



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
info@villabembo.it 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

Ciao Silvio



Diversamente dalle stagioni dell'anno, che sono cicliche, le stagioni della vita sono lineari: una volta passate non si ripresentano!

Quindi è inutile vivere di rimpianti, meglio vivere di ricordi e possibilmente di esperienze.

Alla nascita segue inevitabilmente la morte!

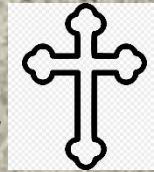
Può non piacere, possiamo non condividere, ma dobbiamo accettare e cercare di comprendere.

Però anche le stagioni della vita possono seguire una loro ciclicità: potrebbe essere che la nostra vita segue una ciclicità cosmica dove cede il posto alla morte che a sua volta darà spazio ad altra vita.

Poi ci sono anche i masochisti, che non gli basta una vita e preferiscono reincarnarsi...magari per ripetere gli stessi errori se non peggiori!

25-06-2023

*Lascia un vuoto incolmabile.
Era una persona solare.
Aveva un sorriso contagioso.
Tutti gli volevano bene.*



REQUIESCAT
IN
PAXLOVID



India

Russia

Germany

USA

Etruscan

Come moltissime altre aziende, anche la BMW si è tinta di rainbow sui social per celebrare il mese del Pride.

"Noi della BMW viviamo e celebriamo la diversità. Crediamo in una cultura aperta in cui nessuno debba avere svantaggi o subire discriminazioni, nessuno sia favorito o molestato a causa dell'origine etnica, del colore della pelle, della nazionalità, della religione, del suo orientamento, di disabilità o della sua età. Siamo tutti esseri umani. Né all'interno della nostra azienda, né sui nostri canali social c'è spazio per odio, razzismo e omofobia. Detto questo, incoraggiamo tutti a commentare e agire in modo rispettoso e amichevole. Crediamo nella tolleranza e nel rispetto di tutti. Per noi della BMW è importante il piacere della guida di tutti, indipendentemente dal colore della pelle o dell'orientamento sessuale di chi sale a bordo".



I figli sono di chi li ha concepiti.
I genitori sono coloro che hanno generato.
Per generare servono due polarità: una maschile e una femminile.

PROGRAMMA

QUATTRO INCONTRI DEDICATI ALLE QUATTRO STAGIONI:

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

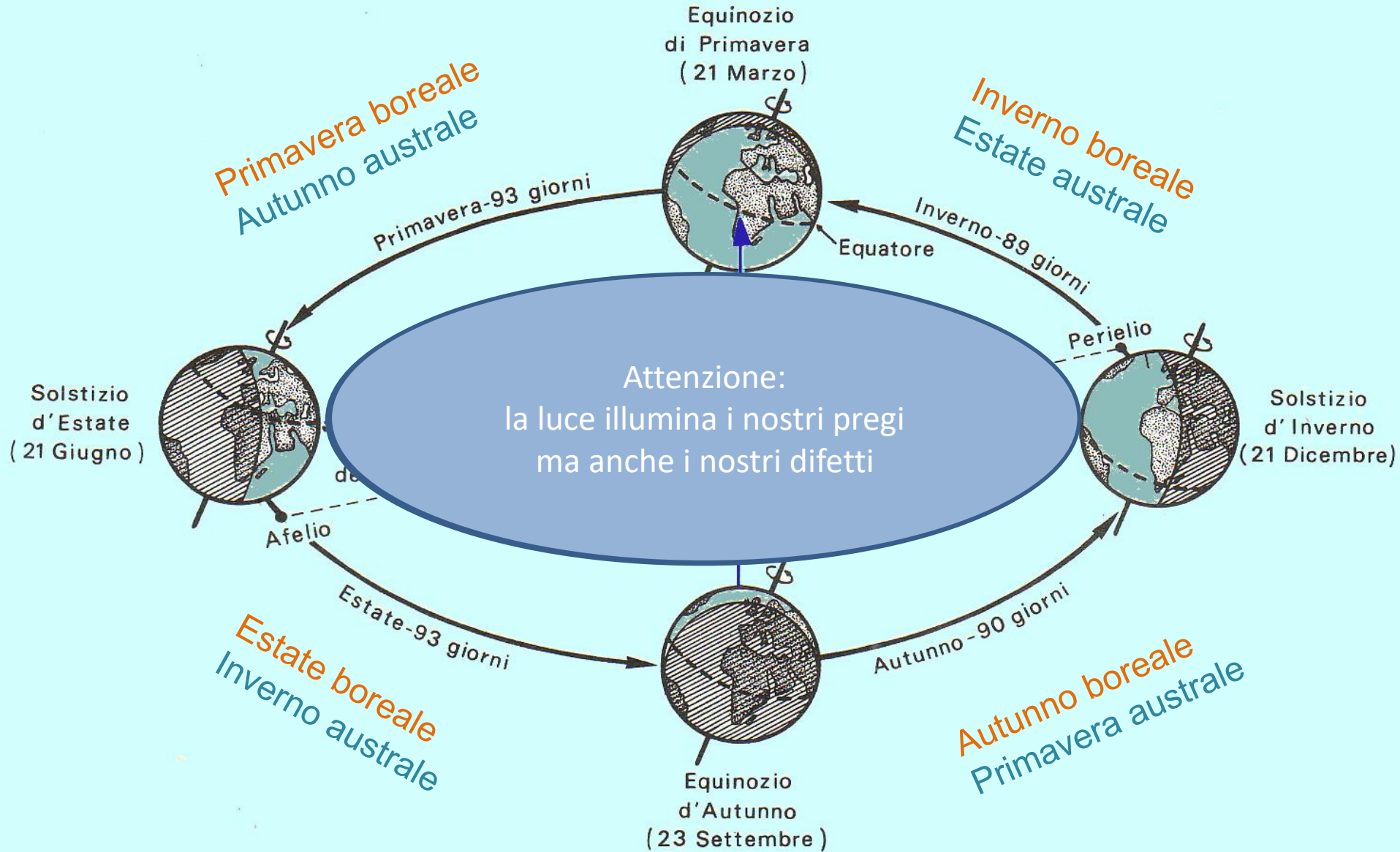
21 marzo
PRIMAVERA

24 giugno
ESTATE

21 settembre
AUTUNNO

21 dicembre
INVERNO

STAGIONI ASTRONOMICHE

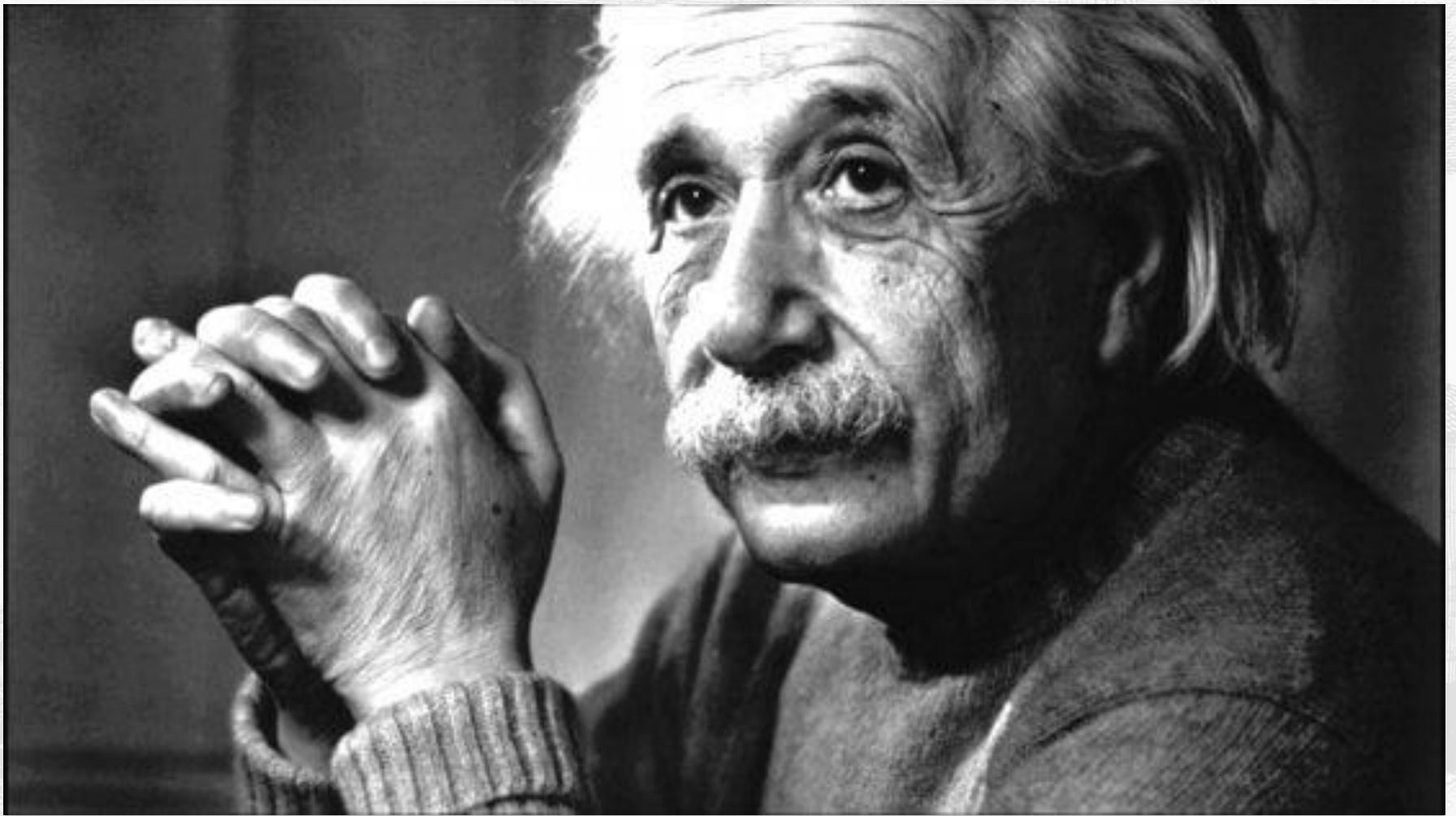


la Terra ruota intorno al Sole a una distanza media di 149 milioni di km, la circonferenza dell'orbita è di 936 milioni di km che percorre in 365 giorni, alla velocità di **107.000 km/h**, pari a quasi 30 km/s.

Estate 21 giugno 2023



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



*La luce è più veloce del suono.
Per questo motivo alcune persone sembrano
brillanti fino a quando non parlano...*

