

PANACEA

La Natura che cura

Anno 6 · Numero 1 · Primo Trimestre 2022

VIVERE *secondo* NATURA

Benessere

Il potere della respirazione pranica

Fiori di Bach

Una cura per le tue emozioni

Yoga

*La pratica
per il risveglio
interiore*

Focus

*Le discipline
bio-naturali*

Nutrizione

*Le ricette
vegetariane
della salute*



SOCIETÀ ITALIANA
DI SCIENZE
BIO-NATURALI

Hanno collaborato in questo numero

PANACEA

La Natura che cura

TRIMESTRALE
ANNO 6 • NUMERO 1
1° TRIMESTRE 2022

DIRETTORE RESPONSABILE
Marco Pizzi

COORDINATRICE DI REDAZIONE
Roberta Guttilla

REDAZIONE
VIALE REGINA GIOVANNA, 17
20129 MILANO - TEL. 800 146 570

COMITATO SCIENTIFICO
Scienze Mediche: Bibiana Lucifora
Scienze Sociali e Umane: Maria Cristina Koch
Scienze Naturali: Marco Pizzi

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
GraficaMente
www.graficamente.org

FOTOGRAFIE
www.pixabay.com

EDITORE
Società Italiana
di Scienze Bio-Naturali

Autorizzazione
del Tribunale di Milano
n° 223 del 19/07/2017

www.sisbio.it
panacea@sisbio.it
seguici anche su 



**VUOI SEGNALARCI
LE TUE INIZIATIVE?**
Scrivi a panacea@sisbio.it
e le inseriremo
nella nostra rivista



Federica Avenali

Laureata in biologia e tecnico di educazione posturale, ha perseguito gli studi in naturopatia, kundalini yoga, pilates, ginnastica per la terza età, riflessologia e massoterapia, finalizzati al benessere dell'essere umano.



Giulia Caruso

Operatrice Shiatsu (metodo Masunaga) e insegnante di Hatha Yoga (metodo Siromani) proietta la sua crescita verso l'insegnamento di tali pratiche puntando al benessere psico-fisico in tutte le sue sfaccettature.



Viola Crespi

Mindset Coach, Energy Healer e facilitatrice Access Consciousness Bars. Diventa operatrice olistica nel 2007, seguendo un forte e naturale richiamo per lo studio di tutto ciò che è "alternativo".



Barbara De Carli

Bach Foundation Registered Practitioner, docente di floriterapia, Operatrice DBN, tecniche di riequilibrio energetico (cristalloterapia, aromaterapia, rilassamento guidato e visualizzazione creativa).



Eliana Di Baja

Ricercatrice nella My Life Design Academy, divulgatrice della via della meditazione e di Anusara Yoga. Attraverso esperienze di vita e formazione aiuta le persone, in linea con il proprio proposito di vita, a concedersi di essere libere e felici.



Chiara Ferrarato

Consulente pubblicitaria con oltre 15 anni di esperienza nel settore del branding, web design, web agency. Esperta di web marketing, costruzione e posizionamento del brand.



Gabriella Fugazzotto

Medico dietologo specialista in Omotossicologia, medicine naturali e PNEI. Musicista, Operatore Olistico del suono e Womb Yoga Teacher, ideatrice del metodo Vita Vibrante®, per lo sviluppo del pieno potenziale umano.



Désirée Gravanti

Naturopata, pratica la riflessologia plantare e lo shiatsu. Amante della natura e degli animali, è specialista in fitoterapia. Il suo scopo è portare bellezza nel mondo attraverso il lavoro e le sue mie passioni.

Emozioni a rischio un aiuto floreale

· Barbara De Carli

In questo momento di forte emotività collettiva, se evitiamo di farci travolgere e cerchiamo di mantenere uno sguardo lucido sulle nostre emozioni, possiamo anche essere di aiuto agli altri, a chi si sente in difficoltà, senza punti di riferimento e in preda alla paura o al dolore.

La prima cosa da fare (non sempre la più facile) è quella di ascoltare le nostre emozioni, provando ad accoglierle, a guardarle in faccia, approfittare dell'isolamento come fosse un periodo necessario a vedere chiaro in noi stessi. Facciamo silenzio, mettiamo a tacere le troppe informazioni, spesso contraddittorie, fuorvianti, che ci vengono lanciate addosso in continuazione.

