  
positiva che proviene dal cielo e dal sole

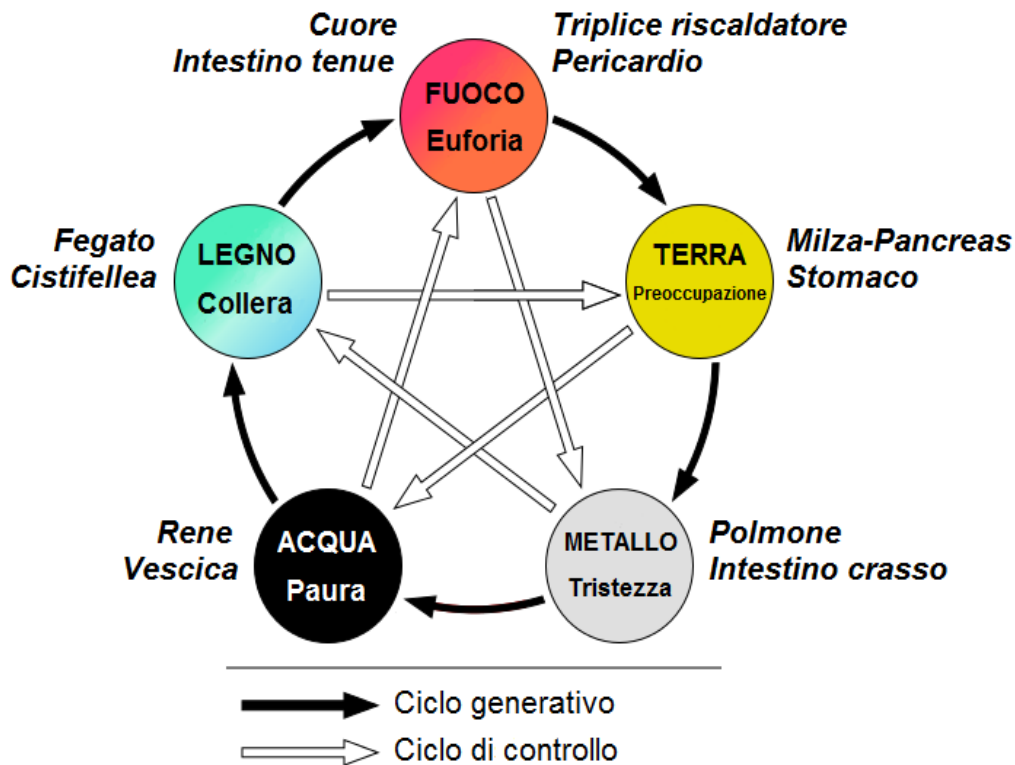
**Equinozio d'autunno**  
**lo Yang scende ed entra lo Yin**

«l'uomo ed il cielo rispondono alle stesse leggi»

Yin rappresenta il lato femminile, la calma, l'oscurità, il ricevere passivamente e il morbido. Tra i vari elementi dello Yin ritroviamo: colore nero, oscurità, forza ed energia femminile, nord, ovest, acqua, passività, trasformazione, luna, terra, freddo, debolezza, vecchio, spazi, valli, numeri pari, morbido, povero, materiale, crescita, discesa, acqua, materia, sostanza, conservazione, nutrimento, contrazione, accumulo.



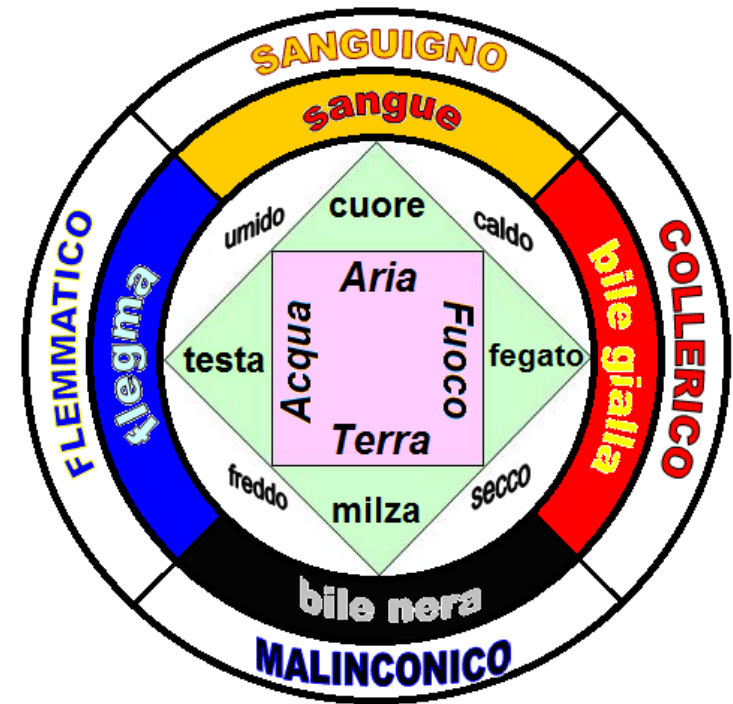
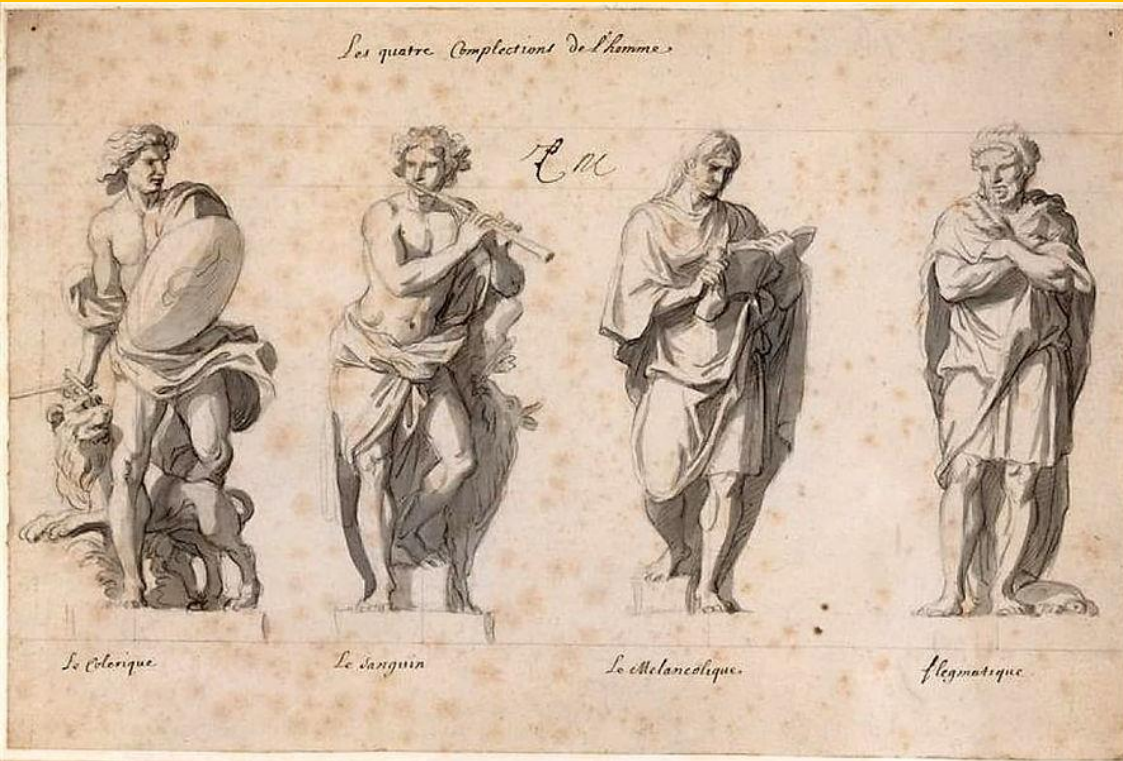
# la Teoria dei 5 elementi nella M.T.C.



L'autunno è la stagione **del Metallo**, che come ogni elemento è collegato a un organo, **il Polmone**, e ad un viscere, **l'Intestino crasso**, entrambi coinvolti nello scambio tra ambiente interno ed esterno. L'autunno è il momento dello sfiorire, del decomporsi, del lasciar cadere sul terreno le foglie, le sostanze nutritive e i minerali che poi, nel tempo, andranno a formare i metalli. Dal punto di vista psichico, il Metallo è l'Elemento dell'introspezione e della meditazione. Rappresenta **l'interiorizzazione e la calma** dopo la grande vitalità dello Yang estivo. Simbolicamente il Metallo rappresenta il riposo dell'uomo in età matura, dopo le stagioni della crescita (infanzia, corrispondente alla primavera) e della produttività (vita adulta, corrispondente all'estate).

Della loggia Terra fanno parte l'organo Yin **Milza-Pancreas** e il viscere Yang **Stomaco**. In MTC corrisponde alla quinta stagione o meglio a tutti i cambiamenti di stagione, il sapore dolce, il colore giallo-arancio.

# AUTUNNO E MEDICINA IPPOCRATICA



La dottrina umorale sta alla base della biologia e della patologia ippocratiche e sempre su di essa si basano i concetti di salute e malattia. Essa contraddistingue quattro umori: sangue, flegma, bile gialla e bile nera che se in equilibrio tra essi portano alla salute. Il primo proviene dal cuore, il secondo dal cervello, il terzo dal fegato e il quarto dalla milza. Agli umori corrispondono anche le stagioni: la prima stagione, quella del sangue e dell'aria corrisponde alla primavera, l'estate è quella del fuoco e della bile, **l'autunno è quella della terra e dell'atrabile o bile nera** e l'inverno è la stagione dell'acqua, della pituita e del cervello. Si fa anche un parallelismo con le quattro età della vita, **infanzia e prima giovinezza, giovinezza matura, età virile avanzata**, ed infine **età senile**.



# Ildegarda de Bingen



L'autunno è una stagione nella quale la terra seleziona ciò che gli serve e trattiene il calore e il nutrimento necessario a far crescere il seme durante l'inverno. L'autunno della vita dell'uomo rappresenta l'età matura, quando l'uomo si stringe a sé per evitare il freddo. Invecchiando ci si raffredda proprio come comincia a calare il freddo nei mesi di ottobre e novembre. Nell'età matura l'uomo, forte della sua esperienza e nella necessità di trattenere e non sperperare le energie, certamente più limitate rispetto all'età giovanile, comprende il senso delle cose utili ed inutili. Proprio come la terra seleziona ciò che gli occorrerà durante l'inverno, così nell'autunno della vita, l'uomo dovrebbe essere nel momento migliore per approfondire la conoscenza di sé stesso, quando si stringe a sé e si raccoglie per favorire la maturazione del proprio seme, della sua più profonda essenza.