FESTE D'ESTATE

giugno
Pride Month

24 giugno
festa di San Giovanni Battista

16 luglio
festa del Redentore

10 agosto
festa di San Lorenzo

tutta l'estate
feste e sagre popolari

24 giugno FESTA DI SAN GIOVANNI

iperico

lavanda

artemisia

fiordaliso

menta

malva

papavero

rosmarino

rosa

salvia

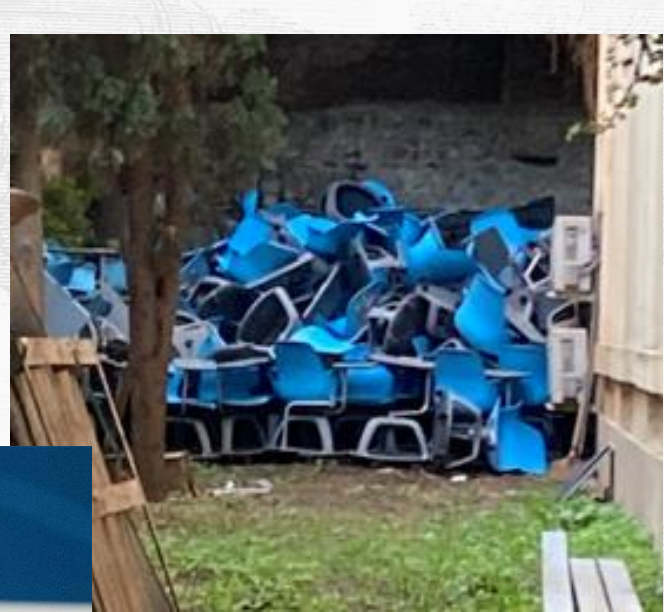
camomilla

16 luglio FESTA DEL REDENTORE

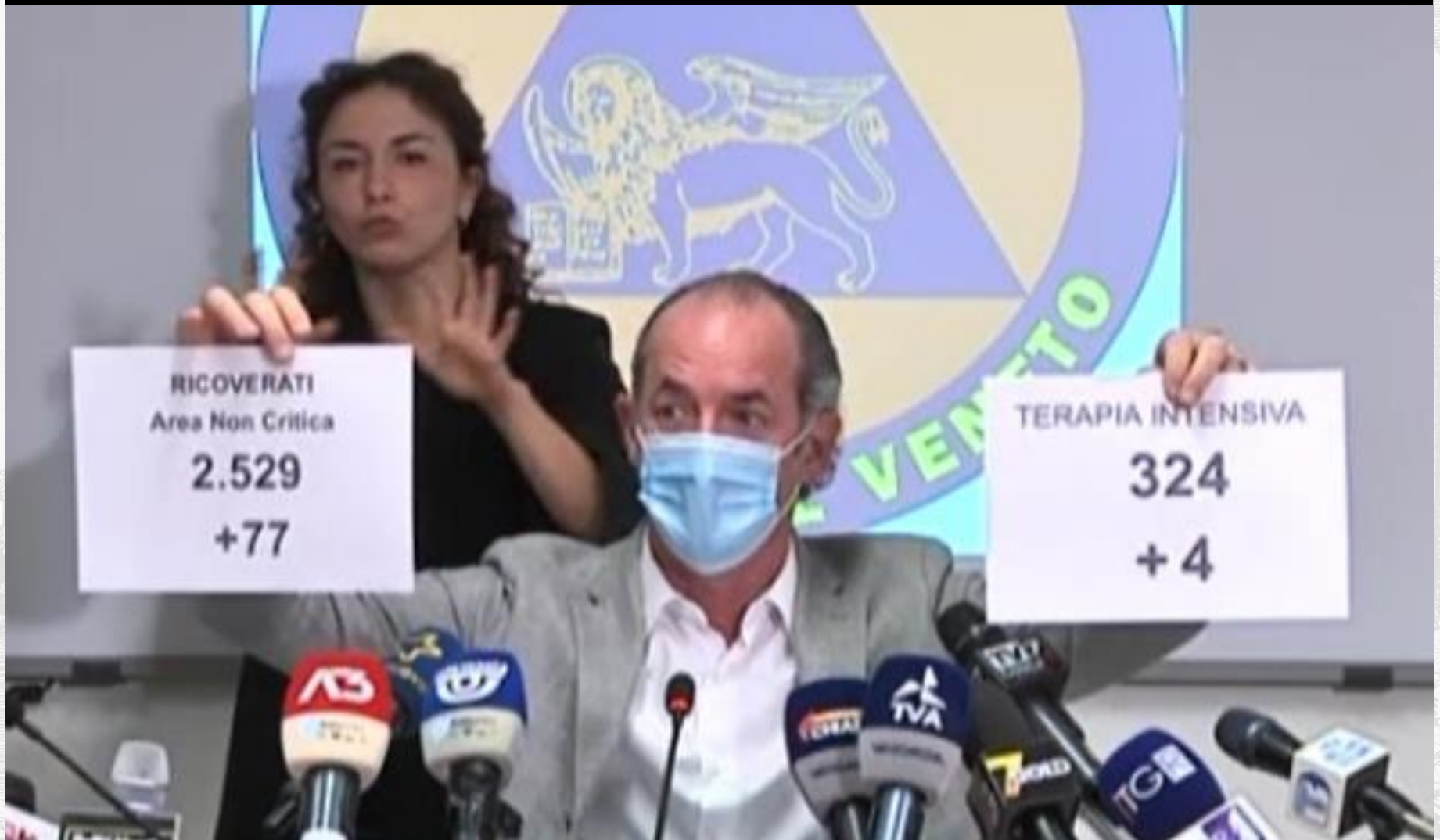




o De Lazzari



INFORMAZIONE O TERRORISMO

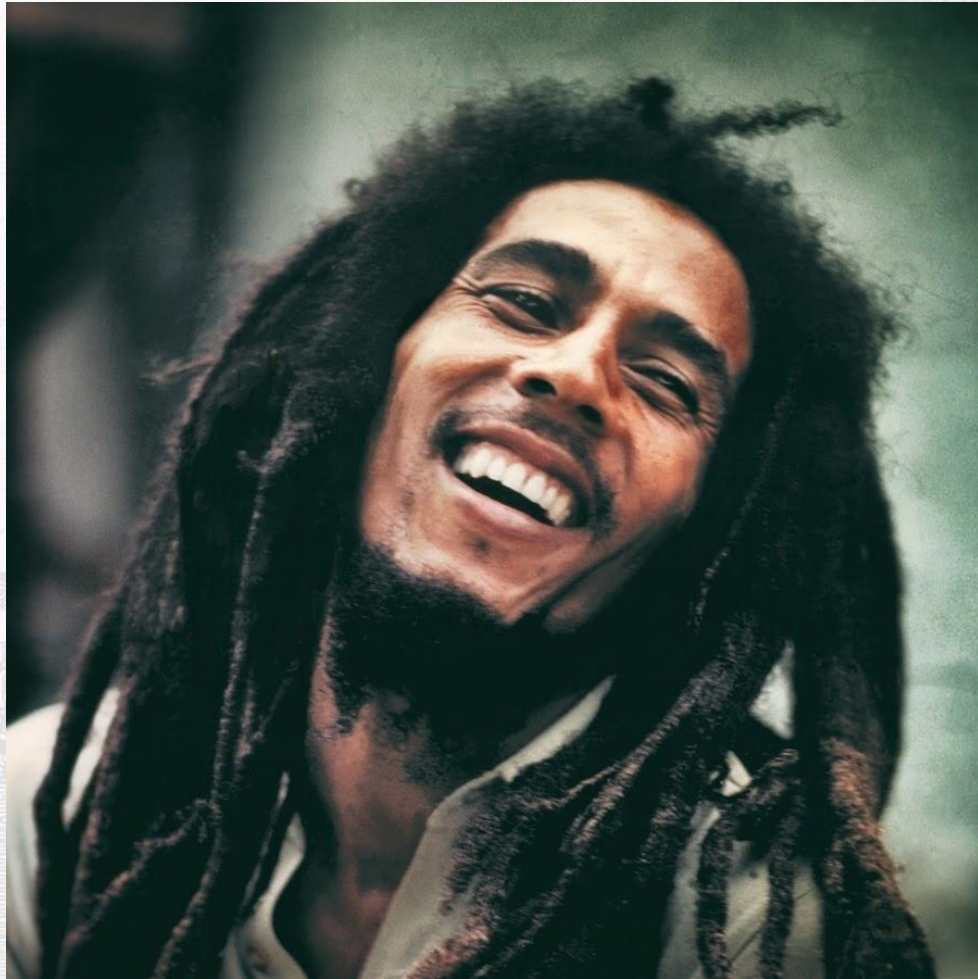


10 agosto FESTA DI SAN LORENZO

ATTENTI ALLE TRUFFE:

se il desiderio non si avvera
vi hanno rifilato una stella scadente





*Se esprimi un desiderio
è perché vedi cadere una stella,
se vedi cadere una stella
è perché guardi il cielo,
e se guardi il cielo
è perché credi ancora
in qualcosa.*

Bob Marley 1945-1981

ESTATE E COSTUME







Se non si riesce a liberarsi dai chili
bisogna almeno liberarsi dai pregiudizi



Dina Michelin
ma viene anche la ragazza della spiaggia?

Mi piace Rispondi Nascondi 14 m



Autore

Ennio Caggiano
Dina Michelin credo di si

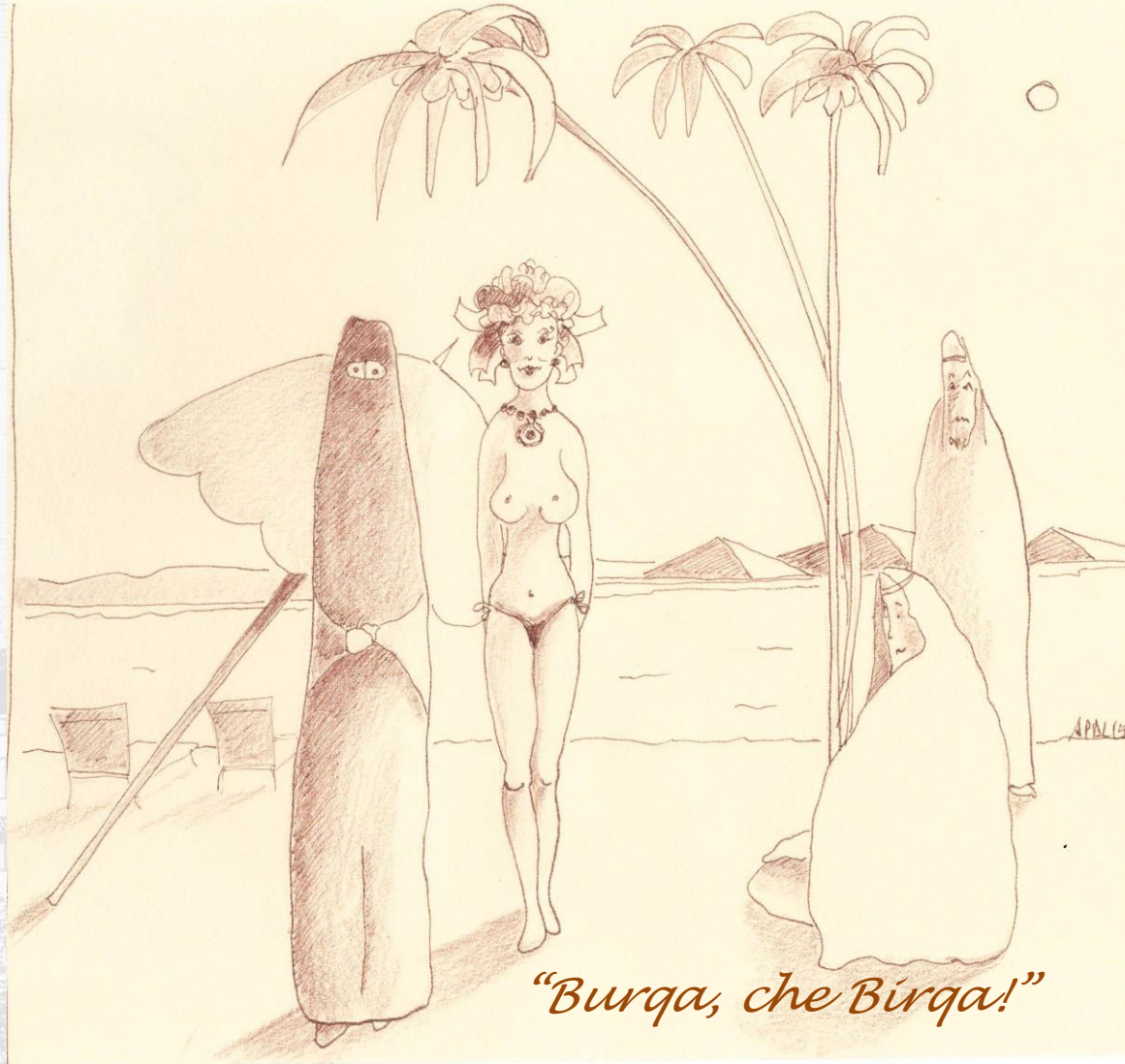
Mi piace Rispondi 5 m



*il 25 giugno 2023 alle ore 18,00
in Villa Bembo si inaugura l'estate*



Caggiano De Lazzari



In alcuni Paesi le donne sono costrette a coprirsi,
in altri sono obbligate a spogliarsi.



→ Vedi Dettagli su eBay

disponibile su **amazon**

<https://picclick.it/Uomo-S-Estate-Tanga-Mutande-Traspirante-Elastico-234681563603.html>



*“La verga conferisce collo intelletto umano e ancora che la volontà dell’omo la voglia provocare
essa sta ostinata e fa a suo modo, alcune volte movendosi da sè senza licenza o pensieri,
così dormiente come desta fa quello che desidera
e spesso l’omo dorme e lei sta sveglia, molte volte l’omo veglia e lei dorme.
Molte volte l’omo la vole esercitare e lei non vole,
molte volte lei vole e l’omo gliel vieta.
Adunque pare che questo animale abbia spesso animo e intelletto separato dall’omo.”*

Leonardo da Vinci (1452-1519)
«dell’Anatomia»

ESTATE E PITTURA



La maggior parte degli inchiostri per tatuaggio contiene pigmenti organici ma anche conservanti e contaminanti come ftalati, formaldeide, nichel, cromo, manganese, cobalto e biossido di titanio. I Tatuaggi oltre a dare allergie, infiammazioni e infezioni locali e a distanza (epatite B, C, HIV, tetano) possono recare danni ai linfonodi. Le nanoparticelle di inchiostro viaggiano nel corpo e vengono captate dai linfonodi dove persistono a lungo, con gravi rischi per la salute.

Il tatuaggio



Pieter Bruegel il Vecchio, I mietitori, 1565, olio su tavola, cm 116 x 159, MET museum, New York



In quei tempi non era in vigore il distanziamento ma il rispetto

Richard Bergh, *Sera d'estate nordica*, 1899-1900, olio su tela, cm 170 x 223,
Gothenburg Museum of Art



Theo Van Rysselberghe, Pomeriggio d'estate, tè in giardino, 1901

Caggiano De Lazzari



Eder Severin Krøyer, Serata estiva sulla spiaggia meridionale di Skagen, 1893, olio su tela, cm 100 x 150, Museo di Skagen



John William Waterhouse, Dolce estate, 1912, olio su tela, Collezione privata

ESTATE E MUSICA



ANTONIO VIVADI
Venezia
1725



JOVA BEACH party
Marina di Ravenna
8 e il 9 luglio 2022

ESTATE E LETTERATURA



ROBERTO BURIONI LA CONGIURA DEI SOMARI

PERCHÉ LA SCIENZA NON
PUÒ ESSERE DEMOCRATICA

best
BUR

"Preciso come un saggio
scientifico e godibile come
un romanzo." **IO DONNA**

CESARE PAVESE
LA BELLA ESTATE



ET SCRITTORI

Enzo Siciliano



Federica Pellegrini

ORO

La nave di Teseo



LORE BASILE

La del ragazzo
eva nel mare

Ci sono volte che parano
il più grande del momento

Carzanti

BUTICCHI

ASA
MARE


IRIA ITALIANA

ORAZIO

ESTATE E ALIMENTAZIONE



ALIMENTAZIONE IDEALE



prevalentemente **alcalina**
prevalentemente **biologica**
prevalentemente **stagionale**
prevalentemente **ipocalorica**
prevalentemente **vegetariana**
prevalentemente a **chilometro zero**
eventualmente alternata al **digiuno**
possibilmente collegata al **gruppo sanguigno**

Il mondo è diviso in due parti:
chi ha cibo e chi ha fame.



Ma, mentre chi ha fame non sa chi ha il cibo,
chi ha il cibo sa benissimo chi ha fame.

duca di Brentaombrosa

ESTATE E MITOLOGIA



1621



Caggiano De Lazzari

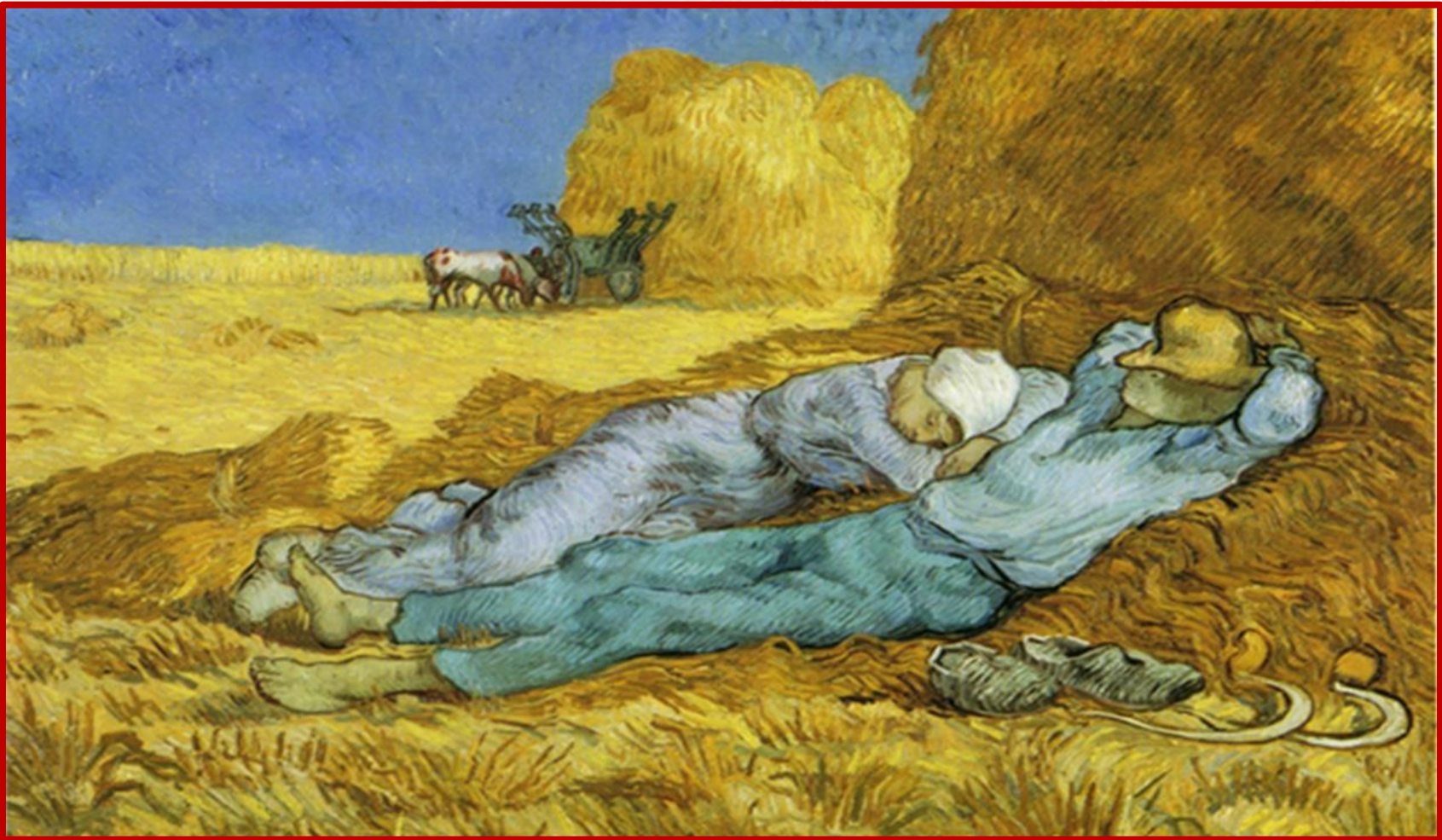


2022



ESTATE E SALUTE

dott.ssa Anna Paola De Lazzari



- L'estate secondo le medicina di regime e tradizionali (ayurvedica, taoista, cinese, ippocratica, omeopatica, steineriana, ...)
- Organi e malattie dell'estate: cuore, intestino tenue, pelle.
- Strategie naturali dell'estate: idratazione, idroterapia, elioterapia, fitoterapia, omeopatia, oli essenziali, integratori, alimentazione, stili di vita...
- Aforismi.
- Consigli finali.



La medicina convenzionale profonde molti consigli in estate.....

