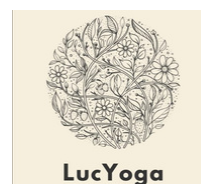


FREEBIE 28/02/2021

**COME SOSTENERE IL
SISTEMA IMMUNITARIO
CON NATUROPATIA E YOGA**

**di Chiara Bresciani e
Lucia Zanetti**

CHI SIAMO



Chiara Bresciani, naturopata certificata e iscritta all'albo DBN Regione Lombardia.

Operatore olistico energetico, propongo consulenze online e dal vivo nelle quali studio il caso della persona sotto vari punti di vista e consiglio nuove prospettive che seguono le logiche naturali.

Eseguo trattamenti benessere, non estetici, ma basati sulle medicine tradizionali per cui aventi una conoscenza antica del movimento delle energie.

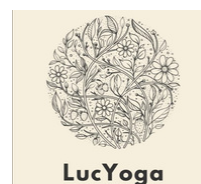
Sostengo la tua quotidianità con consigli naturali, stile di vita e trattamenti finché tu possa ritrovarti nel tuo centro per vivere armoniosamente.

Lucia Zanetti, insegnante Yoga certificata e riconosciuta C.O.N.I.

Propongo lezioni di gruppo ed individuali studiate ad hoc dal vivo o on line.



COSA TROVI ALL'INTERNO DEL FREEBIE



Come dice il titolo abbiamo pensato di darvi degli input e delle informazioni che riguardano il supporto del nostro sistema immunitario attraverso lo yoga e i rimedi naturali a nostra disposizione di facile reperibilità.

Un contenuto utile a chi vuole prendersi cura di sé in armonia con ciò che ci circonda. Semplici opportunità da valutare e approfondire nel caso personale.

Buona lettura!!! ;)

PREMESSE



Il sistema immunitario deve essere sano ed efficiente NON FORTE! (altrimenti si rischia la reazione inversa ovvero la risposta autoimmune)

Ogni caso è da valutare a sé, nel senso che esistono rimedi generici anche nel mondo delle soluzioni naturali, ma è sempre opportuno valutare la situazione personale completa per poter fare la scelta più adatta!

Prima di parlare di difese immunitarie è sempre bene parlare di **DEPURAZIONE** dell'organismo, nel senso che più il nostro sistema è pulito meglio lavora, quindi PRIMA va attuato un ciclo di pulizia poi di ripristino! (la depurazione può avvenire in vari modi tra i quali i principali: l'utilizzo di fitoterapici e alimentazione oltre che depurazione dei pensieri e stress...)

Lo stress è una delle principali cause di abbassamento della risposta immunitaria, è la causa principale di indebolimento dal momento che causa infiammazione: meccanismo di difesa del sist. immunitario che può arrivare fino al danno cellulare----- e di conseguenza tutta la scala del fenomeno infiammatorio: calor-rubor-tumor-dolor-funtio lesa

PREMESSE



La cura dello stato di malattia inteso come disequilibrio è da intendersi in naturopatia come un insuccesso, si deve lavorare sulla prevenzione e lo stile di vita.

Dal momento che nell'intestino si forma l'80% del nostro sistema immunitario la nostra attenzione primaria dovrebbe essere il benessere intestinale, quindi mantenere pulito e sano il nostro intestino, attraverso il tipo di alimentazione, la fitoterapia, il tipo di sonno, l'igiene, l'acqua, i rimedi naturali, l'argilla, l'attività fisica, i pensieri, il clima, le emozioni... -----(siamo esseri complessi non costituiti solo da corpo materiale)-----

La naturopatia tratta la persona a 360° secondo una visione olistica, quindi prende sempre in considerazione più aspetti tra i quali quello emotivo-relazionale ed energetico, riguardanti i campi sottili della nostra costituzione. Il corpo fisico è l'ultimo tassello sul quale abbiamo ormai il sintomo evidente del disarmonia!

NOTA BENE: i rimedi e i consigli di seguito sono da valutare caso per caso, anche in base a sesso, interazioni, donne in gravidanza e bambini, tutto ciò che è indicato in questa piccola guida sono spunti e informazione naturopatica, da approfondire in sede di incontro con il professionista perché ogni situazione è personale!

da dove iniziare?