# AUTUNNO E STEINER



SAN MICHELE ARCANGELO  
Cristoforo Faffeo XV° sec Napoli

*“Quando la natura si spegne bisogna volgersi alla coscienza di sé.  
La festa dell’equinozio che apre l’autunno è la festa dell’autocoscienza forte e libera, è la festa dell’iniziativa piena di energia, della liberazione da ogni timore e da ogni condizionamento dell’animo.  
Quando la natura esteriore si spegne e la vegetazione appassisce, cresce in compenso tutto ciò che si lega all’iniziativa interiore. Forze di volontà si liberano, l’Anima del Mondo esorta l’individuo a diventare più coraggioso.  
Nel giorno dell’equinozio si celebra la festa del forte volere.*”

Il 21 settembre ricorre l’equinozio d’autunno, al quale presiede l’Arcangelo Michele. Il sole entra nel segno della Bilancia, dando così inizio a un nuovo ciclo di rinnovamento.



# L'omeopatia e l'autunno



In autunno l'omeopatia offre molte soluzioni per rinforzare il sistema immunitario in previsione delle patologie invernali (influenze, raffreddori, astenie, insonnia, gastriti, cistiti, coliti, artriti...)



# Patologie dell'autunno

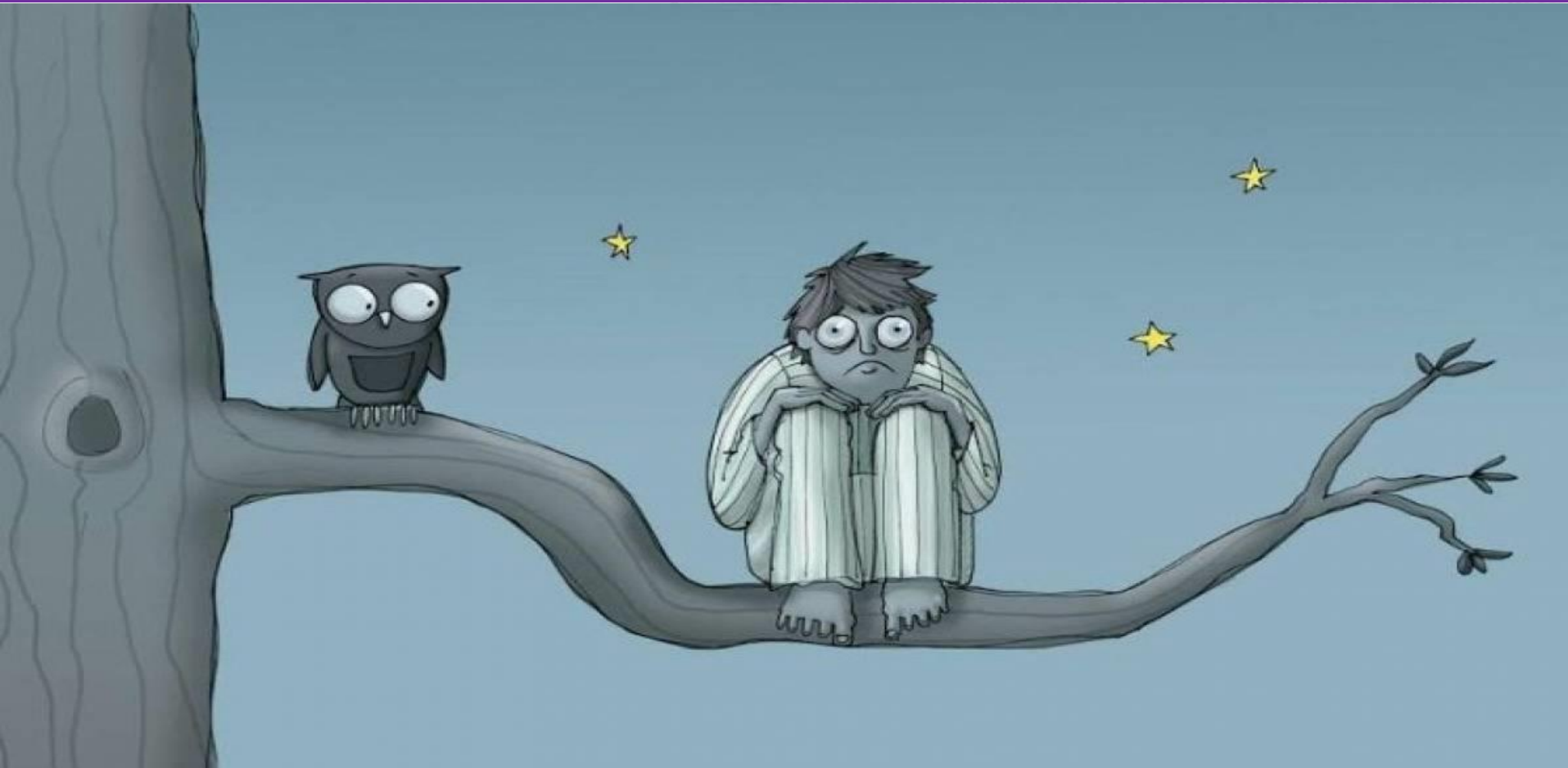


Patologie frequenti nell'autunno sono allergie, ansia, gastrite, **bronchite**, cistite, **colite**, **depressione**, **influenza**, **insonnia**, tonsillite, otite, polmonite, artrite....

Esistono inoltre patologie dell'autunno della vita, si tratta in questo caso di patologie croniche difficilmente guaribili come demenza, diabete, bronchite cronica ostruttiva, cancro, cardiopatia, ipertensione, ictus, osteoporosi, impotenza... e spesso dipendono da ciò che si è seminato nella vita...



# INSONNIA ANSIA DEPRESSIONE



L'insonnia, l'ansia e la depressione autunnale sono disturbi molto frequenti, la cui causa principale risiede nel cambio di stagione, soprattutto verso i mesi freddi e bui: la progressiva diminuzione di luce, i cambiamenti di temperatura e umidità, il cambio dell'ora legale, sono fattori che influenzano il bioritmo e che provocano ripercussioni importanti sulla salute.

Gli esperti parlano in questi casi di **Disordine Affettivo Stagionale**: sindrome che colpisce circa 2 persone su 10 ed è collegata ad una diminuzione del livello di serotonina, dopamina, endorfine.

# Bronchite

## Catarro bronchiale: come insorge?

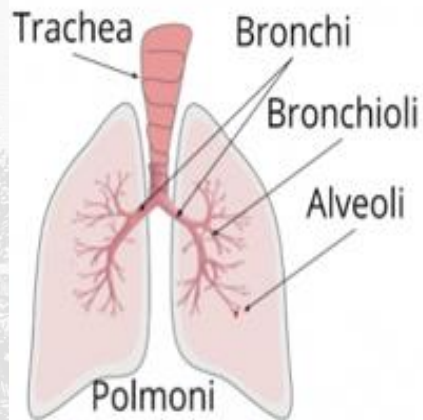
Il **catarro bronchiale** è l'eccessiva produzione ed accumulo di catarro nell'albero bronchiale



In condizioni normali il **muco** ricopre le mucose con un film sottile **per proteggere ed idratare l'albero bronchiale**



Quando le **vie respiratorie si infiammano**, aumenta la **secrezione di muco** che diviene **più denso** per l'infiltrazione di leucociti. Si determina così l'accumulo di **catarro nei bronchi**



La bronchite è un'infezione dell'albero bronchiale che si riscontra facilmente in autunno.

I sintomi sono in genere tosse, catarro, febbre, astenia, dispnea, dolore toracico. La bronchite può essere:

**acuta:** solitamente causata da infezione virale più raramente batterica o da allergia.

**cronica:** come risultato di un danno alle vie aeree prolungato da più di 3 mesi. In causa in genere sono batteri, virus, stress, inquinamento, fumo, allergie o altre patologie.

La bronchite acuta si cura stando innanzitutto a riposo, evitando di esporsi al freddo, ed eventualmente aiutando l'organismo con prodotti naturali.

Gli antinfiammatori, antipiretici, mucolitici e antibiotici dovrebbero essere usati solo per alleviare eventuali complicanze.



# Influenza

Che cos'è l'influenza?

L'influenza è una malattia infettiva acuta, virale, contagiosa. Generalmente ha un decorso di 5-7 giorni. Tende a guarire spontaneamente, anche se è bene fare attenzione alle eventuali complicanze nei soggetti a rischio (anziani, pazienti con patologie croniche, bambini...) Da quest'anno può associarsi al coronavirus e dare la «**Flurona**»...che colpisce, fatalità, soprattutto i soggetti fragili.....per cui è necessario vaccinarsi per entrambe le malattie...



Può guarire da sola... e soprattutto possiamo prevenirla con adeguate scorte di vitamine, con l'omeopatia, la fitoterapia, la bioenergetica ...

# Influenza

Che cos'è  
L'influenza  
decorso  
alle even  
croniche,  
«Flurona  
vaccinarsi



*L'influenza  
è una malattia  
che se curata  
dura sette giorni,  
se non curata  
dura una settimana*

a un  
e attenzione  
gie  
necessario



Può guarire da sola... e soprattutto possiamo prevenirla con adeguate scorte di vitamine, con l'omeopatia, la fitoterapia, la bioenergetica ...



# Disturbi gastrointestinali



## Dieta per la colite:

### Alimenti consentiti

- Pane bianco
- Minestre di pasta
- Riso
- Carne di vitello magra
- Carne di pollo
- Patate bollite
- Verdure cotte
- Fette biscottate
- Grissini
- Frutta matura senza buccia

### Alimenti vietati

- Farine integrali
- Formaggi fermentati
- Latte e latticini
- Fritture
- Condimenti grassi
- Salumi
- Frutta acerba con la buccia
- Carni rosse fibrose
- Legumi
- Frutta secca
- Bevande gasate e fredde
- Alcolici e caffè

La variazione di temperatura, di alimentazione, l'ora solare, la ripresa di ritmi frenetici dopo le vacanze, sono fattori che non passano inosservati allo stomaco e all'intestino. Nel cambio di stagione si possono accentuare disturbi gastrointestinali quali: gastrite, colite, stipsi, meteorismo, dispepsia.