Il decalogo del ministero della Salute:

1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata.
2. Indossare un abbigliamento adeguato e leggero;
3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro;
4. Ridurre la temperatura corporea;
5. Ridurre il livello di attività fisica;
6. Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta;
7. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina;
8. Conservare correttamente i farmaci;
9. Adottare precauzioni particolari se si è a rischio;
10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio.

Estate nelle medicine tradizionali



ESTATE E AYURVEDA



L'estate secondo l'ayurveda è correlata all'elemento fuoco, dominato dal principio nominato **Pitta**. Esso regola il metabolismo e la digestione, una sua azione eccessiva può provocare acidità di stomaco, sudorazione abbondante, scoppi di ira, eritemi cutanei. Si propongono quindi interessanti consigli legati alla dieta, al movimento e alla pratica dello Yoga.

Alimentazione: nutrirsi con cibi rinfrescanti, verdure verdi, noci di cocco, cetrioli, anguria, cibi dolci piuttosto che acidi, evitare le carni scure, il troppo salato, aspro o piccante, alcolici e caffeina, idratare l'organismo con succhi di frutta freschi, latte di cocco o di riso... Usare spezie e condimenti come curcuma, cannella, coriandolo, cardamomo, finocchio, menta. Riservare al pranzo il pasto più ricco della giornata con una cena leggera.

Bagni di sole e di luna: il sole incrementa creatività e gioia, fare delle passeggiate nelle ore meno calde. Benefici sono anche i bagni di luna che bilancia con azione rinfrescante il calore del giorno

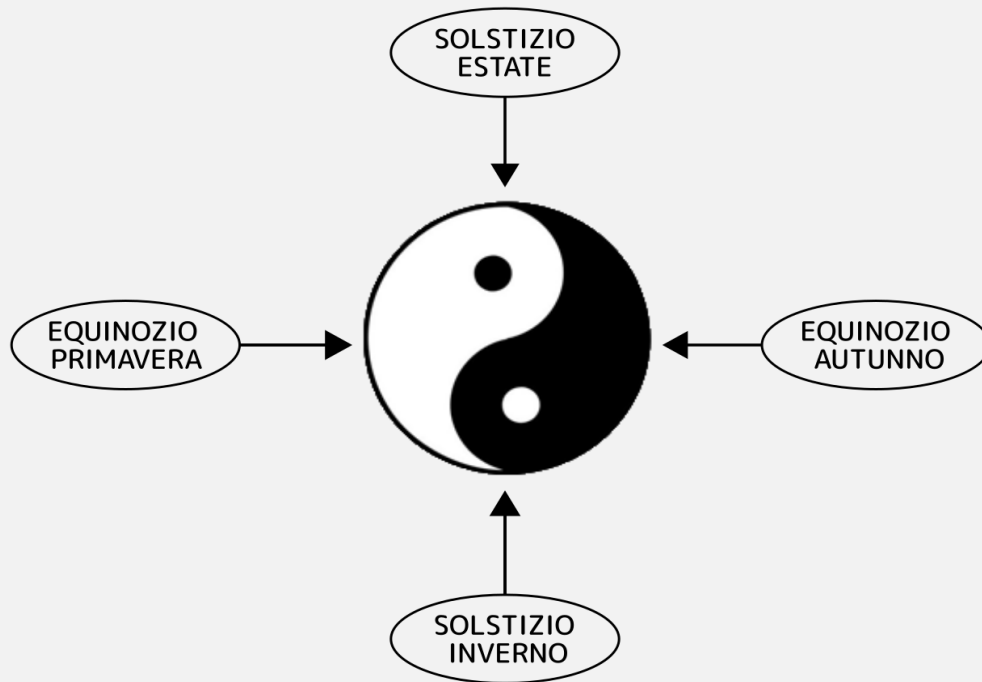
Aromaterapia: usare olio essenziale di sandalo sul viso e sull'ombelico per un'azione rinfrescante su tutto l'organismo

Massaggio: massaggiare la cute con olio di cocco, sandalo, semi di zucca, mandorla, girasole e sesamo

Movimento: utile il contatto con l'acqua come nuotare o passeggiare sul mare che aiuta il corpo a rinfrescarsi e a riattivare la circolazione e infine lo Yoga

Rimedi Naturali: piante ayurvediche per le problematiche della stagione e olio di tea tree e neem come repellenti.

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

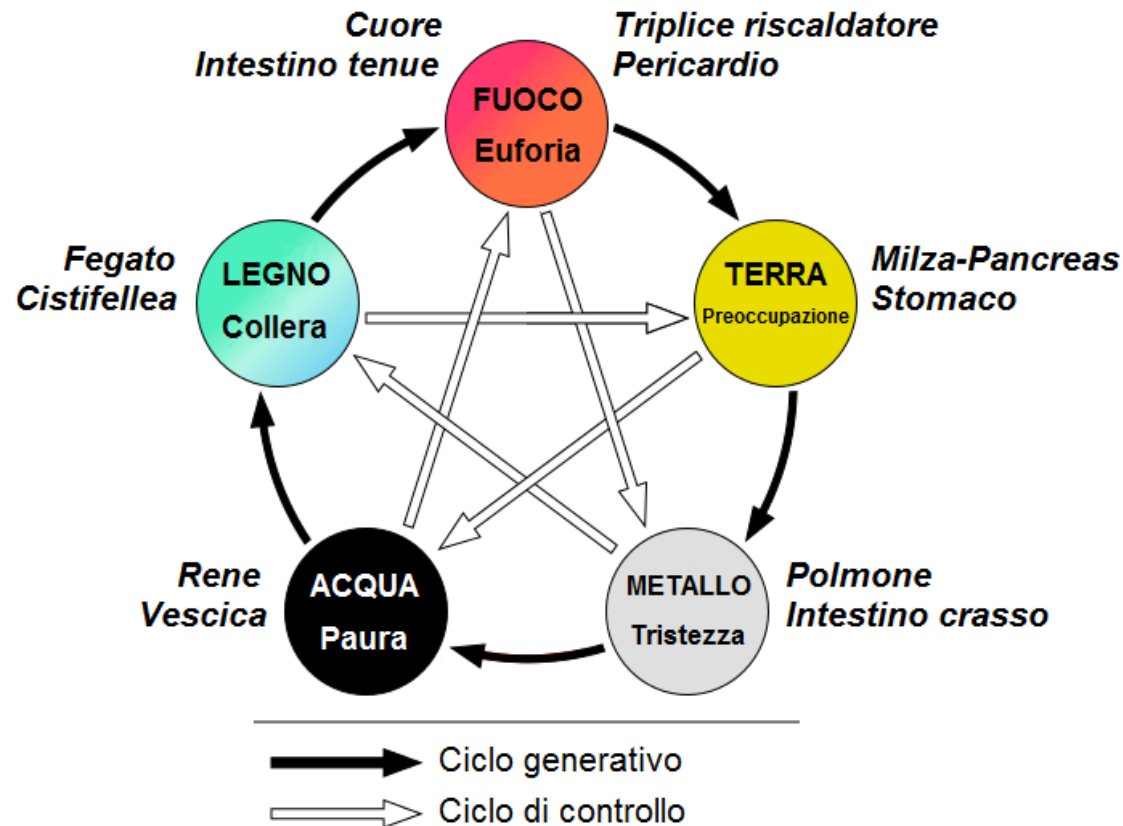
Equinozio d'autunno
lo Yang scende ed entra lo Yin

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

Lo Yang, rappresenta diversi elementi e simboleggia: forza ed energia maschile, sole, luce, bianco, cielo, attività, tempo, est, sud, fuoco, paradiso, giovane, caldo, numeri dispari, ricco, montagne, duro, generazione, energia, salita, immateriale, sopra, espansione, cambiamento, trasformazione.

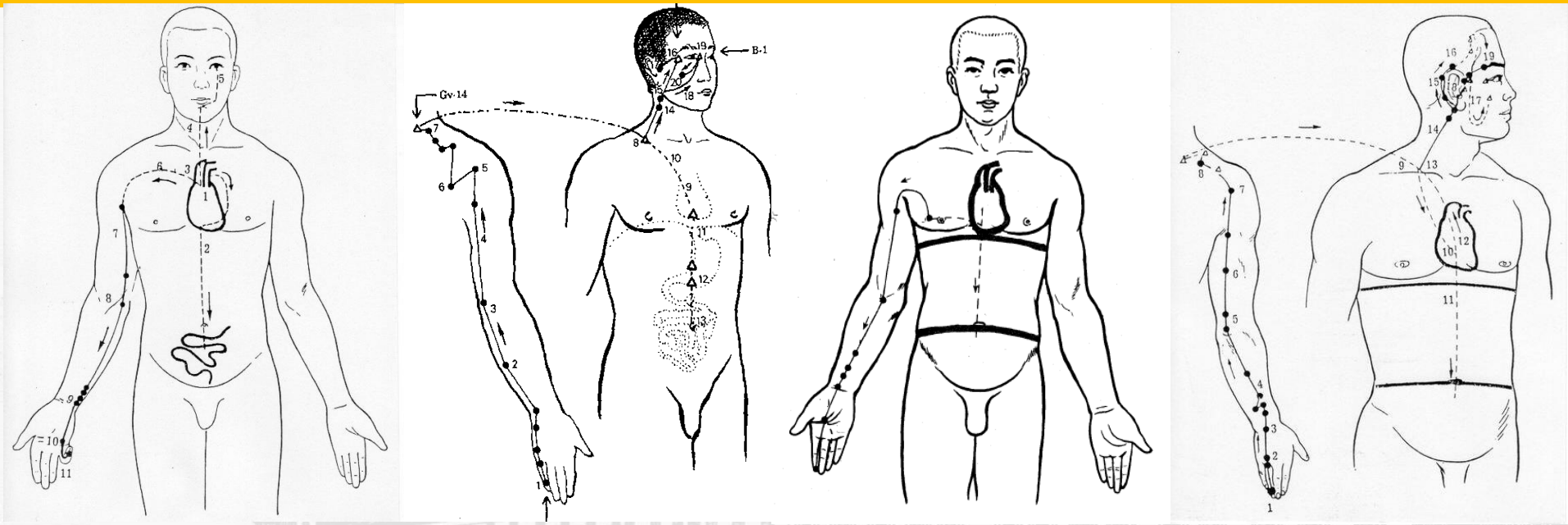
In occasione del solstizio d'estate, raggiunge il picco della sua influenza. Viene anche rappresentato dal drago e dal colore blu.

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



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'estate è il periodo di massimo yang, in cui tutto tende all'esteriorizzazione, sia fisica che emotiva. E' la **stagione legata all'elemento fuoco**, di natura yang, dinamico e mutevole, riscalda, si espande e si manifesta nel clima caldo. L'estate è la stagione paragonabile alla massima crescita alla quale potrà mai ambire la persona, al periodo splendente nel quale finalmente l'uomo raggiunge la maturità fisica e mentale.

Meridiano di cuore, intestino tenue, pericardio, triplice riscaldatore



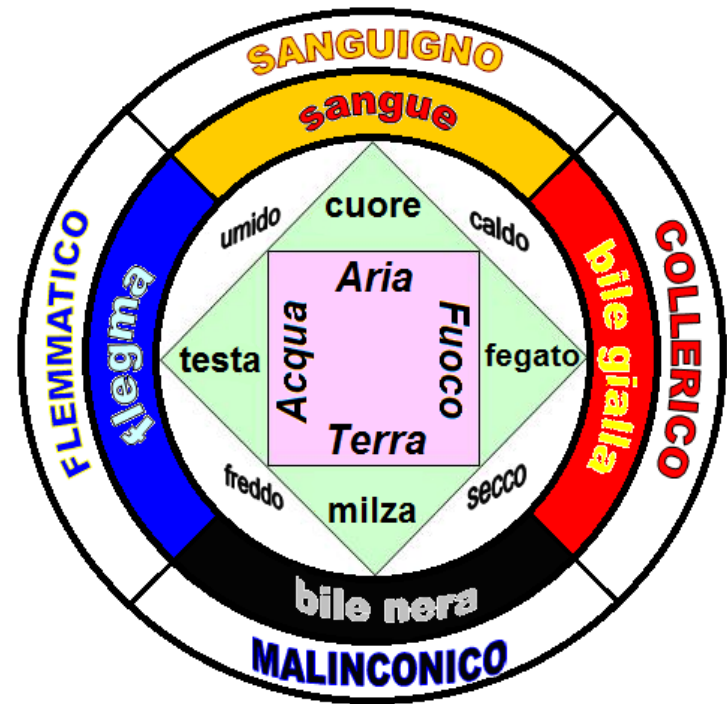
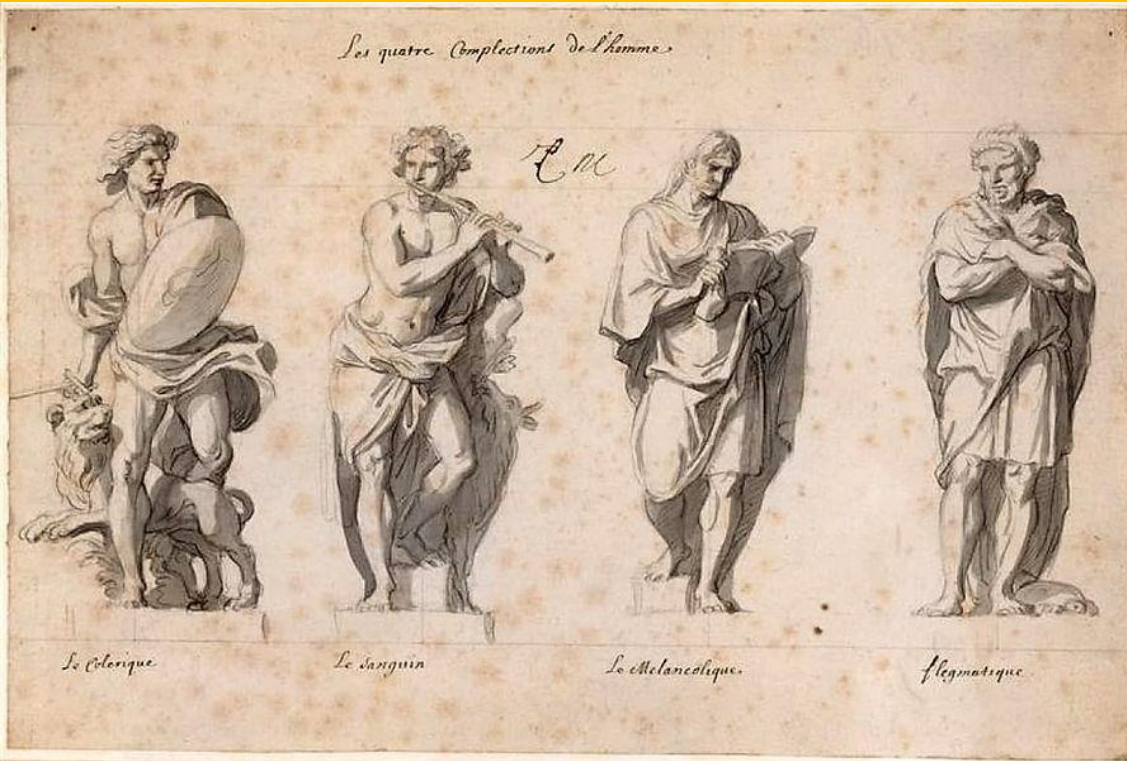
Il cuore rappresenta la massima autorità, è l'imperatore: non agisce, ma è responsabile dell'ordinamento e dell'organizzazione di tutti gli Shen e di tutto l'organismo. È lui che ha la visione, che sceglie le direzioni, che pone gli obiettivi in base al suo valore e al suo sogno, è colui che comanda ma non governa, è lui che ha l'ultima parola.