→ Iniziamo con il fatto che per depurarsi non basta semplicemente fare una dieta e qualche pianta: utile valutare lo stato dei nostri pensieri, azioni, relazioni ed emozioni. Se crediamo che ci sia qualche fattore di disturbo per concentrarci su noi stessi eliminiamolo!...nel vero senso della parola prendiamoci il giusto spazio/tempo per la nostra pulizia a 360°

partendo da una respirazione da migliorare, sonno, cibo, e anche piante!

→ **PRINCIPALI EPURATIVE:**

CARDO MARIANO
CARCIOFO
ORTICA
ORTOSIPHON
BARDANA
TARASSACO
ORTICA

→ **ELIMINARE CIBO SPAZZATURA:**

LATTICINI
ZUCCHERI RAFFINATI
DOLCI, MERENDINE, BEVANDE ZUCCHERATE
BIBITE GASSATE
CARNE ROSSA
GLUTINE (DA RIDURRE)
CAFFE (DA RIDURRE)

→ LA NOTTE MANTENERE UN DIGIUNO DI ALMENO 10-12 ORE SIA DA ACQUA CHE DA SOLIDI

ALIMENTAZIONE



→ SEGUIRE LA CLASSICA **DIETA MEDITERRANEA**

in cui vengono privilegiati

CEREALI INTEGRALI

VERDURE

LEGUMI

PESCE

SEMI

UOVO

ERBE E SPEZIE

FRUTTA SECCA

FRUTTA FRESCA

CARNE BIANCA

→ **INSERIRE CIBI ANTIOSSIDANTI:**

frutti rossi

semi

olio vegetale a crudo

→ **INSERIRE CIBI DI SOSTEGNO AD AZIONE ANTIBIOTICA
E SUPERFOOD** (cibi molto ricchi):

lievito alimentare

germe di grano

funghi

bacche di goji

alghe

semi di chia

semi di canapa

aglio e cipolla

→ **nota bene:** i funghi contengono betaglucani e selenio i
quali modulano l'attività dei globuli bianchi

nota bene2: i semi di canapa hanno il miglior rapporto
omega3:6

ALIMENTAZIONE



DERIVATI DALLE API: (fanno sempre parte dei superfood)

MIELE

POLLINE

PAPPA REALE

Tutti cibi ricchi di vitamine, sali minerali, amminoacidi, acqua e grassi buoni, zuccheri, hanno una funzione nutriente, energizzante, antinfiammatoria, tonico-adattogena

"FA CHE IL CIBO SIA LA TUA
MEDICINA E LA MEDICINA SIA IL
TUO CIBO"

Ippocrate , padre della medicina
moderna

VITAMINE E MINERALI

Anch'essi molto utili nel lavoro dell'intero sistema.

Le vitamine più indicate sono certamente la A,E, C come principali antiossidanti per il discorso fatto prima, e la vit D la quale aumenta l'assorbimento di calcio e lavora molto bene come supporto del sistema immunitario per l'attivazione delle cellule T in grado di combattere virus e batteri..

Tra i minerali troviamo Zinco e Rame ma anche ORO e Argento, il tutto come sempre da approfondire nel caso personale.

FITOTERAPIA



PIANTE ADATTOGENE (in grado di indurre resistenza di fronte ad uno stato di stress)

ELEUTEROOCOCCO: ginseng siberiano, aiuta anche in caso di stati di depressione energetica, ha proprietà afrodisiache, controindicato se si soffre di tachicardia

ASTRAGALO: antinfiammatorio, stimolante, energetico, aumenta la reattività della nostra vitalità, agisce molto bene sul sistema respiratorio

ALTRE PIANTE:

ROSA CANINA

ECHINACEA

UNCARIA

RIBES NIGRUM

ALTRE INTEGRAZIONI

PROBIOTICI (PRO: per BIOS: vita): per essere definito un probiotico un batterio deve avere delle caratteristiche in grado di colonizzare l'intestino ed essere di un tipo già presente nel nostro organismo con effetti antagonisti ai batteri patogeni, essere anche ovviamente gastroresistente (i principali sono i lactobacilli e bifido batteri)... parlare di probiotici in poche righe è quasi impossibile quindi questo argomento è da approfondire con uno specialista, ma era importante nominarli.

