

# Nutrizione

Cosa è  
e in cosa può essere d'aiuto

La nutrizione è la scienza che studia il rapporto tra ciò che mangiamo e il nostro stato di salute o malattia e questo legame è noto fin dall' antichità.



Tutta l' evoluzione dell' uomo d'altra parte è intimamente relazionata con il cibo: la mancanza di determinati alimenti può dar luogo all'insorgere di malattie e l'eccesso di altri può provocare dei disturbi oppure condizionare lo sviluppo di etnie o tribù come ha scoperto l' antropologia.



Il nutrizionista si occupa di dell'obesità, come problema importante oggi, e del suo trattamento, ma non solo, con i suoi consigli può aiutarci a vivere bene, in salute ed a lungo.

Nella nostra associazione la nutrizione si integra anche nelle cure dove è necessario ricorrere alla biochimica dei Sali del dott. Schussler, indicando una **corretta dieta alimentare** che favorisca l' assimilazione dei Sali di cui l' organismo è carente o bisognoso.



# Naturalmente

Associazione per la Integrazione di discipline e tecniche per le Cure Naturali.



Scopo dell'Associazione NaturalMente è diffondere le discipline e le tecniche naturali per il riequilibrio energetico e il benessere psico-fisico, integrando gli aspetti fisici, emozionali, mentali propri di ogni essere umano, al fine di migliorare la qualità di vita e il benessere personale e relazionale.

L'Associazione offre un approccio integrato alle "cure" da parte di specialisti diversi: medici, pranoterapeuti, naturopati, operatori del benessere, educatori, sia in ambito medico che nelle cure non convenzionali.

Tutto ciò in modo olistico: prendendo in considerazione la persona nella sua interezza e non solo lo specifico disagio o malattia di cui è afflitta.

Per appuntamento o informazioni

Tel: 345 5932006

[info@associazioneaturalmente.it](mailto:info@associazioneaturalmente.it)

Via Fonte Gallina snc – Coltodino  
02032, Fara in Sabina – Rieti

# Prendersi Cura di Sé



Integrazione di Discipline e Tecniche per le Cure Naturali



Un aiuto concreto per il tuo  
benessere Psico-Fisico

Associazione per la  
Integrazione di Discipline  
e Tecniche per le Cure Naturali

[www.associazioneaturalmente.it](http://www.associazioneaturalmente.it)

# Fiori di Bach

Cosa sono  
e per cosa possono essere d'aiuto



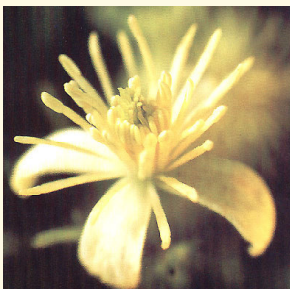
I fiori di Bach sono 38 rimedi studiati negli anni '30 dal medico inglese Edward Bach il quale, ritenendo che la malattia non fosse altro che la manifestazione nel corpo di uno squilibrio a livello emozionale (tristezza, paura, preoccupazioni, insoddisfazione, impazienza), si dedicò alla ricerca di un metodo di cura che potesse risalire alla causa reale del problema.

Con i suoi studi individuò 38 piante o fiori selvatici che chiamò "**Rimedi**", estraendo l'essenza con un particolare metodo capace di conservare le loro proprietà curative che riequilibravano uno specifico stato emozionale e comportamentale della persona.



Ma come è possibile che una semplice essenza possa avere degli effetti tanto profondi?

La spiegazione ha due ipotesi: la prima ritiene che l'acqua, in cui sono diluite le essenze, metta in risonanza la vibrazione energetica del fiore con il campo energetico del paziente, riequilibrandone le disarmonie; la seconda si rifà all'omeopatia: un "rimedio" è in grado di curare una malattia provocando sintomi uguali a quelli della malattia stessa.



**I fiori di Bach sono rimedi naturali, non invasivi, non tossici e privi di effetti collaterali** e rappresentano per noi dell'Associazione NaturalMente il tassello delle cure delle emozioni che va ad integrarsi col sistema di cure naturali da noi proposto.