L'intestino Tenue è il ministro che porta a termine le mutazioni e le trasformazioni, mutazioni iniziate nello stomaco, quindi può essere definito il Ministro delle Trasformazioni e delle Mutazioni (prosegue la scissione tra puro e impuro e comanda i liquidi più profondi).

Il pericardio è il meridiano protettore del Cuore; secondo gli antichi scritti, viene definito "un ufficiale di palazzo da cui derivano pace ed allegria" (ministro ambasciatore del cuore) trasmette gli ordini del sovrano ai sudditi e agli altri consiglieri, perché tutto quello che deve essere compiuto venga compiuto (governa il sangue). È considerato come la copertura del cuore e subisce sempre per primo le aggressioni patologiche.

Il triplice riscaldatore è un meridiano Yang che ha il compito di regolare il flusso di energia nel corpo.

ESTATE 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 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.

ESTATE E STEINER

In una grande alchimia cosmica, le forze argentee della Terra salgono verso il Cielo e vengono intessute dal Sole di uno splendore d'oro, che viene poi nuovamente consegnato alla Terra. La Terra "espira" quanto ha ispirato nei mesi bui, e questo avviene anche per la nostra Anima. Anche noi, nei nostri corpi sottili, diventiamo in estate degli esseri risplendenti. La festa di San Giovanni ricorre il 24 di giugno, nei giorni in cui, nell'emisfero nord della Terra, si celebra l'inizio dell'estate e il **trionfo della Luce**. Padre, Madre e Figlio, l'immagine della Trinità è quanto viene evocato nella festa di San Giovanni. È la celebrazione di un'immagine dove vediamo la Terra inondarsi delle forze del Cielo.



La notte di San Giovanni, tra il 23 e il 24 giugno, è, nella tradizione popolare di numerose culture, un **momento magico**: è la notte più corta dell'anno, **il momento in cui la luce solare vince sulle tenebre**, il tempo in cui i pianeti e i segni zodiacali concorrono a caricare di virtù le pietre e le erbe.



Paolo Giroto

Organi dell'estate



CUORE

INTESTINO TENUE

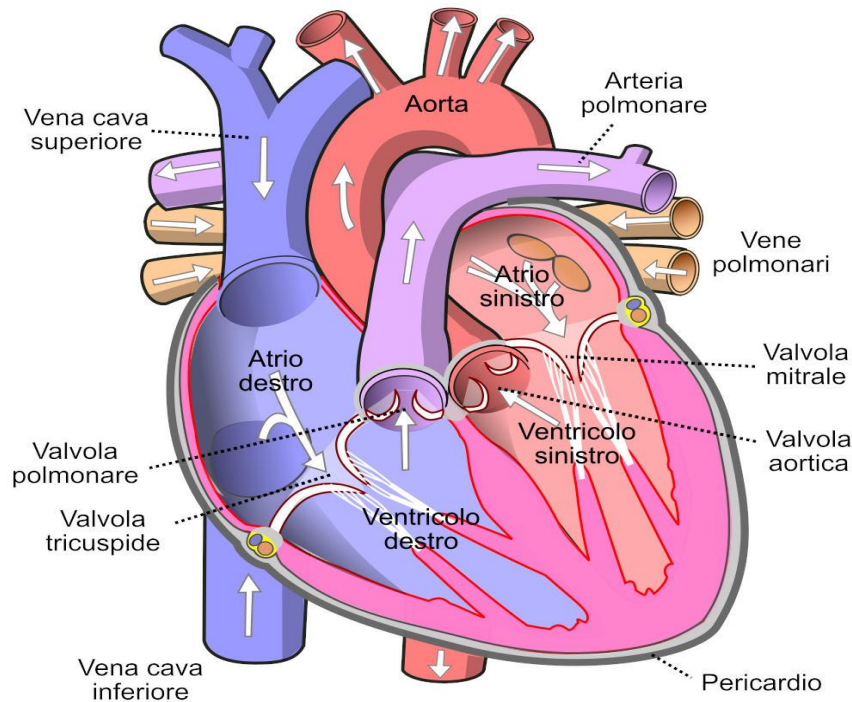
CUTE

MALATTIE DELL'ESTATE



- **Patologie cardiovascolari:** scompenso, ipotensione, aritmie, lipotimie....
- **Patologie venose:** edemi, varici, flebiti, trombosi
- **Patologie intestinali:** gastroenteriti, coliti, tossinfezioni alimentari, congestioni....
- **Patologie cutanee:** dermatiti, eritema, scottature, allergie, punture d'insetto...
- **Colpo di calore**
- **Disidratazione**

patologie del cuore



Le malattie più frequenti in estate sono:
scompenso cardiaco,
aritmie, sbalzi pressori,
lipotimie...
per cui bisogna trovare
un buon cardiologo...

Il caldo produce degli **adattamenti sul sistema cardiovascolare**, normalmente ben tollerati da persone giovani e in salute. Questi adattamenti consistono sostanzialmente in:

- **vasodilatazione periferica** (l'aumento del calibro dei vasi sanguigni)
- accompagnata a volte da un **abbassamento della pressione arteriosa**
- con **aumento della frequenza cardiaca**, in risposta al calo pressorio
- aumentata sudorazione con **perdita di sali minerali** e alterazione degli elettroliti ematici che possono predisporre alle **aritmie**

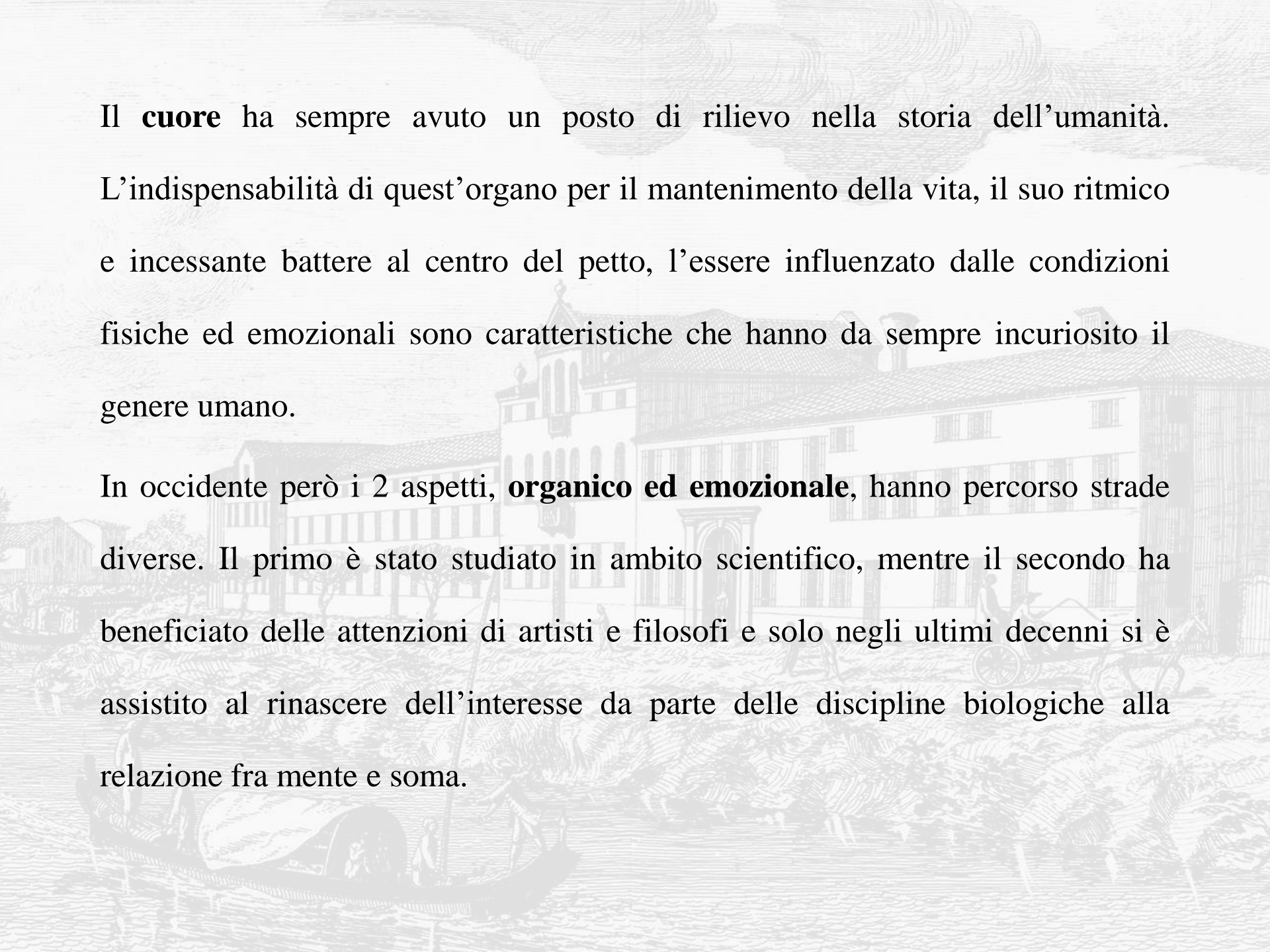


Marco Pietra

LA STAGIONE DEL CUORE



Marco Pietra



Il **cuore** ha sempre avuto un posto di rilievo nella storia dell'umanità. L'indispensabilità di quest'organo per il mantenimento della vita, il suo ritmico e incessante battere al centro del petto, l'essere influenzato dalle condizioni fisiche ed emozionali sono caratteristiche che hanno da sempre incuriosito il genere umano.

In occidente però i 2 aspetti, **organico ed emozionale**, hanno percorso strade diverse. Il primo è stato studiato in ambito scientifico, mentre il secondo ha beneficiato delle attenzioni di artisti e filosofi e solo negli ultimi decenni si è assistito al rinascere dell'interesse da parte delle discipline biologiche alla relazione fra mente e soma.

IL CUORE NELL'EPOCA PREISTORICA

Già in **Epoca preistorica** i nostri antenati avevano individuato nel **cuore l'organo principale della vita.**

Numerose sono le raffigurazioni di animali (dal bisonte al mammut) che si sono rinvenute in più di 200 grotte. In tali raffigurazioni (cerimonie magiche di propiziazione della caccia) non solo è disegnata una lancia in direzione del cuore ma anche il cuore stesso colpito. Ciò significa che già i cacciatori primitivi sapevano che colpire il cuore significava abbattere sicuramente l'animale.

Ma **il cuore** veniva anche considerato da quasi tutte le popolazioni primitive quale **sede del coraggio** («aver cuore»), **delle passioni** e, soprattutto, **della vita spirituale**. Ne danno testimonianza gli antichi sacrifici umani presso le civiltà precolombiane dell'America latina, l'usanza di strappare il cuore dal petto del nemico ucciso e di farne pasto.

IL CUORE NELL'EPOCA EGIZIANA

Gli antichi **Egizi** videro anch'essi nel cuore **sia la sede della vita fisica sia la sede della vita spirituale**, ragion per cui esso era l'unico organo interno che venisse lasciato nel corpo del defunto nel processo di imbalsamazione.

Con la nascita della **medicina laica**, che si affiancò alla medicina sacerdotale, si ebbero anche i primi tentativi di interpretazione scientifica in campo anatomico-fisiologico. Si deve ad **Alcmeone di Crotona** la scoperta che la sede dell'intelligenza e delle sensazioni è il cervello e non **il cuore** e che questo è, invece, strettamente collegato con i **movimenti del sangue**.

DA IPPOCRATE A VESALIO

Secondo **Ippocrate** e **Galeno** il cuore, più precisamente il *ventricolo sinistro* è la *sede dell'anima razionale*, ma il cuore rimase un organo secondario, mentre era il fegato ad essere considerato il principale tra gli organi (cervello, cuore, fegato, testicoli e reni) per la sua fondamentale funzione emopoietica, ossia per essere esso la fabbrica del sangue.

Da Galeno in poi gli studi e le conoscenze relative al cuore resteranno fermi sino alla grande rivoluzione nel campo anatomico operata da **Andrea Vesalio** che, nel suo fondamentale trattato *De umani corporis fabrica* (La fabbrica del corpo umano 1543) diede agli studi anatomici un formidabile impulso che portò al rinnovamento anche delle indagini relative al cuore ed all'apparato artero-venoso.

LA RIVOLUZIONE DI HARVEY

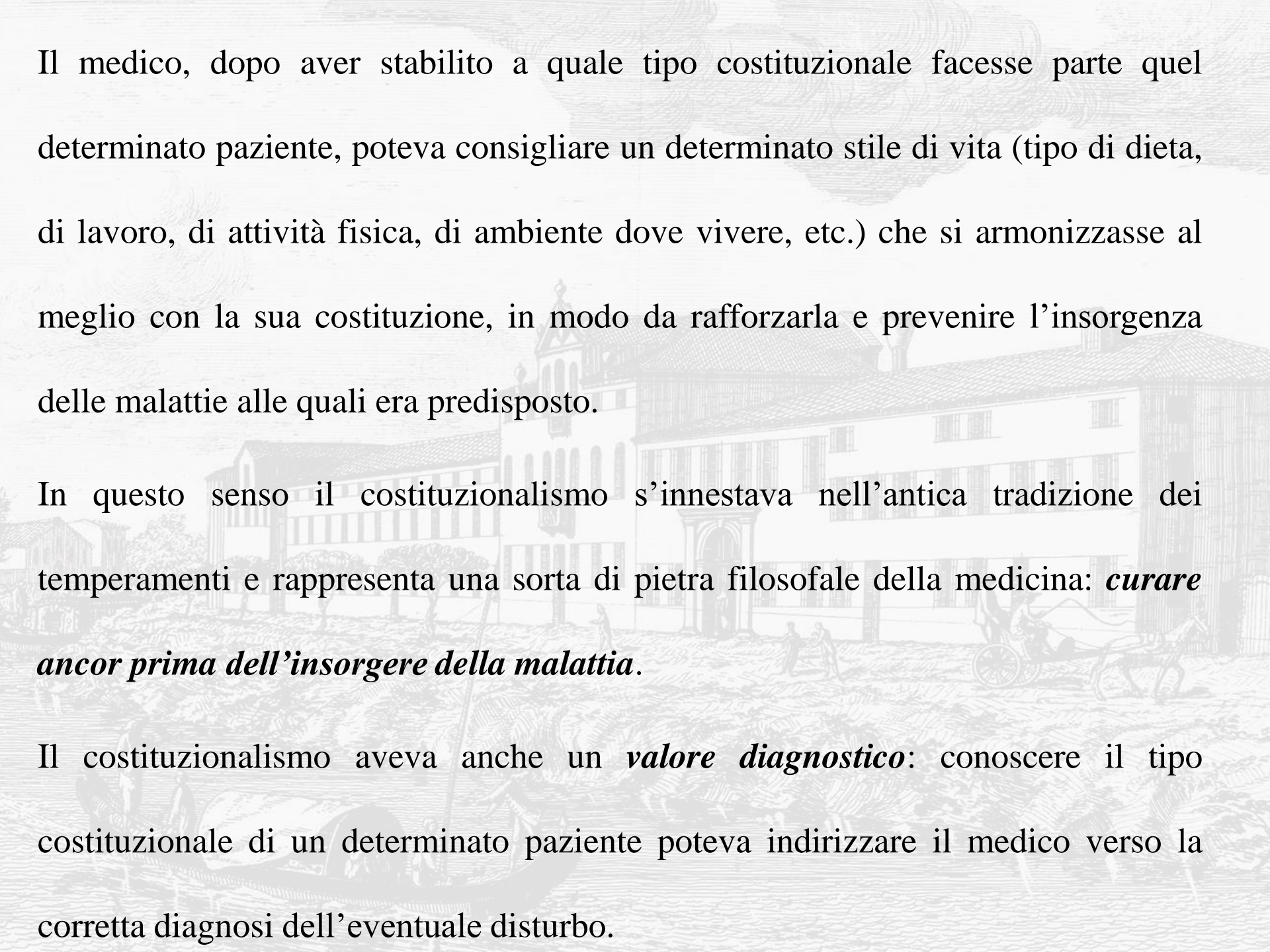
Si giunse, così, alla rivoluzionaria scoperta della *circolazione del sangue* compiuta da **William Harvey** e da lui comunicata con la *Exercitatio anatomica de motu cordis et sanguinis in animalibus* (Esercitazione anatomica sul movimento del cuore e del sangue negli esseri viventi) pubblicata nel 1628. Lo scritto di Harvey detronizzò definitivamente il fegato e diede al cuore la dignità che gli verrà da allora in poi unanimemente riconosciuta.