OMEGA3: integrazione ad azione protettiva, antinfiammatoria, antiossidante, per la salute del sist. nervoso e circolatorio ma utili a tutto il sistema

SEMI DI POMPELMO: azione antivirale, antibatterica, antiallergica, antinfiammatoria, ottimo conservante naturale!

YOGA



LucYoga

YOGA E RESPIRAZIONE:

Attraverso la pratica di specifiche posizioni e rinforzando i polmoni con esercizi di respirazione possiamo stimolare e rinvigorire il nostro sistema immunitario. Con il movimento del corpo, e le "Asana" (posizioni) che si assumono nella pratica si stimola la produzione di anticorpi, si attiva il sistema linfatico ed elimina le tossine in eccesso. E' sempre importante tenere alto il nostro livello di energia vitale, detto "prana" nello yoga influenzando così sul benessere generale del nostro corpo e mente.

Proveremo dei semplici esercizi, perfetti nei cambi di stagione e durante l'inverno.

Parti

1) Respiro

Seduti a terra a gambe incrociate con i glutei su di un cuscino oppure seduti su una sedia con i piedi ben piantati a terra e la schiena che non tocca il sedile.





e! Controlla la colonna vertebrale che sia ben dritta, immaginando che sia un filo di perle che si stende dal basso verso l'alto. Con le mani appoggiate alle ginocchia o alle cosce, chiudi gli occhi e porta l'attenzione al corpo, da dove appoggiano i piedi e i glutei, alla colonna vertebrale, alle spalle, al viso ecc... Le spalle ed il viso si rilassano ed il tuo respiro diventa ora la cosa più importante per te.

Posizione le mani sul ventre, ai lati dell'ombelico, e ascolta come si muove questa parte del tuo corpo in modo naturale, percependo l'aria fresca che entra dalle narici, che passa dalla gola, che riempie i polmoni e arriva a sollevare le mani gonfiando leggermente l'addome, per tornare ad uscire dalle narici un pochettino più caldo. Stai nell'attenzione del respiro qualche minuto.

2) Asana ed Esercizi

- Riapri gli occhi oppure tienili socchiusi.

Inspirando solleva le braccia tese verso l'alto ed espirando riporta le mani sulle ginocchia non perdendo l'allungamento dei lati del corpo e della colonna vertebrale. Ripeti il movimento per 5 volte.

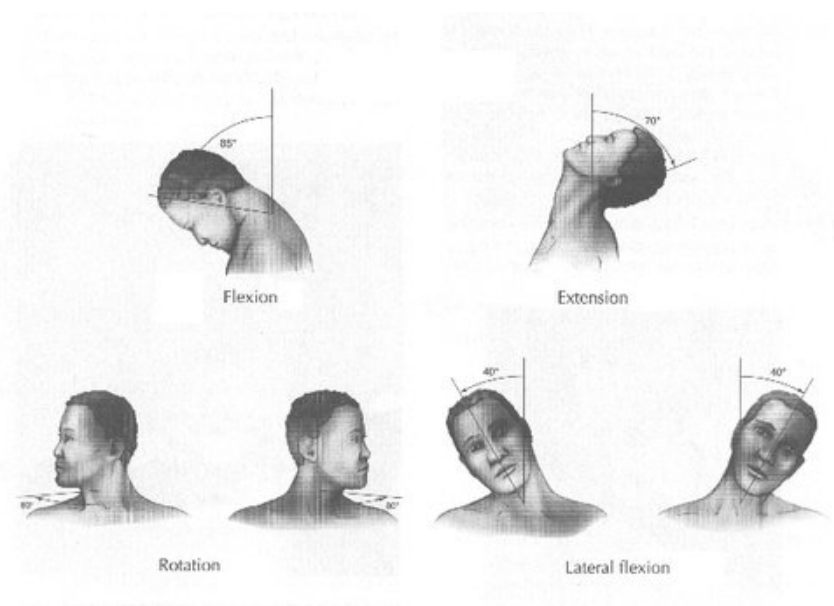
(





A questo punto se hai necessità puoi sciogliere l'incrocio delle gambe e sgranchire le ginocchia o cambiare incrocio.)