# Strategie naturali in autunno



L'Autunno è una stagione importante per il nostro organismo, sollecitato dal cambiamento della temperatura e dalla riduzione delle ore di luce. Molto salutare è depurare l'organismo e supportare il sistema immunitario usando soprattutto rimedi naturali associati ad un corretto stile di vita.

- *Fitoterapia*
- *Omeopatia*
- *Agopuntura*
- *Ayurveda*
- *Oli essenziali*
- *Integratori*
- *Stile di vita (digiuno, alimentazione, attività fisica, gestione dello stress)*



# fitoterapia nell'autunno



La natura profonde nel periodo autunnale innumerevoli piante e fiori utili alla salute sia come depurazione che sostegno immunitario: achillea, aloe, cardo mariano, centaurea, cicoria selvatica, echinacea, erica, luppolo, rosa canina, tarassaco, prugno spinoso, sambuco, uncaria ...

La fitoterapia quindi può essere un valido sostegno per le principali patologie dell'autunno



# ALOE



**FAMIGLIA:** Aloaceae **Genere:** *Aloe* **Specie:** *arborescens, vera, socotrina, humilis, ferox, ...*

**NOMI COMUNI:** aloe del capo.

**HABITAT:** America, Asia, Africa, Mediterraneo.

**DROGA:** foglie, succo.

**PRINCIPI ATTIVI:** polisaccaridi (**acemannano**), antrachinoni (**aloina, aloemodina**), resinotannoli, achilcromoni, flavonoidi, vitamine (A-B-C-D-E), minerali (ferro, cromo, potassio, rame, sodio), enzimi, lignina, saponine, steroli.

**PROPRIETA':** antitumorali, lassative, depurative, lenitive, colagoghe, antiossidanti, rivitalizzanti, antibatteriche, antivirali, antimicotiche, ipoglicemizzanti antiinfiammatorie.

**USI TERAPEUTICI:** cancro, artrite, psoriasi, micosi, ustioni, dermatiti, gastrite, artrite, dismenorrea, parassiti intestinali, diabete.

**USI ALIMENTARI:** succo fresco, gelatina, estratto secco, ricetta di padre Zago, fernet.

**AVVERTENZE:** 3 cucchiaini al dì prima dei pasti per cicli di 20 giorni, per almeno due volte l'anno.



# ALOE ARBORESCENS

## ricetta di padre Zago



**Posologia:**  
3 cucchiaini al dì  
mezz'ora prima  
dei pasti  
per una  
settimana, poi 3  
cucchiaini al dì  
prima dei pasti  
per 3 settimane

- 1/2 Kg di miele biologico
- 40-50 ml di grappa, whisky o cognac
- 350 gr di foglie di Aloe Arborescens (pianta vecchia di almeno 5 anni)

# ECHINACEA



**Famiglia:** Asteraceae **Genere:** *Echinacea* **Specie:** *purpurea*

**Nomi comuni:** rudbeckia

**Habitat:** originaria del nord America, molto diffusa in Europa

**Droga:** radici e parti aeree

**Principi attivi:** olio essenziale (pinene, miscene, farnesene) echinacoside, echinaceina, fitosteroli, betaina, acidi grassi, flavonoidi, alcaloidi in tracce, polisaccaridi immunomodulanti

**Raccolta:** autunno

**Proprietà:** antiialuronidasiche, dermatrofiche, cicatrizzanti cutanee, immunomodulanti, immunostimolanti, antiinfiammatorie, afrodisiache (?), omeopatiche

**Indicazioni terapeutiche:** stati settici, malattie infettive con tendenza alla cronicizzazione e alle recidive, ulcere cutanee, suppurazioni, acne, smagliature, influenza, bronchiti e polmoniti

**Ricette:** droga secca, tintura madre, estratto, omeopatia, crema e pomata cicatrizzante, antismagliature

**Avvertenze:** evitare nelle patologie autoimmuni, nelle terapie immunosoppressive, nella gravidanza e durante l'allattamento



# LUPPOLO



**Famiglia:** Cannabaceae **Genere:** *Humulus* **Specie:** *lupulus*

**Nomi comuni:** lupol, luppo, bruscardoli, luppiun ...

**Habitat:** zona mediterranea e sub-montana del nord Italia

**Droga:** germogli, inflorescenze floreali femminili (coni)

**Principi attivi:** principi amari (luppolone, umulone), resina, olio essenziale (mircene, umulene), flavonoidi, leucoantocianidine, steroli, tannini, fitoestrogeni,

**Raccolta:** i germogli in primavera, le inflorescenze in autunno

**Proprietà:** aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale, dermatrofiche femminili, amaricanti, digestive, stomachiche, eupeptiche, diuretiche, antisettiche delle vie urinarie

**Indicazioni terapeutiche:** alopecia, insonnia, nervosismo, agitazione, dispepsia, palpitazione, bronchite, eccitabilità sessuale, inappetenza

**Ricette:** infuso, tintura dei coni, birra, risotto, frittate, torte salate, zuppe, crepes, paste ripiene, vino, ...

**Avvertenze:** gli strobili freschi possono provocare irritazione della pelle, sconsigliato in gravidanza, negli esiti di mastectomia, nell'infanzia, nella depressione e in associazione con antidepressivi, controindicato nel sesso maschile per azione anafrodisiaca.

# ROSA CANINA



**Famiglia:** Rosaceae **Genere:** *Rosa* **Specie :** *R.canina*

**Nomi Comuni:** Grattacu, rosa selvatica, rosa delle siepi, rosa spina, rosella, rosa di macchia, roselline dei pruni e biancaro

**Habitat :** comune nel sottobosco e nei luoghi ruderali di Asia centrale ed occidentale, Canarie, Africa del Nord, fascia europea dal Mediterraneo alla Scandinavia

**Droga:** Frutti maturi essiccati (cinorrodi o falso frutto maturo), radici, foglie, petali, semi (olio).

**Principi attivi:** tannini, acido nicotinico, carotenoidi, riboflavina, acido malico, acido citrico, bioflavonoidi: fitoestrogeni, pectine, carboidrati, vitamina C e P, lipidi trigliceridi insaturi (semi)

**Raccolta:** in autunno

**Proprietà:** Vitaminizzanti, Antidiarroiche, Antinfiammatorie, Antiinfettive, Vaso-protettrici, Antiinfettive, Decongestionanti, Tonificanti, Immunostimolanti, Antiallergiche, Diuretiche, Antiossidanti, Leviganti, Astringenti, Immunostimolanti, Dermotrofiche, Antireumatiche

**Indicazioni terapeutiche:** diarrea, debilitazione, raffreddore, infezioni vescica e reni, meno-metrorragie, iperidrosi, congiuntiviti, fragilità tissutale, rughe, eritemi solari

**Ricette:** per uso culinario : marmellate, per uso medico: tinture, decotti, infusi, acqua distillata, estratto secco, olio, gemmoderivato...

**Avvertenze:** nessuna



# SAMBUCO



**Famiglia:** Caprifoliaceae **Genere:** *Sambucus* **Specie:** *nigra*

**Nomi comuni:** sureau, schitac, sambus, sango, scioccarina, zambuch, munnaro, sambuco puzzolente, zammuco, sauco, savuco, savucu di gai, sabuccu.

**Habitat:** fino alla zona montana di tutta Italia, nei luoghi rurali, lungo le siepi e i fossati, nei boschi radi

**Droga:** fiori, foglie, bacche, corteccia, gemme, radici.

**Principi attivi:** olio essenziale, tannino, pectine, sambucina, sambunigrina.

**Raccolta:** i fiori da aprile a giugno, le bacche da agosto a settembre.

**Proprietà:** lassative, depurative, antinevralgiche, diuretiche, bechiche, broncodilatatrici, antivirali, magiche

**Indicazioni terapeutiche:** stipsi, reumatismi, nevralgie, sindromi influenzali e infiammazioni delle vie aeree, broncospasmo infantile.

**Ricette:** a scopo alimentare: sciroppi, vino, succhi, marmellate; a scopo terapeutico: infusi, decotti e tisane

**Avvertenze:** non usare mai le bacche fresche o acerbe, perché contengono ac. cianidrico (sambunigrina).

# UNCARIA



**Famiglia:** Rubiaceae **Genere:** *Uncaria* **Specie:** *guianensis*

**Nomi comuni:** unghia di gatto

**Habitat:** Sud America

**Droga:** corteccia, radice

**Principi attivi:** alcaloidi pentaciclici e tetraciclici, glicosidi dell'acido quinovico, triterpeni polioidrossilati, polifenoli, mucillagini, sali minerali, vitamine, fitosteroli, ramnosio

**Raccolta:** con piante di almeno 8 anni

**Proprietà:** immunostimolanti, antinfiammatorie, antivirali, antiossidanti, contraccettive e antitumorali, depurative del tratto urinario, cicatrizzanti

**Indicazioni terapeutiche:** infiammazioni e reumatismi, artrite, infezioni del tratto urinario, asma, ulcere gastriche, ferite, herpes, artrite reumatoide, morbo di Alzheimer, rughe, profilassi e trattamento dell'influenza

**Ricette:** estratto secco( almeno 300 mg in 3 somministrazioni x cicli di 15 gg) tintura madre 40 gtt x 2 volte al dì, decotto, linfa

**Avvertenze:** evitare in corso di terapie immunosoppressive, gravidanza, allattamento



# Omeopatia e autunno



L'omeopatia, per i più frequenti disturbi dell'autunno, usa una serie di rimedi sia di prevenzione che sintomatici e costituzionali, con scarsi effetti collaterali.

**Allergie:** Allium cepa, Sabadilla, Histaminum, Euphrasya occidentalis, Apis, Psorinum

**Bronchite, tosse:** Pulsatilla, Antimonium Tartaricum, Bryonia, Coccus cacti, Arsenicum album, Drosera, Calcarea Carbonica, Spongia tosta, Rumex, Tubercolinum, Psorinum...