# Pranoterapia

Cosa è  
e per cosa può essere d'aiuto



La Pranoterapia come viene oggi chiamata l'antica pratica del curare tramite l'imposizione delle mani, è un metodo alternativo per prendersi cura dei disturbi fisici e psicosomatici ed oggi appartiene al mondo della cura olistica e della terapeutica naturale.

Consiste nel passaggio di energia tramite l'imposizione delle mani che diventano un rimedio unico applicato ad un'infinità di casi diversi, non si indirizza però solo alla malattia, ma alla totalità della persona che nella patologia è in disarmonia con sé stessa; il disturbo è la conseguenza finale di un problema irrisolto ed è su quest'ultimo che il pranoterapeuta psicosomatico agisce.

I pranoterapeuti formati con il Metodo Papadia® hanno a loro disposizione un prontuario dei trattamenti possibili:

Acidità di stomaco, Affaticamento, Allergie, Angoscia, Anoressia mentale, Artrite, Artrosi, Calcolo, Cefalea Cervicali, Ciclo mestruale, Ciste, Cistite, Colite, Contusione, Crampo, Depressione, Dermatite, Dieta dimagrante, Discopatia, Distonia neurovegetativa, Distorsione, Dolore, Eczema, Edema, Emicrania, Esantema, Ferita, Fibrillazione, Fistola, Flebite, Frattura, Fumo, Gastrite, Insonnia, Ipocondria, Meniscopatia, Menopausa, Nausea, Orticaria, Osteoporosi, Otite, Palpitazioni, Polmonite, Preoccupazioni esistenziali, Psiche, Psoriasi, Reumatismi, Riequilibrio dello stato di salute, Rinite, Ronzio auricolare, Schiena, Sciatica, Sinusite, Sordità, Sterilità, Stitichezza, Strappo muscolare, Stress, Tendinite, Tic motori, Tonificazione, Torcicollo, Trauma, Trigemino, Ulcera peptica, Ustione, Vaginite, Varici delle gambe, Vertigini, Vitiligine, Vomito.

L'azione terapeutica è un sostegno, un riequilibrio e una riattivazione delle forze rigeneratrici della persona stessa; non è miracolosa, è una modalità del "fare cura" e può essere di aiuto a risolvere molti disturbi in modo "olistico" o essere di sostegno ad altre cure, sia naturopatiche che allopatiche.

La pranoterapia è **priva di effetti collaterali negativi** poiché non utilizza farmaci né prevede interventi cruenti; **non è alternativa alla medicina tradizionale** e quindi, non comporta la sospensione delle cure mediche praticate.

# Sali di Schussler

Cosa sono  
e per cosa possono essere d'aiuto



Furono ideati nel 1873 dal medico tedesco Wilhelm Schussler, il quale affermava che 12 sostanze, inorganiche e fisiologiche funzionali dell'organismo, potevano essere anche utilizzate per guarire e che lo stato di malattia derivava da uno squilibrio tra ferro, calcio, potassio, sodio, silicio e magnesio: elementi minerali base delle nostre cellule.

Nacquero così i "Sali di Schussler": dodici preparati a base di minerali dinamizzati, diluiti in sei o dodici milionesimi di parti, utilizzati a scopo terapeutico da molti esperti di medicina naturale e complementare.

**Correggono lo squilibrio minerale**, ripristinando il funzionamento ed il ricambio nella cellula, di quella quantità di ioni necessari per la sua normale funzionalità, stimolando l'organismo a difendersi.

Pur sfruttando gli stessi principi per attivare le difese dell'organismo, con i Sali di Schussler non si ha il concetto omeopatico della similitudine, ma il processo di guarigione è basato sui processi chimico-fisiologici che avvengono nell'organismo umano.



Sono disponibili nelle farmacie in diverse preparazioni, dalle compresse alle gocce, dalla polvere alla pomata, vendibili anche senza ricetta medica, **sono privi di controindicazioni ed effetti collaterali**.

La cura con i Sali del dr. Schussler abbinata ad una corretta Nutrizione ed ad un riequilibrio bioenergetico, rappresenta per noi dell'Associazione NaturalMente quel collegamento di integrazione tra le cure e le discipline che promuovono il benessere psico-fisico attraverso riequilibrio energetico ed emozionale con quello fisico e biologico.