MEDICINA COSTITUZIONALE

La **Medicina Costituzionalista** si è configurata come un approccio medico complesso e variegato, di stampo prevalentemente clinico, che ha avuto il massimo fulgore negli ultimi anni del Novecento fino alla Seconda Guerra Mondiale.

I medici costituzionalisti ricalcavano *l'antica teoria dei temperamenti* secondo la quale gli esseri umani potevano essere suddivisi in quattro tipi temperamentali: **sanguigno, flemmatico, malinconico e collerico.**

Il costituzionalismo sosteneva che *germi e lesioni potessero essere sì cause necessarie delle malattie, ma non sufficienti*, in quanto anche *la costituzione del paziente*, concepita come l'insieme delle sue caratteristiche psico-fisiche, aveva un ruolo *importante nella patogenesi e nell'indirizzare il decorso clinico delle malattie.*



Il medico, dopo aver stabilito a quale tipo costituzionale facesse parte quel determinato paziente, poteva consigliare un determinato stile di vita (tipo di dieta, di lavoro, di attività fisica, di ambiente dove vivere, etc.) che si armonizzasse al meglio con la sua costituzione, in modo da rafforzarla e prevenire l'insorgenza delle malattie alle quali era predisposto.

In questo senso il costituzionalismo s'innestava nell'antica tradizione dei temperamenti e rappresenta una sorta di pietra filosofale della medicina: *curare ancor prima dell'insorgere della malattia.*

Il costituzionalismo aveva anche un *valore diagnostico*: conoscere il tipo costituzionale di un determinato paziente poteva indirizzare il medico verso la corretta diagnosi dell'eventuale disturbo.

IL CUORE NELL'IRIDOLOGIA

Le **nonne** dicevano: “*L’occhio è lo specchio dell’anima*“.

Già **Ippocrate** (nel V° sec. a.C) aveva pensato che osservando gli occhi di una persona, se ne potessero ricavare informazioni sul suo stato di salute. Nel XVI sec. **Paracelso** aveva ripreso a riflettere sui rapporti tra l’anatomia dell’occhio e quella dell’intero corpo. Solo nel 1886 con il medico ungherese **Ignatz von Peczely** si ha la prima mappa completa degli organi del corpo così come sarebbero riflessi nell’iride. Nasce, allora, la moderna **iridologia**.

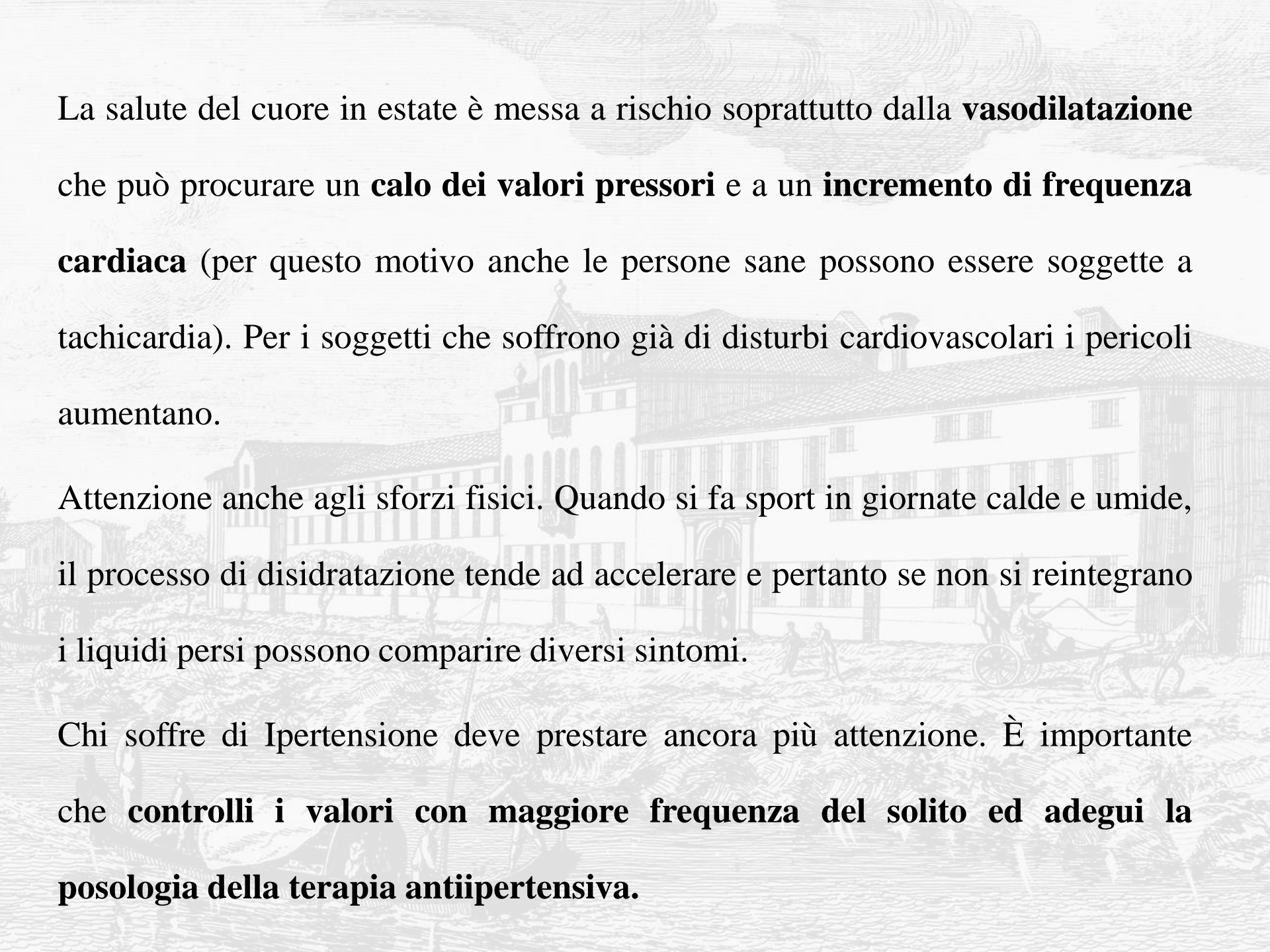
L’**iridologia** divide l’iride in dodici sezioni (ciascuna a propria volta suddivisa in altre cinque porzioni), corrispondenti alle diverse parti del corpo. Considera l’occhio come un prolungamento del cervello attraverso la retina e per questa ragione, secondo l’iridologia, sarebbe possibile riconoscere in quest’organo i segni lasciati sull’organismo dalle **malattie passate** e cogliere quelli delle **malattie in arrivo**, oltre che dei **malesseri psicologici**.

IL CUORE IN ESTATE

Quando le temperature esterne e il tasso di umidità sono elevati, il corpo deve mettere in atto tutta una serie di meccanismi per disperdere il calore in eccesso.

Infatti, la temperatura interna all'organismo deve sempre rimanere intorno ai 37 gradi: se si altera eccessivamente possono subentrare vari problemi. In estate, **il sistema di termoregolazione** è chiamato a un super lavoro.

In certe condizioni, ed in certe patologie, il sistema di termoregolazione può entrare in tilt e possono subentrare disturbi come **crampi, stanchezza, svenimenti, edemi, difficoltà respiratorie, disidratazione, cefalea, vertigini, palpitazioni.**



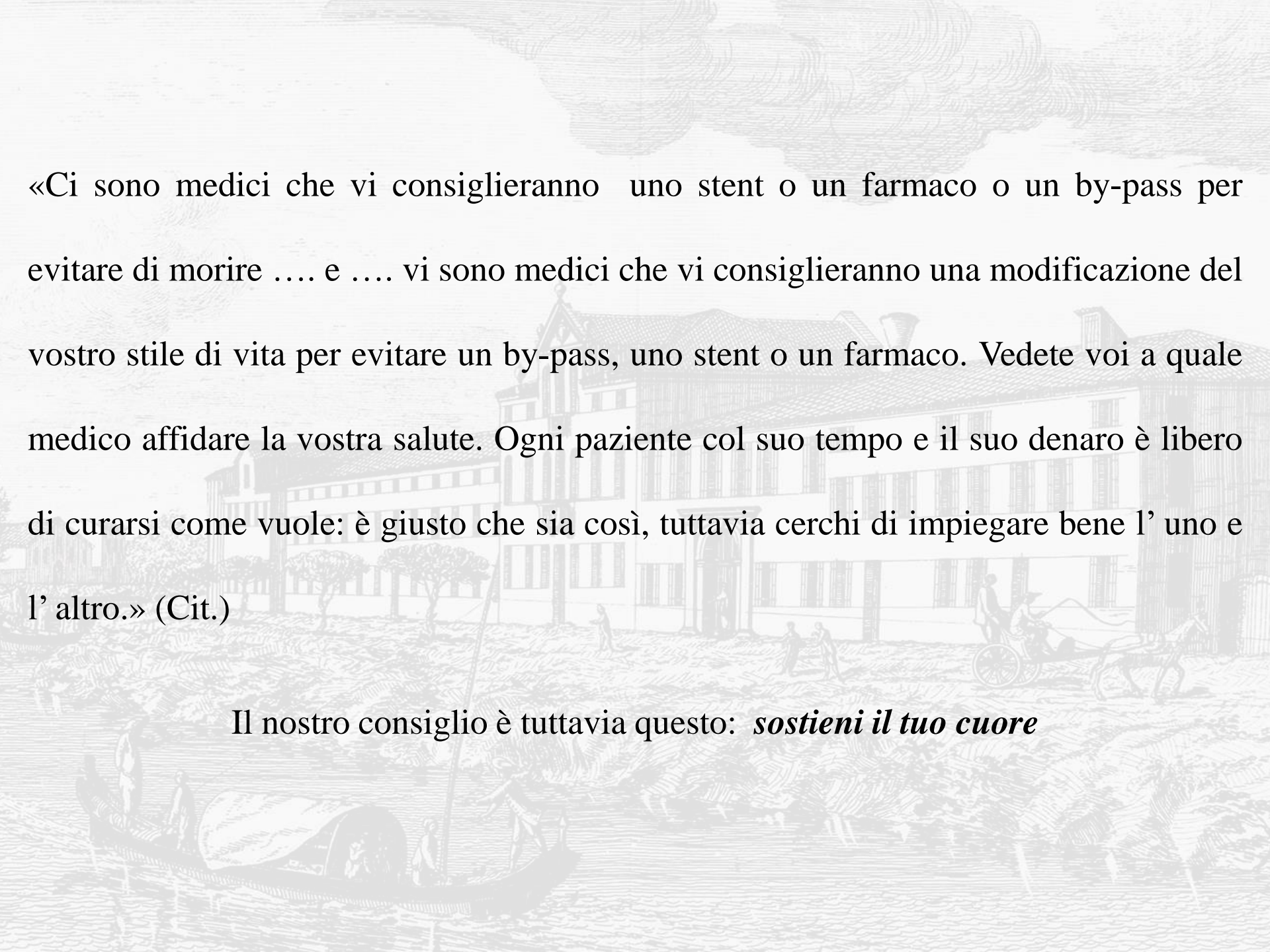
La salute del cuore in estate è messa a rischio soprattutto dalla **vasodilatazione** che può procurare un **calo dei valori pressori** e a un **incremento di frequenza cardiaca** (per questo motivo anche le persone sane possono essere soggette a tachicardia). Per i soggetti che soffrono già di disturbi cardiovascolari i pericoli aumentano.

Attenzione anche agli sforzi fisici. Quando si fa sport in giornate calde e umide, il processo di disidratazione tende ad accelerare e pertanto se non si reintegrano i liquidi persi possono comparire diversi sintomi.

Chi soffre di Ipertensione deve prestare ancora più attenzione. È importante che **controlli i valori con maggiore frequenza del solito ed adegui la posologia della terapia antiipertensiva.**

CONSIGLI PRATICI

- **Aspettare almeno un paio d'ore dopo i pasti prima di tuffarsi in acqua fredda**, per non interrompere il [processo digestivo](#).
- Prima di tuffarsi fare una doccia o bagnarsi poco a poco, soprattutto se si è molto accaldati.
- Non praticare sport o attività intense subito dopo un pasto abbondante.
- Non consumare bevande ghiacciate.
- [Bere molto](#) nel corso della giornata.
- **Seguire una dieta leggera**, evitando pasti abbondanti e piatti troppo elaborati.
- Attenzione a caffè e [alcolici](#) perché possono aumentare la disidratazione.
- Quando si è molto accaldati, aspettare prima di fare una doccia fredda.
- Per rinfrescarsi, si possono fare bagni e docce con acqua tiepida oppure bagnare viso e braccia con acqua fresca.
- Coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo a uno più [freddo](#).



«Ci sono medici che vi consiglieranno uno stent o un farmaco o un by-pass per evitare di morire e vi sono medici che vi consiglieranno una modificazione del vostro stile di vita per evitare un by-pass, uno stent o un farmaco. Vedete voi a quale medico affidare la vostra salute. Ogni paziente col suo tempo e il suo denaro è libero di curarsi come vuole: è giusto che sia così, tuttavia cerchi di impiegare bene l' uno e l' altro.» (Cit.)

Il nostro consiglio è tuttavia questo: *sostieni il tuo cuore*

Il secolo scorso lo facevano col **Reggi cuore**



Pulire il cuore



Quanto dunque sono stolti quelli che cercano Dio con gli occhi del corpo, mentre Egli si vede col cuore, come sta scritto altrove: «Cercatelo nella semplicità del cuore». Poiché un cuore puro, non è altro che un cuore semplice. E come la luce materiale non si può vedere, se gli occhi non sono sani, così neppure Dio si vede, se non è puro quello che può vederlo. (Sant'Agostino Sap. I,1)

Beati i puri di cuore, perché essi vedranno Dio (Matteo V, 8).

Ogni anno la Chiesa cattolica dedica il mese di giugno al Sacro Cuore di Gesù, in cui viene ricordato e incoraggiato l'amore fedele e incondizionato di Cristo per l'umanità.

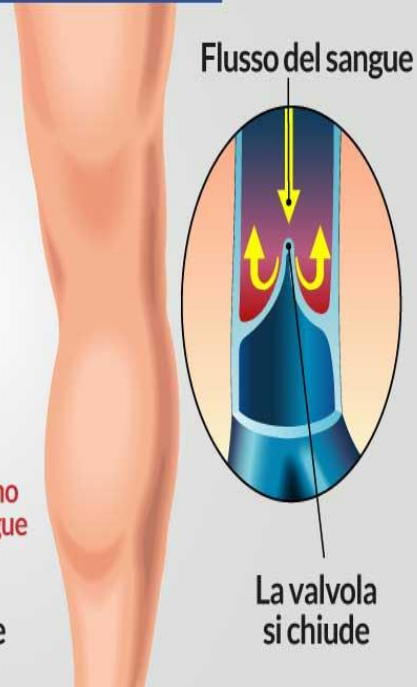
MALATTIE DELLE VENE

In estate spesso le gambe si gonfiano e piccoli capillari si rendono più visibili, segnali all'apparenza innocui che possono invece essere sintomi di disturbi venosi più complessi come flebiti e trombosi che oggi colpiscono molti anziani ma anche persone giovani.