**Gastrite:** Nux vomica, Argentum nitricum, Magnesia Phosphorica, Iris, Argentum nitricum, Arsenicum album

**Cistite:** Chantaris, terebenthina, Mercurius corrosivo, Pareira, Sepia, Staphysagria

**Colite:** Nux Vomica, Carbo vegetabilis, Alumina, Aloe, Actaea racemosa

**Fegato e apparato digestivo:** Nux Vomica, Lycopodium, Chelidonium, Berberis,

**Influenza:** Eupatorium, Influenzinum, Aviaire, Aconitum, Belladonna, Gelsemium, Bryonia...

**Stanchezza, depressione, insonnia, ansia:** Arsenicum album, China, Sepia, Ignatia, Kalium Phosphoricum, Natrum Muriaticum, Camomilla, Argentum nitricum, Thuya

# ***"infezioni delle alte vie respiratorie"***

***Prevenzione e trattamento con l'Omeopatia***



Raja Iftikhar Khan



# BIOFLUINUM Echinacea cps



## ANAS BARBARIE 200K

- azione antivirale, alta diluizione di lisato di cuore e fegato ad azione immunostimolante

## ECHINACEA 8DH

- all'azione modulata antinfiammatoria ed antibatterica con tropismo per tonsille eritematose ed infiammazione orecchio medio

# BIOFLUINUM ECHINACEA CPS

## POSOLOGIA



**In formato 30 capsule da aprire e far sciogliere il contenuto in bocca lontano pasti**

### posologia **PREVENTIVA**

- Una capsula alla settimana da Settembre a Marzo

### posologia **AI PRIMI SINTOMI**

- una cps ogni 4-6 ore per un giorno

### posologia **In fase acuta**

- una cps mattina e sera per i successivi 3-4 gg fino a risoluzione



# ARSENICUM ALBUM



## Therapeutic effect of Arsenicum album on leukocytes.

[Ive CE](#)<sup>1</sup>, [Couchman IM](#), [Reddy L](#).

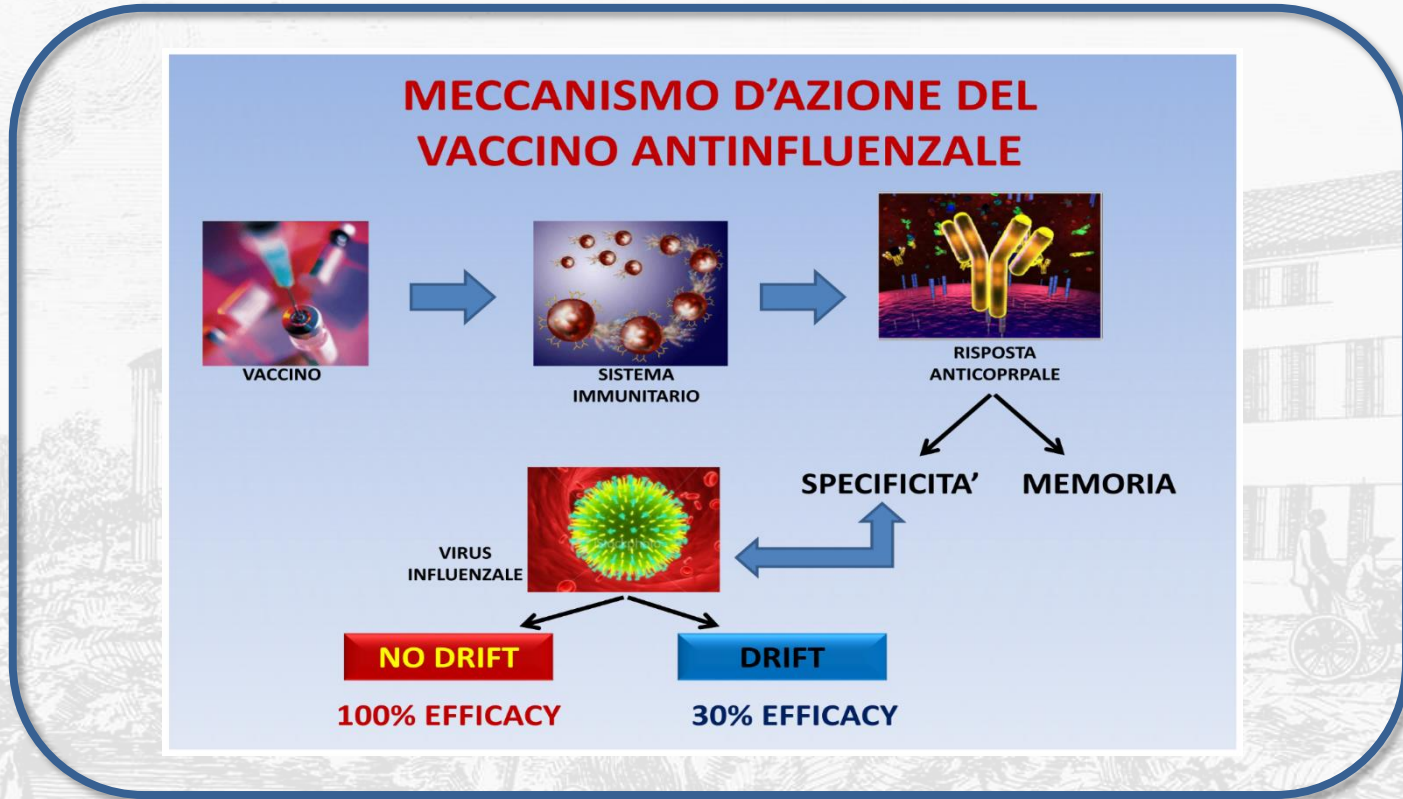
### Abstract

*Gli effetti terapeutici delle potenze omeopatiche di Arsenicum Album sono stati studiati in vitro, utilizzando una linea cellulare continua (MT4), pre-intossicata con triossido di arsenico (As (2) O (3)), e quindi trattata con potenze omeopatiche succusate e non succusate, 6CH, 30CH e 200CH. Questo studio mirava a verificare la legge omeopatica dei simili e a determinare: se le potenze diluite oltre la costante di Avogadro avessero effetti fisiologici sulle cellule; se varie potenze causassero effetti diversi come suggerito dal concetto di ormesi; se le potenze omeopatiche succusate e non succusate avessero effetti diversi sulle cellule; stabilire se un metodo biotecnologico potesse essere usato per valutare quanto sopra. Poiché (2) O (3) è stato usato per pre-intossicare e il dosaggio MTT è stato usato per misurare la percentuale di citotossicità e la metà della concentrazione inibitoria massima (IC (50)) delle cellule. Le potenze omeopatiche di Arsenicum Album (6CH, 30CH e 200CH) sono state preparate tramite succussione o permettendo di diffondersi per 30 secondi. Dopo pre-intossicazione delle cellule MT4 con IC (50) As (2) O (3) e **trattamento con Arsenicum Album succusato e non succusato (6CH-200CH), il numero dei leucociti è aumentato con l'aumentare della potenza dall'81% al 194% (oltre 72 h). I trattamenti e i tempi di esposizione sono risultati determinanti statisticamente significativi della vitalità cellulare**, mentre la succussione non ha causato variazioni significative nei risultati. Lo studio ha dimostrato che un metodo biotecnologico (vale a dire la vitalità cellulare) può essere utilizzato per valutare scientificamente gli effetti fisiologici delle potenze omeopatiche sulle cellule umane; ha confermato che le potenze omeopatiche avevano effetti terapeutici; e che la succussione non era richiesta nel metodo di potenziamento per produrre un rimedio curativo.*

*Int J Mol Sci.* 2012; 13 (3): 3979-87

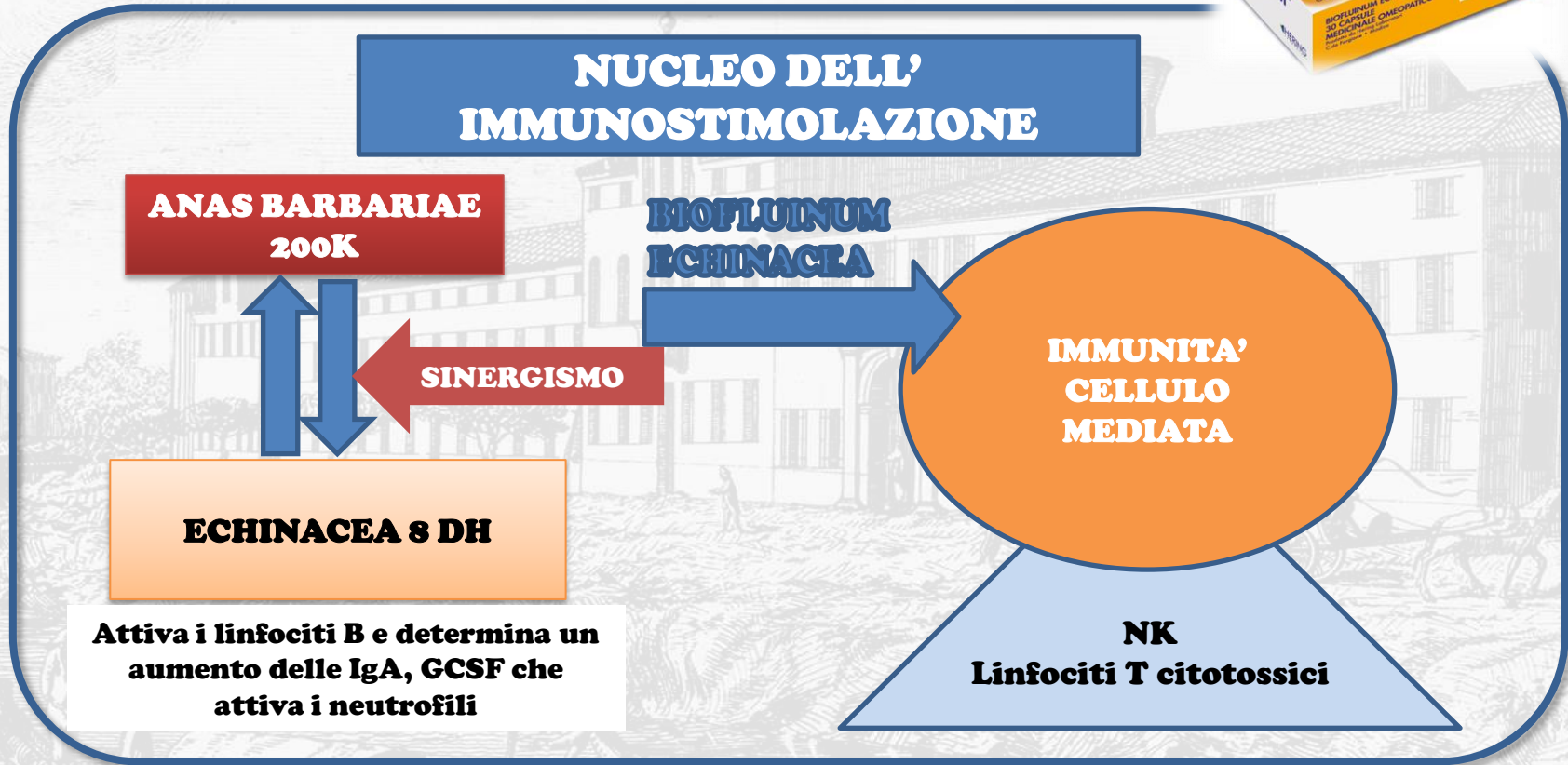
International Journal of  
**Molecular Sciences**

