

Le lezioni di naturopatia nel corso "Benestare a stare bene"

Nelle sue lezioni la dott. Emanuela Bartolozzi ci ha lasciato molte informazioni preziose. Ci ha ricordato che solo dal 1600 è stata teorizzata una divisione fra corpo e psiche. Prima si aveva una concezione olistica dell'organismo alla quale stiamo ritornando. Ci ha parlato del nostro "cervello emotivo", l'intestino, e della sua influenza su emozioni e stati d'animo: la maggior parte del sistema immunitario si concentra nel sistema gastrointestinale e se mangiamo male e non facciamo moto lo disorientiamo e possiamo sviluppare allergie, intolleranze alimentari e patologie autoimmuni. Ci ha messo in guardia rispetto agli effetti collaterali dei farmaci chimici, raccomandando di ricorrervi solo in situazioni acute e di non prenderli per troppo tempo. Ci ha detto che l'infiammazione è una reazione del sistema immunitario a stimoli negativi diversi (come la rabbia o lo stress protratti nel tempo, un'alimentazione non adatta, un trauma, i nitrati negli alimenti) e che bisogna risalire alla ed evitare queste sollecitazioni piuttosto che ricorrere a farmaci che bloccano e fanno regredire il sintomo ma lasciano inalterato il problema. Il digiuno è importante per diminuire l'infiammazione e per depurare l'organismo. Fa sì che il grasso (che crea infiammazione nel nostro corpo) diventi fonte di energia. Saltare un pasto ogni tanto fa sentire più energici: per esempio si può fare una colazione nutriente, fare un pasto alle 15-16 e poi andare al giorno dopo. Chi soffre di diabete, però, non deve digiunare. E' importante bere, mangiare passati di verdura e bere estratti di frutta.

Bisogna ricordare che il sistema immunitario è il nostro occhio interno che serve per avvertirci di un pericolo, sia fisico che immaginato da noi e quindi si deve stare attenti a spegnerlo perché se la situazione persiste a lungo il sistema si organizza nella cronicità. L'infiammazione crea acidosi ed è quindi salutare reintegrare con sostanze alcaline. E' opportuno consumare poca carne, bianca e biologica, di qualità. Se si consuma carne di un animale che ha sofferto assorbiremo anche quella sofferenza. Escludere il pesce di allevamento non biologico, ma quello di allevamenti biologici è buono, migliore del pesce pescato in oceani lontani perché per il trasporto vengono aggiunti ammoniaca e conservanti. Evitare le uova con codice 3 sono prodotte da galline che vivono in una densità di 25 animali per metro quadrato e, per resistere a questo tipo di allevamento, sono spesso trattate con antibiotici. E' meglio scegliere le uova con codice 0 o I (il 2 indica allevamento a terra ma al chiuso). Gustare un uovo fresco