VENE VARICOSE



VENE SANE



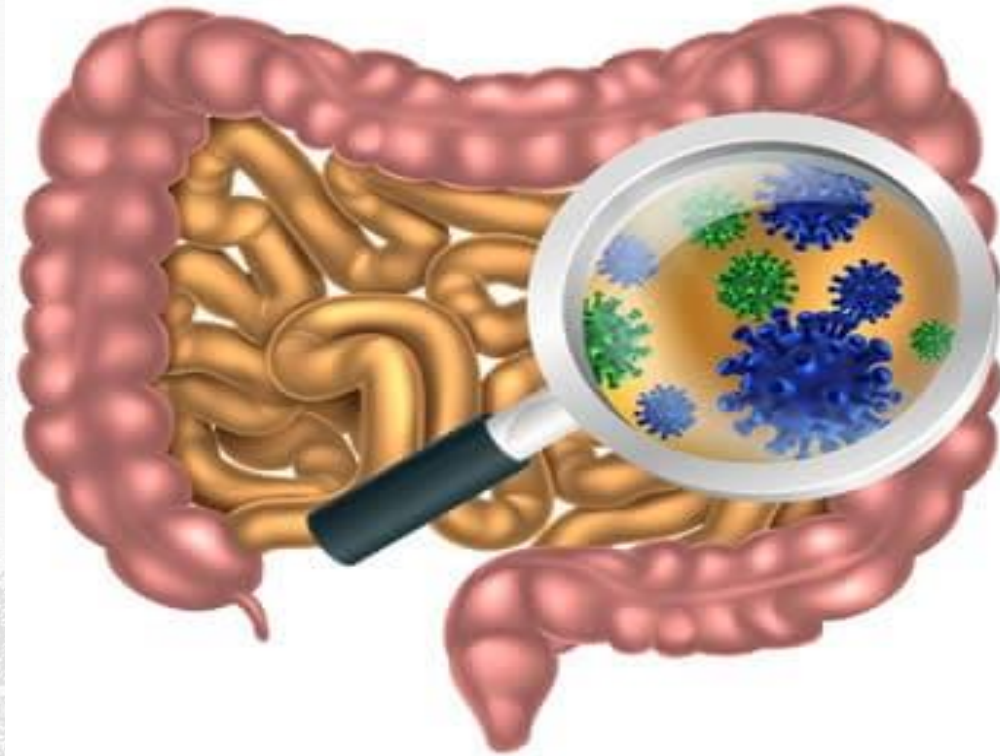
Fattori di rischio per la circolazione venosa

- Sedentarietà
- Squilibri ormonali
- Lunghi periodi trascorsi in piedi o seduti, ad esempio al lavoro
- Sovrappeso
- Fumo
- Consumo eccessivo di alcol
- Alimentazione ricca di grassi e/o zuccheri
- Abbigliamento (scarpe con il tacco alto, pantaloni troppo attillati)
- Esposizione eccessiva al calore

Flebite: infiammazione a carico di una vena, che può complicarsi con l'insorgenza di un trombo.

Trombosi: formazione di coaguli di sangue all'interno delle vene profonde, in genere delle gambe.

MALATTIE INTESTINALI



Una corretta idratazione, e alimentazione, l'assunzione di probiotici e prebiotici, vitamine, sali minerali, possono aiutare il nostro organismo a ritrovare il suo equilibrio prevenendo gastroenteriti, coliti e tossinfezioni alimentari molto frequenti in estate...

Le patologie come diarrea, stitichezza, gonfiore addominale, vomito aumentano in estate e sono spesso dovute all'eccesso di fibre alimentari (troppa frutta e verdura cruda), all'introito esagerato di dolci e prodotti industriali (gelati, snack, bibite dolci e gasate) e agli sbalzi termici soprattutto negli ambienti con aria condizionata. Tutti questi fattori alterano la flora batterica intestinale, favorendo la crescita di batteri patogeni e rendendoci più vulnerabili a qualsiasi attacco batterico e virale. Il rischio di contaminazioni non riguarda solo i cibi crudi, ma anche quelli cotti, che non siano stati correttamente conservati.

MALATTIE DELLA PELLE



Disidratazione, eritemi, ustioni, foto-aging, rughe, invecchiamento, dermatiti, allergie, eczemi, punture d'insetto sono appannaggio di questa stagione.

Prioritaria è l'idratazione, la protezione e il sostegno di questo importante apparato deputato inoltre alla termoregolazione.

L'estate è una stagione importante per la pelle che viene sollecitata dal caldo, dai raggi ultravioletti del sole, dalla sudorazione, dalle escursioni termiche...

Attenzione al colpo di calore

COLPO DI CALORE

ESPRESSIONE COMUNE UTILIZZATA PER RIFERIRSI ALL'IPERTERMIA CHE SI MANIFESTA CON UN FORTE AUMENTO DELLA TEMPERATURA CORPOREA.

104 F +

È PERICOLOSO ALLENARSI NELLA STAGIONE CALDA

SINTOMI

- PERDITA DI CONOSCENZA
- VOMITO
- MAL DI TESTA E VERTIGINI
- TACHICARDIA
- PELLE ROSSA, CALDA E SECCA, SENZA SUDORAZIONE

PREVENZIONE

- DOCCE FREDDHE
- ABBIGLIAMENTO PROTETTIVO
- BERE MOLTA ACQUA
- CREMA SOLARE E OMBRELLONE
- EVITARE L'ESPOSIZIONE AL SOLE
- NO ALCOLICI
- NO ABITI PESANTI



usate un ventilatore

alzate le gambe

applicare stracci bagnati

liquidi

fate sdraiare la persona

Disidratazione

La disidratazione è frequente nella stagione estiva e rivela la carenza di acqua nell'organismo, il suo segnale di allarme è la sete.



La sete è il sintomo più comune della disidratazione, è il segnale d'allarme che il corpo ci invia quando abbiamo bisogno di bere. Significa che non abbiamo bevuto acqua regolarmente e dobbiamo idratare il prima possibile il nostro organismo. Tuttavia è opportuno precisare che questa fase si presenta quando la disidratazione è già in una fase molto avanzata e che soprattutto negli anziani c'è un senso della sete ridotto.

Sintomi di disidratazione: sete estrema, cefalea, confusione, urina scura, pelle e mucose secche, stitichezza, vertigini, spossatezza, crampi muscolari.

Strategie naturali in estate



In estate possiamo supportare il nostro corpo evitando di ricorrere a farmaci e attingere per la nostra salute oltre a un corretto stile di vita, a rimedi naturali come la fitoterapia, omeopatia, oli essenziali, ayurveda, medicina cinese, massaggio, meditazione....

Idratazione, idroterapia, elioterapia

Fitoterapia

Omeopatia

Oli essenziali

Integratori

Alimentazione

Stile di vita

Aforismi

Conclusioni

Idratazione



acqua:

- Oligominerale
- Residuo fisso inferiore a 50 mg/l
- Alcalina PH 7
- Temperatura bassa alla sorgente $< 4^{\circ}\text{C}$
- 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

IDROTERAPIA



Per idroterapia si intende un insieme di pratiche della medicina olistica volte a curare particolari disturbi attraverso l'uso dell'acqua. L'Idroterapia si serve in particolare degli stimoli termici, meccanici e chimici che l'acqua induce sul corpo umano. Soprattutto alternando acqua fredda e calda (metodo Kneipp) viene migliorata la circolazione e la salute dell'organismo.

elioterapia



L'elioterapia è una metodica terapeutica che si basa sull'esposizione ai raggi solari per la cura di disturbi di varia natura:

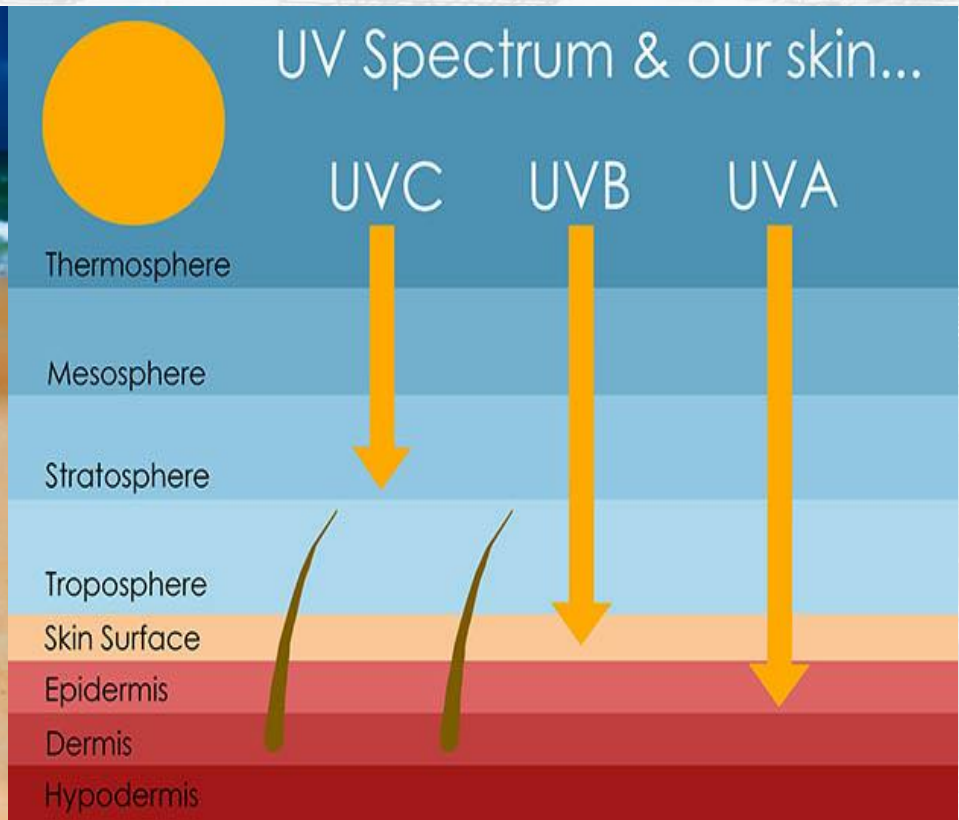
- Malattie dermatologiche (psoriasi, vitiligine, acne, eczemi)
- Osteoarticolari (rachitismo, reumatismo, osteoporosi, artrosi)
- Malattie respiratorie (asma, tubercolosi)
- Malattie ematologiche e del sistema circolatorio (anemie, linfatisma)
- Disturbi dell'umore (depressione, ansia, insonnia...)

Il sole come nemico?



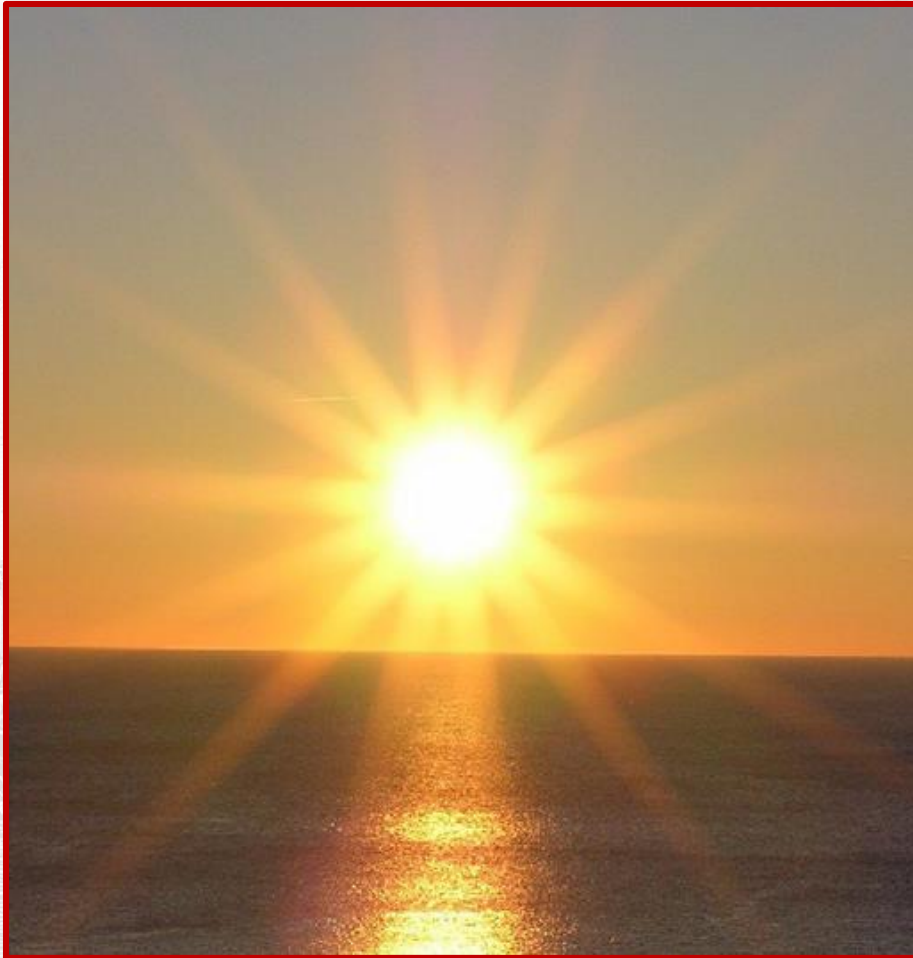
L'Accademia Americana di Dermatologia e l'industria dei protettivi solari hanno svolto un trentennale lavaggio del cervello alla popolazione mondiale con l'incalzante messaggio che non ci si dovrebbe mai esporre alla luce solare diretta perché può causare il cancro della pelle e condurre alla morte.
dr. Michael Holick

Come si produce la vitamina D ?



E' l'unica vitamina che produciamo, per l'80% nella cute, grazie al contributo del sole.

Sole o Dibase?



Sole: si può prendere senza ricetta medica

fitoterapia per l'estate



La natura profonde nel periodo estivo innumerevoli piante e fiori utili alla salute come: calendula, cicoria selvatica, cardiaca, digitale, iperico, quercia, lavanda, artemisia, elicriso, fiordaliso, malva, menta, rosa, salvia, camomilla, valeriana, centella, amamelide, efedra, fico d'india, ginestra, polipodium,... la fitoterapia quindi può essere un valido sostegno per le principali patologie dell'estate.

I P E R I C O

Nome: *Hypericum perforatum*, nome comune Erba di San Giovanni, famiglia Hypericaceae



Droga: sommità fiorite

Composizione: flavonoidi (iperoside, rutina) diantrachinoni (isoquercitina, **ipericina**, pseudoipericina), xantoni, acil-fluoroglicinoli (iperferina), olio essenziale, procianidine e tannini catechinici, derivati dell'acido caffeico.

Proprietà: antidepressive, ansiolitiche, cicatrizzanti (uso esterno), antitumorali, antibatteriche (staphylococcus aureus), antireumatiche, digestive.

Indicazioni: depressione ed ansia minori, infezioni batteriche della cute, infiammazioni e ustioni della cute, neoplasie del colon, menopausa, insonnia

Utilizzo: infusi, tisane, tinture, estratti secchi, oleolito, O. essenziale, omeopatia

Avvertenze: il fitocomplesso può interagire con alcuni antidepressivi, determinando effetto additivo. L'oleolito può dare fotosensibilizzazione nei soggetti a pelle chiara.

Oleolito di iperico



Ingredienti:

fiori di iperico (rapporto 25:100)
raccolti possibilmente il 24
giugno, olio di oliva o di
girasole, vaso a chiusura
ermetica.

Preparazione: mettere fiori ed
olio a macerare per 30 giorni al
sole finché si sarà ottenuto un
bel colore rosso, poi filtrare (il
29 agosto) e riporre in recipienti
scuri al riparo dalla luce.

Proprietà dell'olio di iperico

Eudermiche

Dermorestitutive

Emollienti

Lenitive

Antinfiammatorie

Antisettiche

Cicatrizzanti

LAVANDA

Nome: *Lavandula angustifolia*, *officinalis* o *vera*, famiglia Lamiaceae. Esistono circa 40 specie.



Droga: fiori.