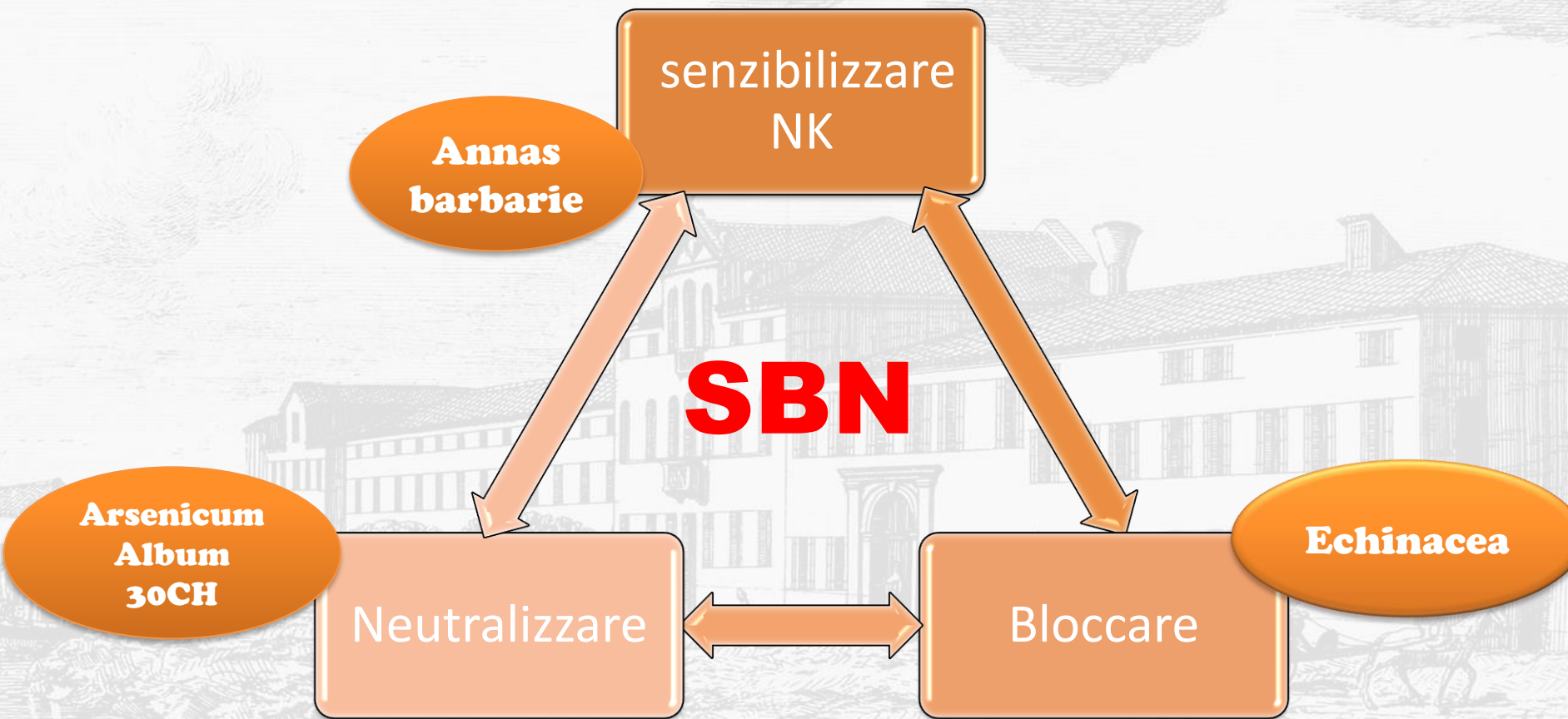
# MECCANISMO D'AZIONE DEL VACCINO ANTINFLUENZALE





# MECCANISMO D'AZIONE DI BIOFLUINUM ECHINACEA





**per sostenere buona immunità**





**Prevenzione settimanale**

**Una capsula alla settimana**

**Prevenzione Mensile**

**4 granuli per 3 giorni una volta al mese**



# Homeoflù cps



- ✓ **Malattie da raffreddamento.**
- ✓ **Sindrome influenzale.**
- ✓ **Affezioni febbrili.**
- ✓ **Influenza con dolori ossei**



# Homeoflù cps



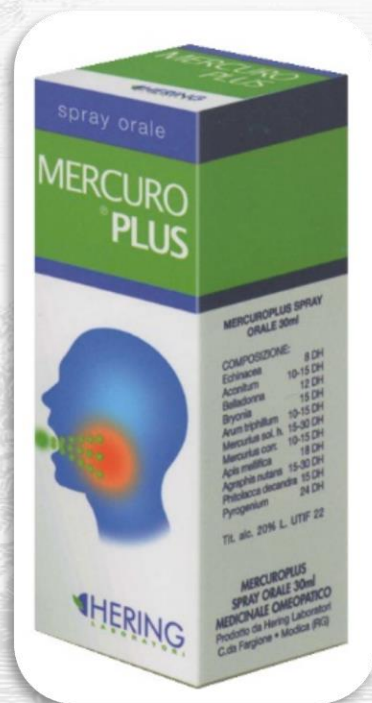
## Forme farmaceutiche

- 30 capsule

## Posologia

- Sciogliere in bocca contenuto di una capsula ogni 2-3 ore
- Nei sintomi più forti ogni 15 minuti con il miglioramento ogni 2-3 ore

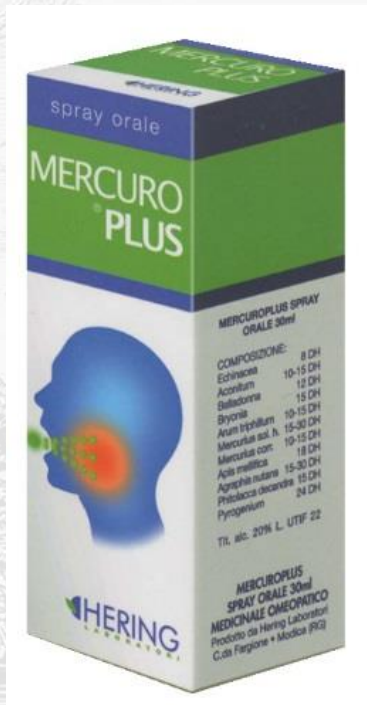
# Mercuroplus, spray orale, gocce



- laringite
- faringite
- tonsillite
- afte



# Mercuroplus, spray orale, gocce



## Forme farmaceutiche

- Spray orale, gocce

## Posologia

- Un spruzzo locale 4 volte al di
- 10 gtt in poca acqua oppure in aerosol con fisiologica in pediatria

# Congestione nasale



**infiammazione e  
gonfiore dei tessuti  
di rivestimento  
delle vie nasali.**



# Flurin

## spray nasale



**Rinite, starnuti, naso chiuso, rinorrea allergica ed influenzale, infiammazione delle mucose nasale.**

Un spruzzo per narice 3 o più volte al di

# Flurin, spray nasale, gocce



## Forme farmaceutiche

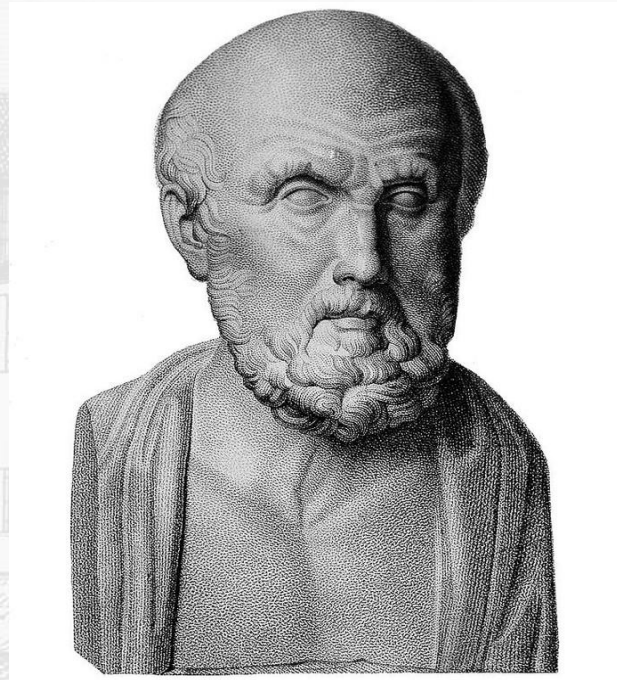
- Spray nasale

## Posologia

- Un spruzzo per narice 3 o più volte al di



# Tosse voce del polmone



**come affermava Ippocrate**

# FITOBRONC



**Sciroppo  
per la tosse,  
fitoterapico  
per adulti**



## Balsamo di tolù

- Attività *antisettica* ed espettorante

## Thymus serpyllum

- **Attività *antiflogistica*, *antisettica*, spasmolitica, espettorante**



# Castanea Vesca

- Azione **bechica espettorante** e *sedativa* respiratoria

# Drosera rotundifolia

- **Attività spasmolitica e bechica, tosse stizzosa**





# FITOBRONC



## Forme farmaceutiche

- Sciroppo semplice

## Posologia

- Un cucchiaino ogni 2 ore

# Medicina tradizionale cinese





# Rimedi ayurvedici in autunno



# Oli essenziali in autunno



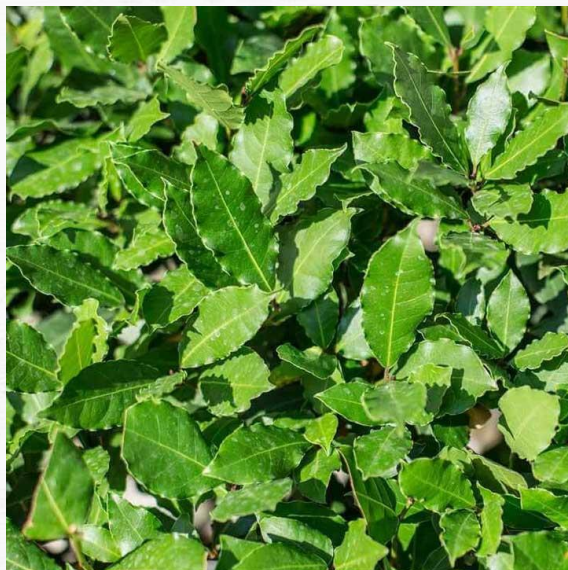
Affresco con donna che versa un profumo in una boccetta, I secolo a.C.,

In autunno gli oli essenziali, si rivelano preziosi alleati della salute, essi hanno proprietà calmanti, antivirali, riscaldanti, bechiche, aromatizzanti. Sono ideali per alleviare i sintomi dei malanni stagionali, dal raffreddore alla tosse, all'influenza.