- Colonna vertebrale sempre ben dritta, andrai a muovere il collo con tre movimenti distinti: 1) inspira guarda leggermente verso l'alto ed espira guarda verso i piedi; 2) partendo con il viso centrale espira guarda verso la tua destra ed inspira torna la centro, espira guarda verso la tua sinistra inspira torna al centro; 3) partendo sempre dal centro espira orecchio destro verso la spalla sinistra inspira torna al centro ed espira orecchio sinistro verso la spalla sinistra, sempre con colonna e testa in linea. Ripeti tutti e tre i movimenti per 5 volte.





- Sciogli delicatamente la posizione allungando le gambe in avanti e sciogliendo le caviglie disegnando dei cerchi con i piedi.

Sollevalti in piedi in posizione di Tadasana (della montagna). I piedi sono un pochino più larghi delle anche, la colonna vertebrale è ben dritta.

Inspirando porta le braccia ben estese parallele a terra ed espirando ruota il busto verso destra (N.b. i fianchi sono fermi il più possibile e ruota il busto dall'ombelico in su). Con l'inspiro torni al centro e con l'espiro ruoti dall'altro lato verso sinistra. Ripeti il movimento per 5 volte per lato.

-





- Dalla posizione in piedi divarica le gambe e controlla la posizione dei piedi. Le punte dei piedi leggermente verso l'esterno.

Con l'inspirazione stendi le braccia verso l'alto e con l'espirazione porta le braccia a kaktus e contemporaneamente fletti le ginocchia. Con il successivo inspiro stendi le gambe e braccia tese verso l'alto, tornando al punto di partenza (N.b. le ginocchia devono essere ben aperte verso l'esterno nel momento della flessione e non cadere all'interno. La colonna è ben dritta e l'addome attivo). Ripeti per 5 volte il movimento e se ti è possibile inspira dal naso ed espira dalla bocca.

-
-





LucYoga

.

-Sciogli la posizione e riportati a schiena a terra.
Stendi le gambe lungo il tappetino e le braccia
lungo il corpo.
Prendi un bel inspiro profondo ed espirando dal
naso raccogli entrambe le ginocchia al petto.
"Apanasana". Con l'inspiro allontani le ginocchia
dal petto stendendo le braccia e con l'espiro
riavvicini le ginocchia e i gomiti si flettono. Ripeti il
movimento per 5 volte.

-

-





..

-- Sciogli la posizione allungando le gambe a terra e le braccia lungo il corpo prendendo così la posizione di "Savasana". Ultima posizione di rilassamento. Qui chiudi gli occhi e segui la tua capacità di poterti rilassare usando il respiro.

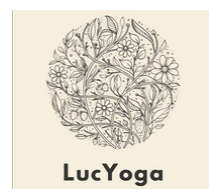
Inspira dal naso ed espirando dalle narici profondamente rilascia tutte le tensioni del corpo a terra e aiutandoti con il peso della gravità.

Ogni fascia muscolare si rilassa, dal viso ai piedi, al ventre e agli organi interni.

Rimani con l'attenzione al respiro calmo e profondo e ascoltandolo lascia che le sensazioni affiorino. Rimani tutto il tempo che vuoi e sentinecessario.

Per uscire dalla posizione riporta un leggeromovimento alle dita delle mani e dei piedi e ruotadolcemente su un fianco e con la mano ti aiuti arisalire.

-



RINGRAZIAMENTI E SALUTI

SPERIAMO CHE QUESTA GUIDA TI SIA
STATATA UTILE ALMENO PER DARTI
UN'IDEA DI CIO' CHE SI PUO' FARE. PER
EVENTUALI APPROFONDIMENTI
PERSONALI E CONSULENZE TI
LASCIAMO I NOSTRI CONTATTI
CONTATTI

Chiara Bresciani – naturopata e operatore olistico energetico

Tel 328 339 57 20 (solo WhatsApp)

mail: chiarabresciani.naturopata@gmail.com

blog in bio

Pagina Facebook Chiara Bresciani-Naturopata

Profilo Instagram @chiarabs.naturopata

Gli appuntamenti si prendono in whatsapp o messaggio, per
altre info puoi scrivere via DM.

Lucia Zanetti

Tel 3926550789 (solo WhatsApp)

mail: lucia_zanetti@libero.it

Profilo Instagram @lucyoga80

BUONA VITA e BUONA PRATICA ;)