Principi attivi: olio essenziale (linalolo, alfa-pinene, canfene, limonene, canfora...), cumarine, flavonoidi, saponine, tannini, acido rosmarinico, ursolico, oleanolico.

Proprietà: aromatiche, sedative, vulnerarie, digestive, battericide, coleretiche, carminative, antivirali, antispasmodiche, diuretiche, bechiche, ipotensive, analgesiche, decongestionanti, antimicotiche (candida).

Indicazioni: insonnia, acne, ferite, alopecia, alitosi (gargarismi), herpes labiale (O. E), cefalea, crampi intestinali, nausea, vomito, tosse, asma, congestione epatica, punture d'insetti.

Utilizzo: uso esterno e interno, fresca, secca, tintura, O.E.

Avvertenze: per uso topico l'O. E. può dare allergie.

MALVA



Famiglia: Malvaceae **Genere:** *Malva* **Specie:** *sylvestris*

Nomi comuni: marva, arma, riondella, nalba, maleva ...

Habitat: zona mediterranea e sub-montana

Droga: fiori, foglie, radice

Principi attivi: antociani (**malvina**, malvidina), flavonoidi, fenolacidi, tannini, acido ascorbico, **idrocolloidi mucilluginosi** (polimeri di ramnosio, arabinosio, galattosio, acido galatturchico), potassio

Raccolta: da giugno a settembre

Proprietà: protettive cute, emollienti mucose e cutanee, lassative, antiinfiammatorie, regolatrici intestinali, bechiche, espettoranti

Indicazioni terapeutiche: stipsi, afte, gengiviti, laringiti, gastriti, coliti, bronchiti, blefaro-congiuntiviti, eritemi cutanei, couperose, esiti di traumatismi articolari

Ricette: cruda, minestre, zuppe, cataplasmi, infusi, tisana, tinture, creme cosmetiche

Avvertenze: nessuna

Calahuala o Polypodium leucotomos



PROTEGGE LE CELLULE CEREBRALI,
PROTEGGE LE CELLULE DELLA PELLE, RIDUCE
LE INFIAMMAZIONI, ALLEVIA LA PSORIASI,
IMMUNOMODULATORE, COMBATTE I
RADICALI LIBERI, PROTETTIVO SOLARE
NATURALE

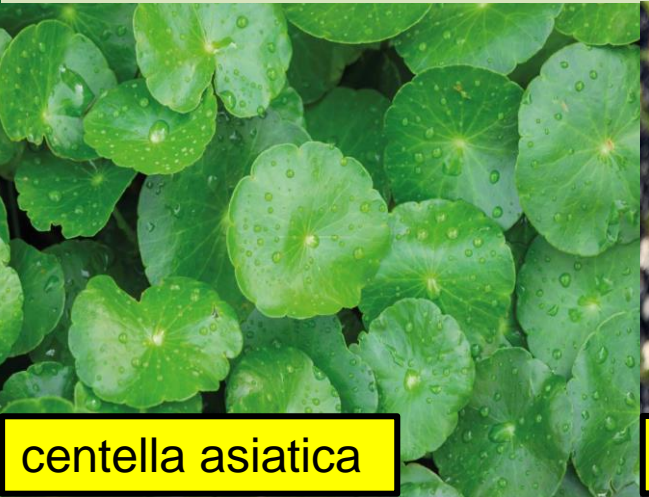


Elicriso



Una pianta mediterranea al servizio della pelle utilizzata sia in tisane che per il suo olio essenziale, conosciuta fin dagli albori della scienza erboristica per la cura della pelle. Nella mitologia greca le gocce del prezioso Olio essenziale erano state la ricetta di felicità di Arianna, abbandonata da Teseo poiché l'hanno aiutata a guarire le ferite del cuore.

Fitoterapia per le vene



centella asiatica



achillea



meliloto



borragine



mirtillo nero



gingko

In estate esistono diverse erbe che aiutano a prevenire e curare l'insufficienza venosa. Tra queste, le più efficaci sono la centella asiatica, l'achillea, il meliloto, la borragine, il mirtillo nero, il gingko, l'ortica...

Omeopatia in estate

L'omeopatia usa, per i più frequenti disturbi dell'estate, una serie di farmaci che possono essere sintomatici e anche costituzionali per un determinato paziente, con pochi effetti collaterali.



Cardiopatie: Aurum metallicum, Aconitum, Belladonna, Glonoinum, Digitalis, Sulfur, Convallaria majalis, Adonis vernalis, Phosphorus, Cactus, Argentum nitricum....

Gastrite e gastroenterite: Nux vomica, Argentum nitricum, Magnesia Phosphorica, Iris, Argentum nitricum, Arsenicum album, tormentilla, Ipeca, Colochynthis....

Malattie della pelle: Apis, calendula, belladonna, urtica, cardiospermum, causticum, ledum palustris....

Colpo di sole o di calore: Belladonna, Aconitum, Arnica montana, Muriaticum acidum..

Varici: Arnica, Hamamelis, Fluoricum Acidum, Aesculus Hyppocastanum, Pulsatilla, Rhus toxicodendron, Calcarea Fluorica...



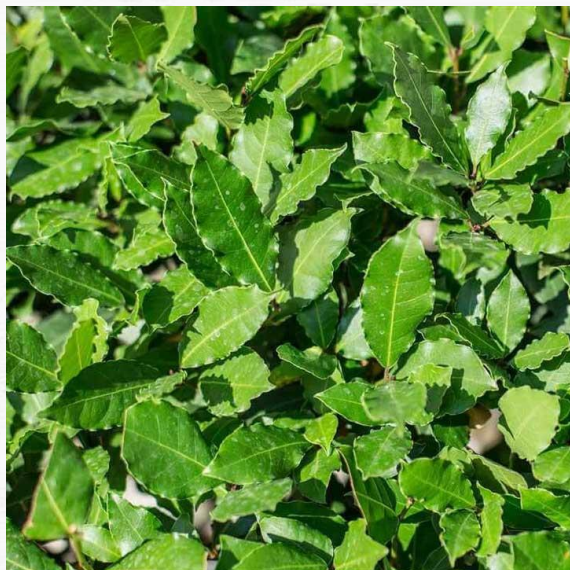
Raja Iftikhar Khan

Oli essenziali per l'estate



Gli oli che possono aiutare nelle problematiche dell'estate sono: alloro, artemisia, cipresso, arancio amaro, eucalipto, geranio, lavanda, ylang ylang, maggiorana, melissa, neroli, rosa, rosmarino, salvia officinalis, sandalo, zenzero...

O.E. di 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, Klebsiella), 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.

O. E. di EUCALIPTO



NOME BOTANICO: *Eucalyptus globulus*, *E. citrodoro*, *E. radiata*... esistono 700 specie diverse,

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, antisettiche, 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.

O.E. di GERANIO



NOME BOTANICO: *Pelargonium Graveolens*, si conoscono 700 varietà profumate (il migliore è bulgaro *Geranium macrorrhizum* e dell'isola Reunion la v. *bourbon*) .

HABITAT: Africa, Algeria, Corsica, Reunion, Spagna.

DROGA: foglie.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni** (pinene, fellandrene), **aldeidi** (citronelle), **alcoli** (geraniolo e citronello).

CARATTERISTICHE: dolce, con forte nota rosata e tonalità fruttata-mentolata, la varietà Africana ha più nota di rosa. Nota di cuore.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antisetliche, astringenti, cicatrizzanti, emostatiche, flebotoniche, decongestionanti linfatiche, antinevralgiche, analgesiche, antidepressive, ansiolitiche, stimolanti di fegato e pancreas, diuretiche, afrodisiache, repellenti per insetti, culinarie (cristalli).

USO: cura della pelle, ferite e ustioni, afte, gengivite, mal di gola, tensione nervosa, ansia, astenia, stress, menopausa, infertilità, nevralgie, iperglicemia, ingorgo mammario, colite.

AVVERTENZE: fotosensibilizzante?

O. E. di LAVANDA



NOME BOTANICO: *Lavandula angustifolia* o *officinale* o *vera*, la più pregiata, esistono poi la *L. spica*, *Lavandula hybrida* detta lavandino e la *Lavandula stoechas* (tossica).

STORIA: durante la peste, per evitare la malattia, la gente portava appresso inflorescenze di lavanda.

HABITAT: Europa Meridionale.

DROGA: sommità fiorite.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **alcoli** (linalolo, borneolo, geraniolo), **monoterpeni** (limonene, pinene, canfene), **sesquiterpeni** (cariofillene), cumarine, **chetoni** (canfora), **ossidi** (1-8 cineolo).

CRATTERISTICHE: fresco, floreale, dolce, balsamico, nota di cuore.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antispasmodiche, analgesiche, cicatrizzanti, riequilibranti nervose, antireumatiche (soprattutto la spica e lavandino), ipotensive, diuretiche, colagoghe, insettifughe, fungicide, vermifughe, tarmicide.

USO: insonnia, nervosismo, depressione, cefalea, spasmi, dolori muscolari, reumatismi, affezioni cutanee (ustioni, arrossamenti, micosi, forfora, psoriasi), influenza, nausea ...

Avvertenze: ne bastano piccole quantità per ottenere effetti calanti e rilassanti.

Oli essenziali repellenti



- O.E. di lavanda
- O.E. di citronella
- O.E. di tea tre
- O.E. di menta piperita
- O.E. di eucalipto
- O.E. di geranio
- O.E. di basilico
- O.E. di lemongrass
- O.E. di melissa
- O.E. di coriandolo

Ricetta Spray antizanzare con O.E.:

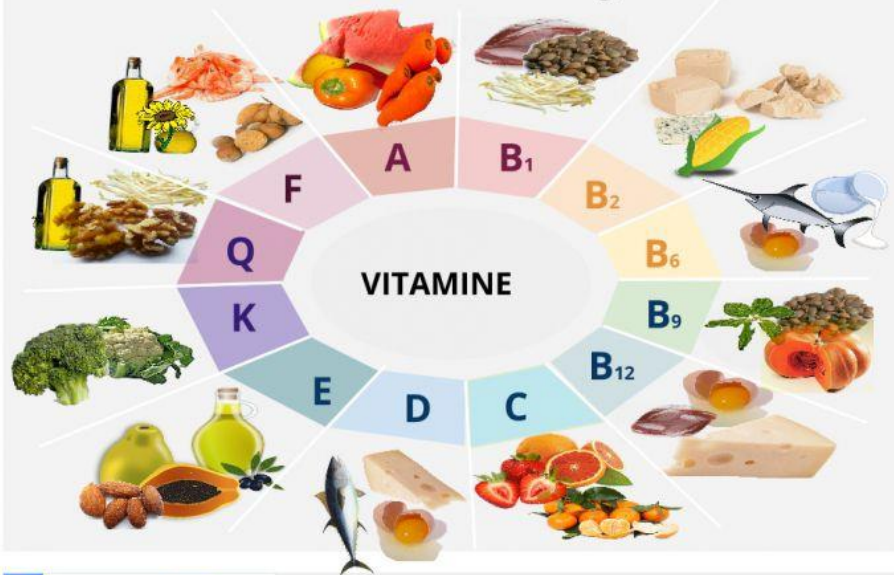
- 1 flacone spray da 100 ml
- 65 ml di acqua distillata
- 20 ml di alcol
- 15 ml di glicerina vegetale

60 gocce totali di oli essenziali a scelta fra quelli citati (aggiunti in parti uguali). Non mettere nello stesso flacone più di 4-5 oli essenziali. Per un effetto maggiore aggiungere alla composizione l'olio essenziale di lavanda.

Sciogliere la glicerina nell'acqua distillata, aggiungere le gocce di oli essenziali, mescolare e travasare nel flacone. Spruzzare sulla pelle al bisogno.

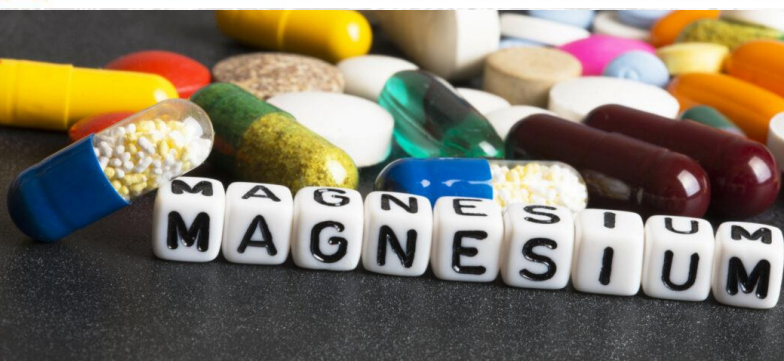
Integratori dell'estate

Vitamine contenute negli alimenti



BENESSERE360.COM

©



Come proteggere la pelle in estate

Prodotti topici

Olio di semi di lampone rosso
Olio di semi di carote
Olio di cocco
Olio di monoi
Olio di mandorle
Olio di germe di grano
Olio di macadamia
Olio di soia (non OGM)
Olio di avocado
Olio di semi di sesamo
Olio di semi di canapa
Olio di jojoba
Olio di argan
Olio di fico d'India.
Burro di karité
Olio di sesamo
Olio di rosa mosqueta
Olio di ricino
Olio di albicocca
Olio di calendula
Tanaka....



Prodotti sistemici

Vitamine: vit. A, C, E, D, PP o B3, acido a- lipoico

Oli: olio di carota, palma rosa, borragine, enotera, germe di grano, rosa mosqueta, omega 3 (lino, pesce, noce, avocado)

Minerali: Si, Ca, Cu, Mg, Fe, K, Z, acque minerali, ...

Prodotti omeopatici e fitoterapici:

Anti Age Sol, Anti Age Cut, Melaninum 7 CH
calendula, tarassaco, cardo, bardana, altea, malva, elicriso, ribes nero, equisetto, cedro libano, piantaggine, bamboo, fumaria, frassino, salvia, amamelide, rusco, fiordaliso, achillea...

Olio di Cocco



Come proteggere la pelle dai danni dell'invecchiamento e del sole e migliorare l'abbronzatura

RICETTA CASALINGA PER OLIO SOLARE

- mezza tazza di olio di cocco (rimane solido al di sotto di 25 °C)
- 10 gocce di olio essenziale di mirra (aumentare fino a 40 per una protezione solare maggiore)
- 5 gocce di olio essenziale di carota

Mescolare assieme gli ingredienti e conservare in un vasetto scuro (per conservare meglio gli oli). Applicare su tutta la cute prima di esporsi al sole

Alimentazione dell'estate



Ridurre gli zuccheri raffinati

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

Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero

Ridurre alcolici ed eccitanti

Corretta idratazione, evitando bevande fredde, gasate e zuccherate

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

Preferire proteine come carni bianche, uova o pesce

Favorire le crudità e cotture leggere e facilmente digeribili

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

Pesticidi nel piatto



 **RED LIST**

Product	Avg	Product	Avg
Lamb's lettuce	67%	Cherries	50%
Baby leaf crops	66%	Pears	49%
Parsley roots	60%	Kales	45%
Currents	56%	Peaches	42%
		Strawberries	41%
		Apricots	40%

Avg = Average % of EDP's analysed



 **YELLOW LIST**

Product	Avg	Product	Avg
Blackberries	37%	Radishes	19%
Table grapes	34%	Raspberries	17%
Carrots	32%	Spinach	17%
Parsley	30%	Tomatoes	16%
Apples	28%	Oranges	14%
Lettuce	27%	Kiwi	14%
Blueberries	25%	Beans with pod	14%
Plums	24%	Sweet pepper	12%
Celeries	23%	Bananas	12%



 **GREEN LIST**

Product	Avg	Product	Avg
Head cabbage	9%	Mangoes	5%
Broccoli	9%	Onions	5%
Garlic	8%	Watermelons	3%
Rice	7%	Pineapples	3%
Aubergine	7%	Maize	1%
Mandarins	7%	Cereals	0%
Cucumbers	7%	Olives	0%
Cauliflower	6%	Potatoes	0%
Courgettes	6%	Avocados	0%

Solo il 54,8% dei campioni analizzati tra gli alimenti che arrivano ogni giorno sulle tavole degli italiani, risulta senza residui di pesticidi. Nel 44,1% dei casi, dato in crescita, tracce di uno o più fitofarmaci.