I migliori oli per questa stagione sono: Albero del te, Arancio, Alloro, Cannella, Chiodi di garofano, Eucalipto globulus e radiata, Lavanda, Limone, Noce moscata, Pino marittimo, Pino mugo, Rosmarino, Timo linalolo, Ravintasara, Saro...



# ALLORO



**NOME BOTANICO:** *Laurus nobilis* della famiglia delle Lauracee

**STORIA:** nell'antica Grecia e poi a Roma incoronava la testa dei vincitori.

**HABITAT:** Mar mediterraneo, Spagna, Grecia, Asia Minore.

**DROGA:** tutte le parti distillate producono oli essenziali, in genere ottenuta dalle foglie

**ESTRAZIONE:** distillazione in corrente di vapore. Per 100 Kg di foglie di alloro si ottengono 150 ml di olio essenziale

**PRINCIPI ATTIVI:** ossidi (1-8 cineolo), linalolo, **alcoli** (geraniolo), **monoterpeni** (pinene), eugenolo, **fenoli** (metileugenolo)

**CARATTERISTICHE:** fresco, legnoso, speziato, con tonalità canforacea( nota di cuore)

**PROPRIETA':** antisettico (anche per i batteri più aggressivi (streptococchi, stafilococchi, streptococchi, gonococchi, Klebsielle), potente antivirale, eccellente antifungino soprattutto sulle candidi, antispasmodico, espettorante, anti ematoma, dilata le coronarie, antisclerotizzante e anti necrotizzante, attiva la circolazione linfatica, diminuisce i gonfiori intestinali, sudorifero, antireumatico, analgesico, digestivo, riequilibrante del SN, insettopellente, neurotonico e psicoattivo...

**USO:** influenza e infezioni delle prime vie aeree, disturbi digestivi, dolori reumatici, acne, caduta dei capelli, punture d'insetto, inappetenza, arteriosclerosi, pediculosi

**AVVERTENZE:** ne bastano piccole quantità può avere effetti narcotici (metileugenolo), per questo se ne sconsiglia l'uso x via orale, per uso esterno può dare allergie, evitare in gravidanza.

# EUCALIPTO



**NOME BOTANICO:** *Eucalyptus radiata*, *E. globulus*, *E. citrodoro*, *E. cryptone*, *E. mentolato*... ; esistono 700 specie diverse, da alcune centinaia si possono estrarre O.E.

**HABITAT:** originario dall'Australia, nel XIX° sec. importato in Europa da dove si diffuse nel Mediterraneo.

**DROGA:** foglie e rametti terminali.

**ESTRAZIONE:** distillazione in corrente di vapore.

**PRINCIPI ATTIVI:** dipendono dalle varietà, **ossidi** 70-80% (eucaliptolo o 1,8-cineolo), **monoterpeni** (pinene, limonene), **alcoli**, **aldeidi**.

**CARATTERISTICHE:** forte canforaceo, acre e sottotono legnoso, dolce, note di testa.

**PROPRIETA':** anticatarrali, espettoranti, mucolitiche, antisetliche, cicatrizzanti, analgesiche, febbrifughe, antispasmodiche, antireumatiche, cicatrizzanti, deodoranti, diuretiche, antiparassitarie, insettifughe, antidiabetiche.

**USO:** processi infettivi vie respiratorie, febbre, dolori muscolari, reumatismi, nevralgie, cefalea, punture di insetti, tagli, piccole ferite, stanchezza, diabete.

**AVVERTENZE:** non usare in gravidanza, nell'asma e nei bambini, tossico per uso interno.



# RAVINTSARA



**NOME BOTANICO:** *Cinnamomum canfora*, Famiglia delle Laureacee

**STORIA:** il nome significa «foglia tuttofare» o «albero delle buone foglie».

**HABITAT:** Madagascar, Asia

**DROGA:** resina di corteccia e rami

**ESTRAZIONE:** distillazione in corrente di vapore

**PRINCIPI ATTIVI:** **Ossidi:** cimenolo **Terpeni:** pinene, **Alcoli:** terpinolo, mentolo **Fenoli:** timolo (canfora bianca). Nella canfora bruna e gialla 80% safrolo (tossico)

**CARATTERISTICHE:** fresco, dolce e canforato, incolore o giallo chiaro

**PROPRIETA':** antiinfiammatorie, antisettiche, antivirale eccezionale per le vie respiratorie, immunostimolanti, battericide, diuretiche, lenitive, espettoranti, stimolanti rubefacenti, energizzanti, antidepressive, drenanti, miorilassanti, vermifughe.

**USO:** malattie virali, bronchiti, riniti, infezioni batteriche, cali energetici, depressione, ritenzione idrica, contratture muscolari. Tutte le modalità di somministrazione vanno bene.

**AVVERTENZE:** estremamente efficace ed innocuo (canfora bianca), non tossico, non irritante, da non confondere con l'olio di ravensara.

## OLIO BENESSERE AV 10 ml

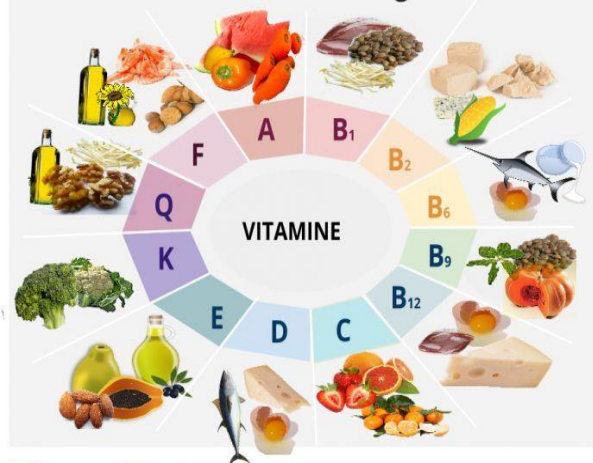
- *Cinnamomum camphora* oil
- *Laurus Nobilis* oil
- *Eucalyptus radiata* oil
- *Citrus limon* fruit oil
- *Thymus vulgaris* flower/leaf oil
- *pelargonium graveolens* flower oil
- *Citrus bergamia* fruit oil





# Integratori dell'autunno

Vitamine contenute negli alimenti



Manganese  
Rame



BENESSERE360.COM

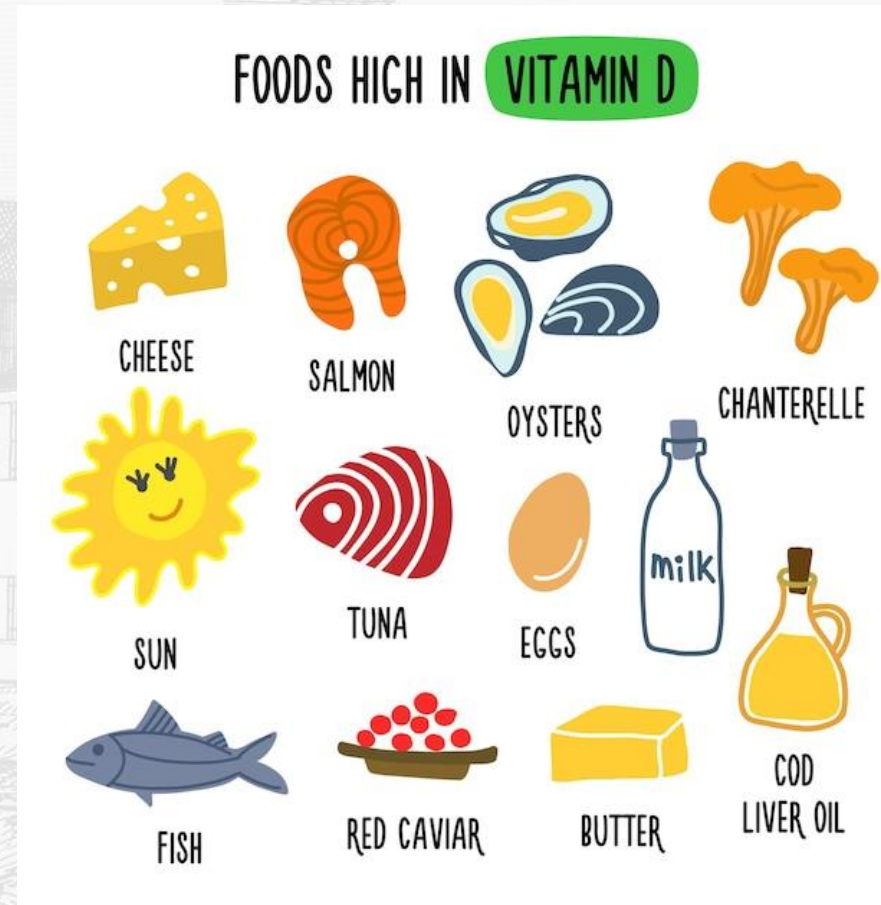


Litio



# vitamina D

- Patologie ossee: rachitismo, osteoporosi
- cancro
- cardiopatie
- diabete
- sclerosi multipla
- malattie autoimmuni
- psoriasi
- depressione stagionale e altri disturbi mentali
- morbo di Alzheimer
- ipertensione
- dolori cronici muscolari e articolari,
- raffreddori, influenza
- asma nei bambini
- autismo
- tubercolosi
- stanchezza cronica
- Insonnia....