La frutta si conferma la categoria più colpita: oltre il 70,3% dei campioni contiene uno o più residui. Da segnalare l'uva da tavola (88,3%), le pere (91,6%) e i peperoni (60,6%). Tra gli alimenti trasformati, il vino e i cereali integrali sono quelli con maggior percentuali di residui permessi, contando rispettivamente circa il 61,8% e il 77,7%

Tra i pesticidi più rintracciati, Acetamiprid, Boscalid, Fludioxonil, Azoxystrobina, Tubeconazolo e Fluopyram. Dossier «*stop pesticidi nel piatto*» lega ambiente 19. dic 2022

Sostenere l'intestino d'estate



alimenti probiotici:

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

Dieta ricca in prebiotici (Psillio, piselli, cipolla, cicoria, carote, banane, ...)

Integratori probiotici (lattobacilli, bifido batteri, enterobatteri, ...)

Integratori postbiotici e paraprotobiotici

Fitoterapia (Vaccinum Vitis Idaeus, Rosmarinus officinalis, Aloe, Malva, ...)

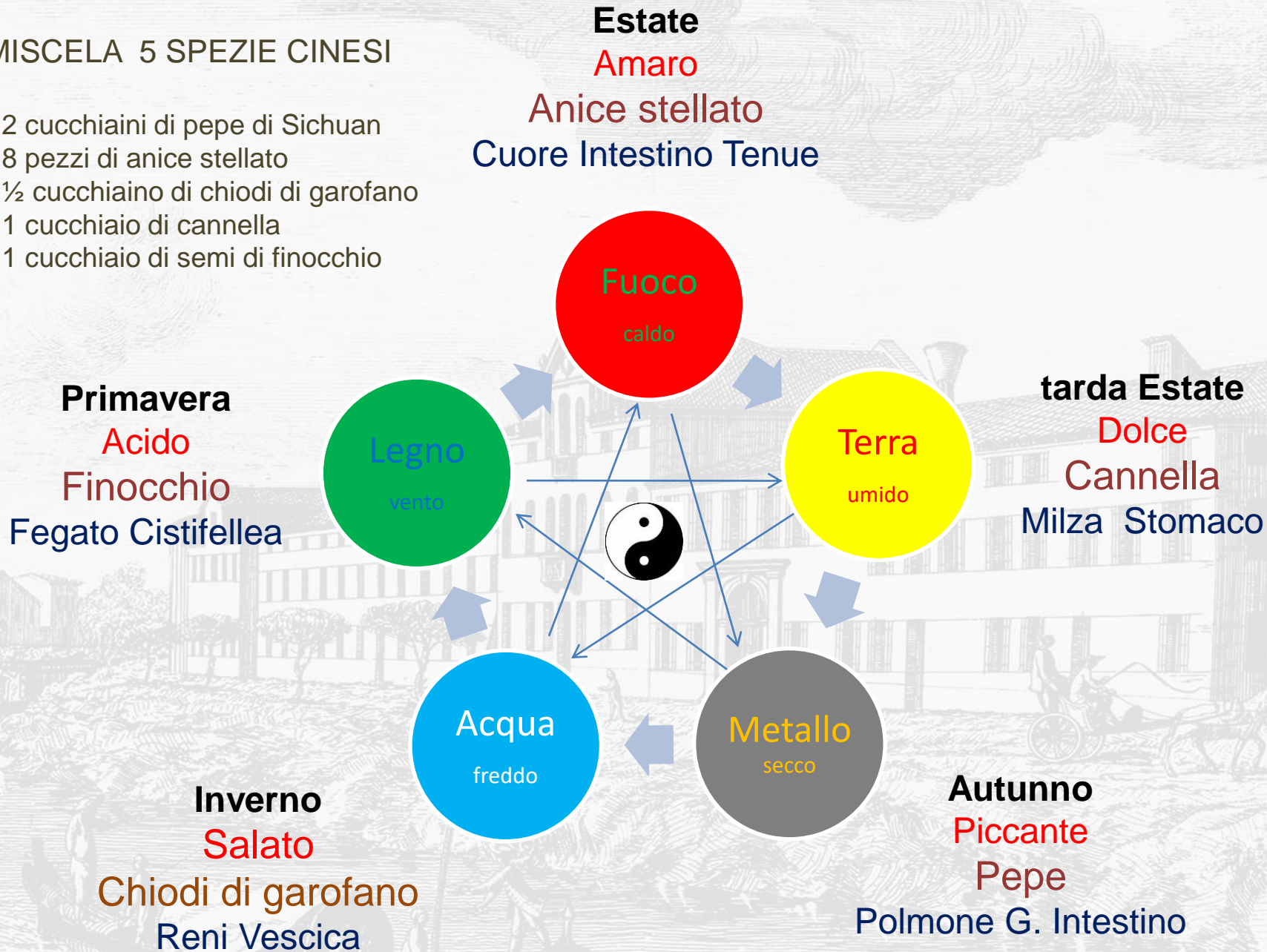
Omeopatia (Nux Vomica, Ipeca, Tormentilla, Arsenicum album, Lycopodium, Carbo vegetabilis, Opium, Alumina,)

Ayurveda (curcuma, curry, ...)

Medicina cinese (fitoterapia, spezie: anice stellato)

MISCELA 5 SPEZIE CINESI

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



Anguria e cuore



Nuove ricerche ci informano che l'anguria contribuisce significativamente alla qualità globale della nostra dieta e, in particolare, alla salute del cuore. Ricca di antiossidanti, vitamina C e licopene, l'anguria contribuisce a ridurre l'invecchiamento delle cellule dell'organismo e due composti specifici in essa contenuti, la **L-citrullina** e la **L-arginina**, aiutano a prevenire le malattie cardiache modulando la biodisponibilità dell'ossido nitrico, una molecola che favorisce la circolazione sanguigna e regola i danni al sistema cardiovascolare.

Tisane dell'estate



Te alla menta marocchino



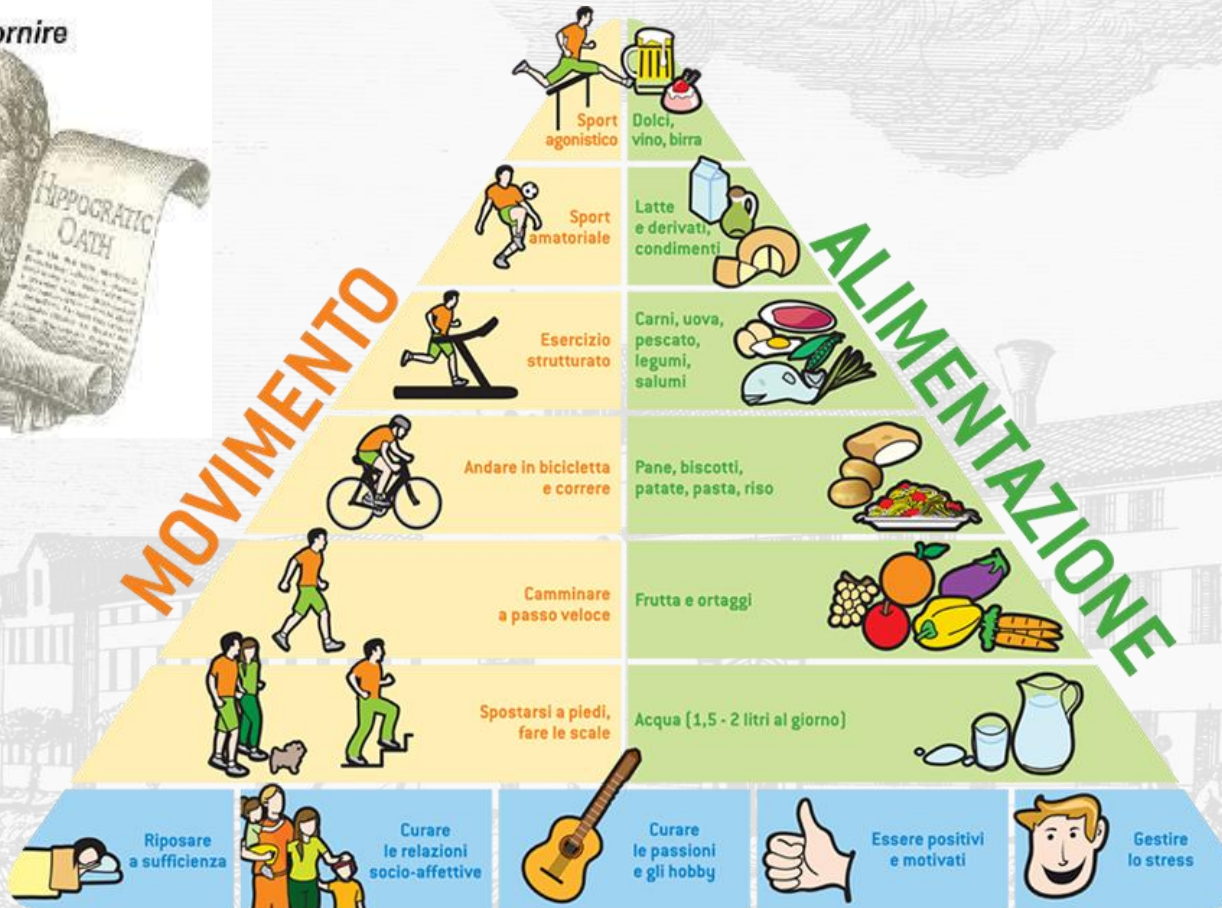
Karkadè

Da metà Ottocento il tè verde alla menta è la bevanda nazionale marocchina e simbolo di cordialità e ospitalità, e abbina gli effetti depurativi del tè verde con la freschezza della menta.

Il karkadè molto in uso in Egitto e noto anche come tè rosa dell'Abissinia ha delle super proprietà antiossidanti (diuretiche, antisettiche, sedative) con grandi benefici per l'organismo.

Stile di Vita

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, ne' in eccesso ne' in difetto, avremmo trovato la strada per la Salute
Ippocrate, 460-377a c



APPROCCIO MENTALE

La parola dieta (diaita) nell'accezione propria del termine, per gli antichi greci e romani, stava a significare stile di vita dove l'attenzione verso un giusto nutrimento, un adeguato movimento assieme alla capacità di vivere in tranquillità (otium) indicava loro la strada per la salute.

Come coltivare lo Yang Estivo



Svegliarsi presto al mattino e coricarsi più tardi; evitare rancore e rabbia, cercare la serenità e l'allegria in modo da fare scorrere il Qi liberamente e avere un buon cuore, una buona energia e un buon sonno. Utile fare attività fisica regolarmente in modo da aprire i pori della pelle e sudare abbastanza. Contrastare il calore con una dieta rinfrescante e amara, praticare Qi Gong per il cuore, fare meditazione sul fior di loto per armonizzare lo spirito, praticare l'automassaggio e il massaggio Tuina.

Aforismi

*Non c'è che una stagione: l'estate.
Tanto bella che le altre le girano attorno.
L'autunno la ricorda, l'inverno la invoca,
la primavera la invidia e tenta puerilmente
di guastarla.*

Ennio Flaiano



*L'inverno non è altro che una stagione di
freddo e neve; la primavera, di allergie; e
l'estate ... è la peggiore, è la stagione della
prova costume.*

Teresa Lo

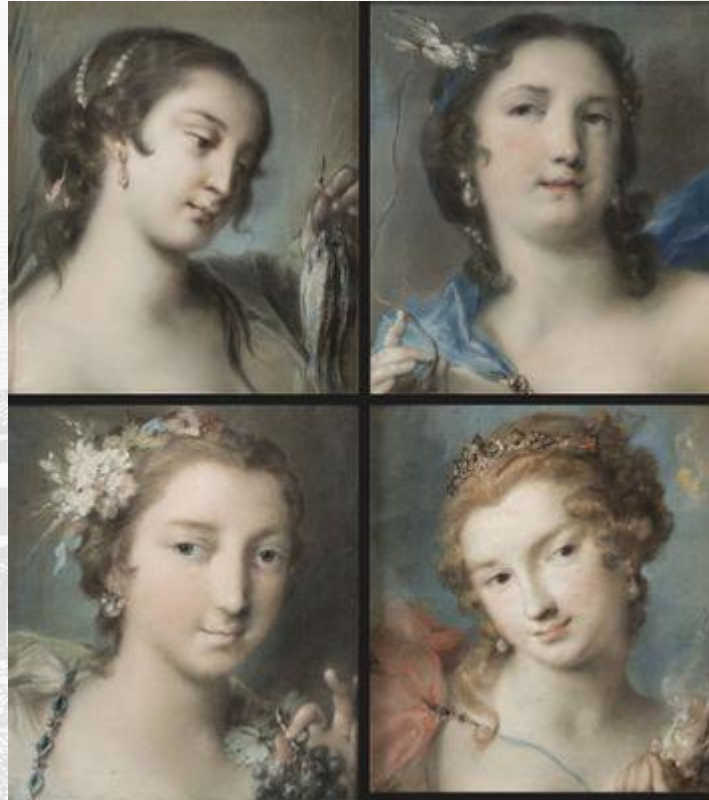
Conclusioni



I tre mesi dell'estate danno ricchezza e crescita rigogliosa. I Qi di cielo e terra si uniscono e regalano ai diecimila esseri fioritura e frutti. Va a letto tardi e alzati presto. Non saziarti del sole e non permettere rabbia. Sostieni la bellezza e completa la tua eleganza. Lascia scorrere il Qi come se quello che ami fosse all'esterno. Questa è la corrispondenza con il Qi dell'estate e la via per nutrire la vita.

Huang Ti Nei Ching Su Wen 2697-2597 A.C

stagione
dell'**IGNORANZA**



stagione
del **RISVEGLIO**

stagione
della **MENZOGNA**

stagione
della **RASSEGNAZIONE**



I ricordi più belli
nascono sulle
spiagge più calde.

x
(Edgar Allan Poe)

L'estate è quel
momento in cui fa
troppo caldo per
fare quelle cose per
cui faceva troppo
freddo d'inverno.

(Mark Twain)





Volgi lo sguardo
al sole e non
vedrai mai ombre.

(Helen Keller)


Nel profondo
dell'inverno ho
finalmente imparato
che c'era in me
un'estate invincibile.

(Albert Camus)



Bisogna tenere un po' d'estate
anche nel bel mezzo dell'inverno
Henry David Thoreau





La gente non si
accorge se è
estate o inverno
quando è felice.

(Anton Čechov)

Vorrei quasi che fossimo
farfalle e vivessimo tre soli
giorni d'estate. Tre giorni
così, con te, sarebbero
più colmi di delizie di
quante ne potrebbero
contenere cinquant'anni
di vita ordinaria.

(John Keats)



Tutto ciò che c'è
di magico nella vita
arriva d'estate.



Non c'è che una stagione:
l'estate. Tanto bella che
le altre le girano attorno.


(Ennio Flaiano)



Lascia che la vita sia
bella come i fiori d'estate
e la morte come le foglie
d'autunno.

(Rabindranath Tagore)





Non importa
quanta neve cada,
non rimarrà lì
fino all'estate.

(Proverbio turco)



*Dovrei paragonarti ad un giorno d'estate?
Tu sei ben più raggiante e mite...
Ma la tua eterna estate non dovrà sfiorire
perché al tempo contrasterai la tua eternità:
finché ci sarà un respiro od occhi per vedere
questi versi avranno luce e ti daranno vita.*

William Shakespeare, Sonetto 18

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

dott.ssa **ANNA PAOLA DE LAZZARI**

339.7450252

paola.delazzari@tin.it

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