# Dosaggio



In genere sarebbe raccomandabile un'assunzione invernale di almeno 2.000 UI di vit. D al giorno.

- 600 UI da 1 a 70 anni
- 800 UI dopo i 70 anni
- Dose max tollerata 4000 UI

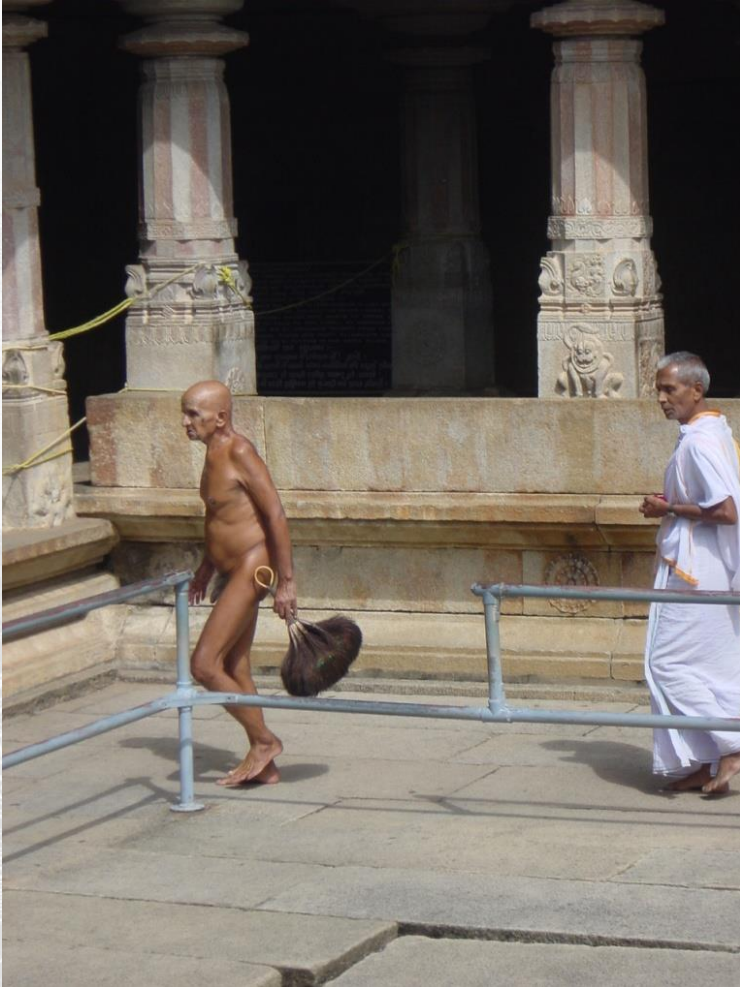
# Stili di vita in autunno



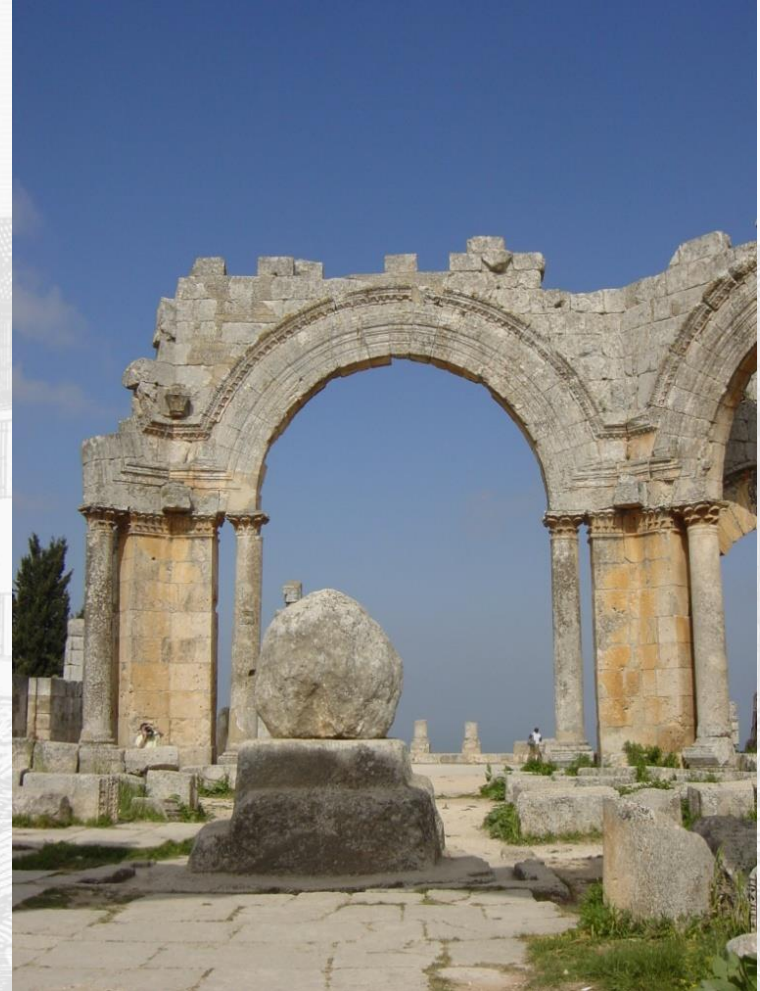
- Digiuno
- Idratazione
- Alimentazione
- Movimento
- Sonno
- Rilassamento
- Socialità



# Digiuno



INDIA: Shravanabelagola



SIRIA: San Simeone

# Idratazione



## acqua:

- Oligominerale
- Residuo fisso: inferiore a 50 mg/l
- Alcalina: > PH 7
- Temperatura: bassa alla sorgente < 4°C
- Quantità: almeno 2 litri al dì, a digiuno e lontano dai pasti

L'acqua è un importantissimo alleato della salute che regola e veicola tutte le funzioni metaboliche dell'organismo



# Alimentazione dell'autunno



Ridurre gli zuccheri raffinati, introdurre i malti sono più salutari e non fanno ingrassare

Introdurre frutta (senza esagerare) e verdura di stagione possibilmente biologica

Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero

Ridurre alcolici ed eccitanti

Introdurre oli benefici (olio di noce, di canapa, di lino, di pesce) e il ghee...

Corretta idratazione, evitando bevande fredde, gasate e zuccherate, meglio tisane calde

Scegliere carboidrati a basso tenore di glutine (riso, miglio, **avena**, **grano saraceno**, quinoa, amaranto...)

Preferire proteine come carni bianche, uova o pesce, legumi (ceci, azuki, lenticchie...)

Favorire la cottura dei cibi riducendo le crudità

Evitare cibi industriali in scatola o in busta (4° gamma)



# prodotti dell'autunno



Fichi, zucca, funghi, topinambur, patate dolci, nespole, mela, carciofo, cavolo, aglio, melagrana, arancio, limone, uva, giuggiole, noci, nocciole, mandorle...sono i frutti prelibati e salutari che la natura offre in questo periodo dell'anno.



# La zucca



Non è solo deliziosa in cucina ma ha anche proprietà fitoterapiche interessanti: antitumorali, vermifughe, diuretiche, lassative, sedative, ipolipemizzanti, anti-degenerative della prostata (semi)....

# Patate dolci



Composizione:

**Acqua**

**Fibre**, utili per superare problemi come la stipsi e per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue

**Vitamina A e vitamina C**,

**Vitamina B6**, utile per regolare il funzionamento del sistema nervoso e la sintesi della serotonina, ormone del buonumore.

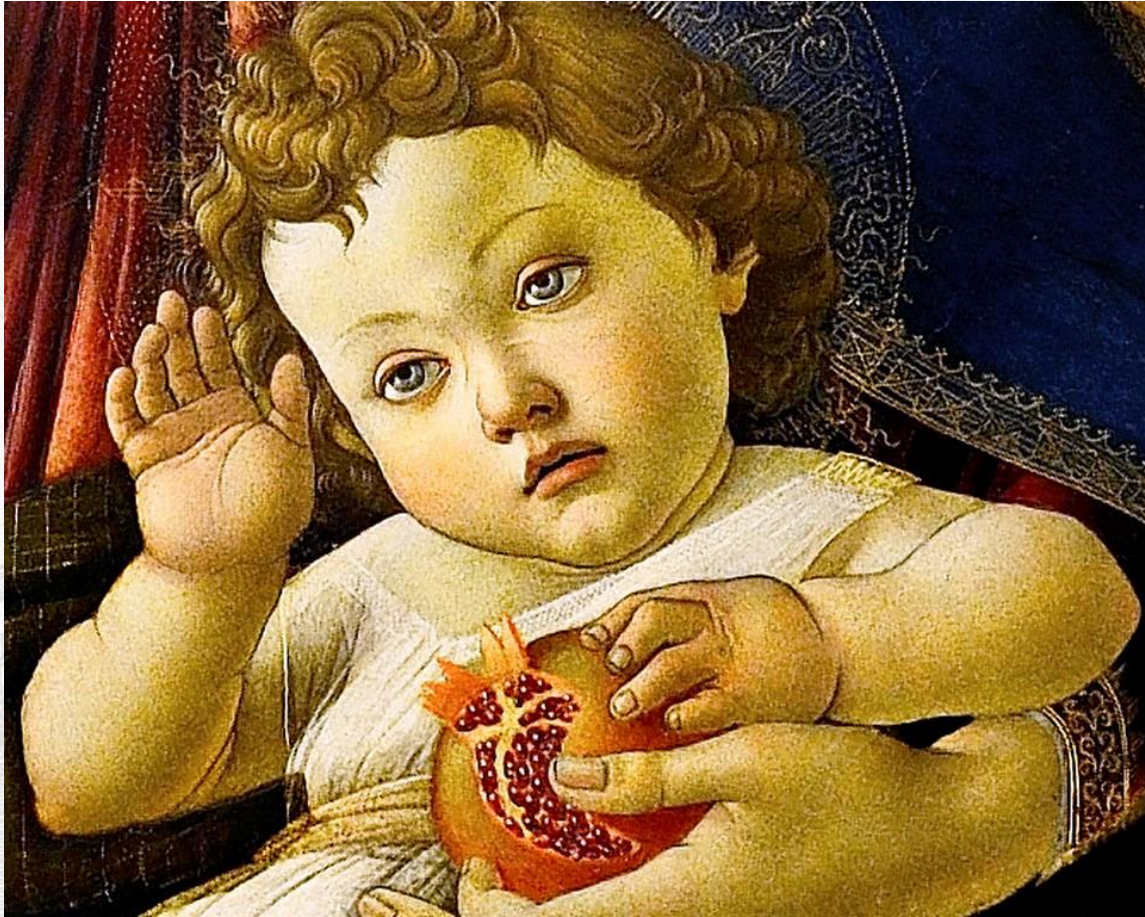
**Beta-carotene**, uno dei precursori della vitamina A

**Sali minerali**: potassio, manganese, fosforo, calcio

**Flavonoidi e antociani** e ha un grande potere antiossidante e anti-aging



# Melograno



- Proprietà astringenti**
- Proprietà anti-diarroiche**
- Proprietà vermifughe**
- Proprietà antiossidanti**
- Proprietà gastro-protettive**
- Proprietà diuretiche**
- Proprietà aromatiche**
- Proprietà antiossidanti**
- Proprietà antitrombotiche**
- Proprietà antiallergiche**
- Proprietà vaso-protettrici**



# Sostenere l'intestino in autunno



## **alimenti probiotici:**

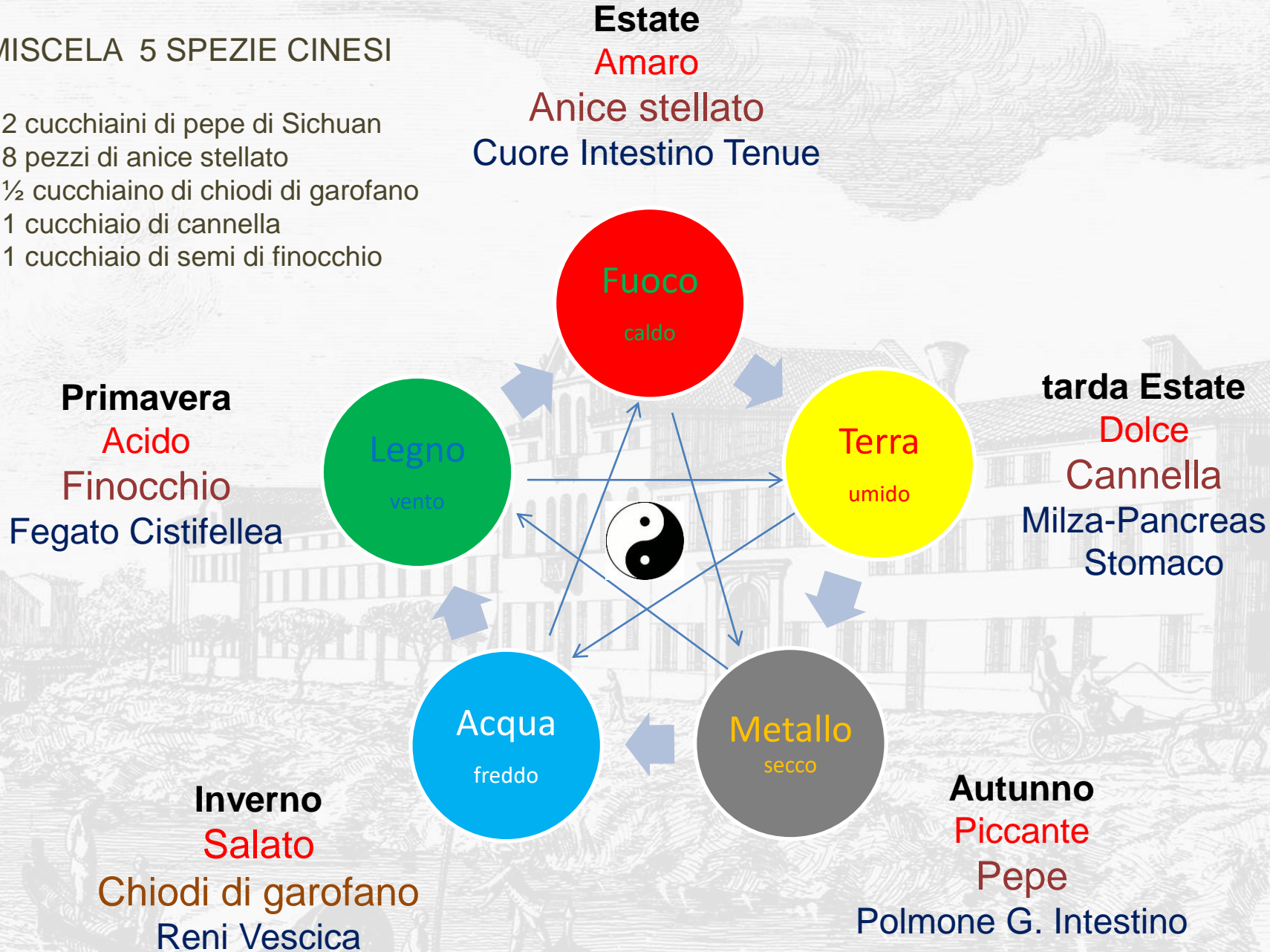
- Yogurt
- Kefir
- Crauti
- Verdure fermentate
- Miso
- The Kombucha
- Tempeh
- Aceto di mele
- Verdure in salamoia
- Kimchi
- Natto
- Lassi
- Umeboshi
- Kvass
- Ayran

Una dieta ricca in prebiotici (psillio, piselli, cipolla, cicoria, carote, banane, lenticchie), e Integratori probiotici (lattobacilli, bifido batteri, enterobatteri), sono la soluzione per mantenere il nostro intestino in ordine e con esso tutta la salute dell'organismo.



# MISCELA 5 SPEZIE CINESI

- 2 cucchiaini di pepe di Sichuan
- 8 pezzi di anice stellato
- ½ cucchiaino di chiodi di garofano
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di semi di finocchio



# Tisane dell'autunno



- Te del kashmir
- Tisana 5 spezie cinesi
- Tisana allo zenzero, liquirizia, limone



# Movimento

- Attività fisica aerobica (passeggiata, nordic walking, corsa, bicicletta ...)
- Attività anaerobica (palestra, nuoto, danza, euritmia ...)
- Tai Chi Chuan, Do-in, Qi gong, Zen stretching, Rebirthing ...
- Teatro e altre attività ricreative (lettura, pittura, musica ...)
- Yoga, meditazione, reiki, psicoterapia, preghiera ...
- Volontariato ...
- Sesso ...



# Sonno



Il ritmo circadiano del sonno e il ritmo della secrezione del cortisolo rappresentano per il corpo un importante fattore endogeno di sincronismo degli organi, di salute e di pulizia delle tossine.



# Tecniche di rilassamento



Ci si può rilassare in tanti modi: facendo una camminata o un bagno caldo, ascoltando musica oppure praticando il proprio hobby. Provare inoltre speciali tecniche che donano un senso di rilassamento profondo come ginnastica respiratoria, meditazione, yoga, training autogeno o rilassamento muscolare progressivo. Ricordiamo che non è mai troppo tardi per imparare a rilassarsi.

# Socialità



Chi si iscrive all' APS villa Bembo può coltivare la propria socialità, la propria cultura e il proprio intestino in tutte le stagioni.



# Conclusioni



Pala di San Giovanni Crisostomo

Sebastiano del Piombo, 1510-1511  
Chiesa di San Giovanni Crisostomo, Venezia

*Non tardate a convertirvi al Signore, e non differire di giorno in giorno, perché non sai che cosa ti porterà il giorno di domani. Invero il pericolo e il timore sta nel differire; la salvezza invece certa e sicura è nel non dilazionare affatto. Coltiva perciò la virtù perché così, se anche morissi giovane, partirai sicuro: che se diventerai vecchio, con molta facilità e senza nessun dolore lascerai la vita; e avrai una doppia gioia, d'aver evitato il male e di aver praticato la virtù. E non dire: verrà il tempo che mi potrò convertire, chè queste parole irritano Dio grandemente...*

Sermone di San Giovanni Crisostomo  
Omelia 22 sulla 2 ai Cor, 10, sui Morali.



**Antonella Viola: «Il vino fa male: chi beve ha il cervello più piccolo». 20-01-2023**

<https://www.youtube.com/watch?v=AHWOB34RROQ>





Fauno Barberini

Riguardo all'assunzione del vino secondo l'età, bisogna osservare tre regole:

- non va dato ai bambini,
- i giovani e gli adulti ne bevano con moderazione,
- gli anziani ne prendano quanto la loro natura ne può reggere e ne desidera.

Il vino buono aiuta ad ammorbidire le feci, rinvigorisce il corpo e acuisce l'ingegno.

Il vino bianco è da consigliarsi ai temperamenti caldi, cioè ai sanguigni e ai collerici, perché non eccita i loro umori in eccesso.

Al contrario il vino rosso è ottimo per i temperamenti freddi, flemmatici e melanconici, perché li aiuta ad eccitare le qualità delle quali sono carenti.

Dunque agli studiosi è da consigliare il vino bianco perché non turba il cervello".

*Chi ben beve ben dorme,  
chi ben dorme mal no pensa,  
chi mal no pensa mal no fa,  
chi mal no fa in Paradiso va.  
Ora ben bevè che el Paradiso avarè*







IN  
VINO  
VERITAS



S.P.Q.R.  
SENATUS POPULUSQUE ROMANUS  
ROMA

IN  
AQUA  
SANITAS



***la vita è un lampo  
e prenderlo nel culo un fulmine***

prossimo appuntamento  
21 dicembre 2023  
per inaugurare l'inverno



**un buon bicchiere di vino  
fa più bene di un vaccino**



**«bere due bicchieri di vino o di birra al giorno allunga la vita»**

<https://www.esquire.com/it/lifestyle/food-e-drink/a19149747/vino-longevita-studio/>



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.



dott. **PAOLO CAGGIANO**

35.471833

[vighnaraja@tin.it](mailto:vighnaraja@tin.it)

dott.ssa **ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

[paola.delazzari@tin.it](mailto:paola.delazzari@tin.it)

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.