Facciamo una sorta di "pulizia interiore", come gli alberi quando lasciano cadere le ultime foglie morte e si offrono senza paura, nella loro totale nudità, alle intemperie e all'inverno, pronti a rinascere con energie nuove e pulite quando arriverà la primavera.

Non c'è bisogno di cercare troppo lontano, di spendere ore e giorni alla ricerca della ricetta perfetta per ritrovare la serenità: tutto è a portata di mano, se lasciamo che

lo sguardo vada oltre le "sbarre" e si posi sulla natura. Un albero, un ramo, un filo d'erba, un fiore che si fa strada fra le fessure del cemento, tutto questo ci parla di vita e di rinascita.

Edward Bach, medico inglese vissuto alla fine dell'Ottocento, grande amante della natura oltre che dell'umanità, dopo aver studiato la medicina allopatrica, l'omeopatia, le religioni, la filosofia, trovò ciò che cercava negli strumenti più semplici e naturali che gli erano congeniali: i fiori e le piante.

Dall'attenta osservazione e dall'analisi del loro colore, forma, comportamento in natura, Bach riuscì a cogliere l'essenza della guarigione: l'energia vitale del fiore, che vibra in risonanza con gli stati d'animo, per portare la luce dove c'è l'ombra o più prosaicamente per rimettere in equilibrio gli stati che consideriamo negativi e ci fanno stare male.

Dopo un esame fatto con amore e attenzione, avremo capito quali sono le emozioni dominanti in noi qui e ora, e potremo fare lo stesso con chi ha bisogno di aiuto in questo senso.



Rimedi floreali per riequilibrare le emozioni



MIMULUS: se abbiamo paura di una cosa concreta, come la malattia, la perdita del lavoro, dei propri cari, della solitudine; se è una fobia, se è timidezza spinta al punto di farci tremare all'idea di parlare in pubblico. Piccolo e coraggioso fiorellino giallo che cresce sulle rive dei fiumi e che rialza sempre la testa con coraggio quando l'onda lo travolge.



ASPEN: se temiamo qualcosa che non possiamo vedere, un nemico che non sappiamo dove si nasconde, se siamo persone con antenne molto sensibili che ci fanno vivere in ansia perenne, il fiore giusto è il pioppo che trema a ogni soffio di vento, ma è ben solido nelle sue radici.



ROCK ROSE: se ormai siamo travolti dagli accadimenti e siamo paralizzati dal terrore e il panico ci stringe alla gola facendoci mancare il respiro. Avvinghia chi gli si avvicina in lacci spinosi, ed è giallo e splendente nei suoi petali simili al sole.



GENTIAN: bellissimo fiore dalle radici molto amare, che ci aiuta a "digerire" la delusione e a guardare avanti, quando per esempio, crediamo di aver superato un ostacolo, ed ecco che se ne presenta un altro. Abbiamo ascoltato una notizia incoraggiante, ed ecco che ne arriva una cattiva, che smonta quell'attimo di entusiasmo che avevamo provato. In questi casi subentra il pessimismo, la voglia di mollare tutto.



WILD ROSE: bella, fragile e selvatica, ci "punge" facendoci ritrovare lo stimolo vitale quando siamo ormai preda dell'accettazione passiva, e ci sembra di non volere o potere fare più nulla per cambiare le cose, scivolando in una sorta di rassegnato presente dove si è spenta la voglia di vivere.



WALNUT: il noce ci ripara sotto il suo "ombrello", ci aiuta a mettere dei paletti agli stimoli eccessivi che possono arrivarci dall'esterno nel momento in cui ci troviamo ad affrontare un cambiamento importante (lutto, nuova casa, nuovo lavoro, rottura di una relazione etc.) e ci riporta in "centratura": capiamo chi siamo, cosa è meglio e giusto per noi e perseguiamo l'obiettivo, senza farci fuorviare.



STAR OF BETHLEHEM: è un fiore di bellezza rara e quasi poetica; ci parla della luce che guidava i Magi, ha petali bianchi e luminosi a forma di stella, ed è il rimedio che ci aiuta con dolcezza a rielaborare i traumi vissuti, antichi o recenti, fisici o morali, per permetterci di "far pace" con essi ed integrarli nella nostra vita, senza più bisogno di nasconderli o reprimerli.



HONEYSUCKLE: è il caprifoglio, che con il suo nettare vischioso ed il suo profumo inebriante sembra volerci "bloccare" nei ricordi di ciò che era bello e perfetto (o almeno noi lo vediamo così), delle persone che abbiamo perduto, di cose che non potranno più tornare. Assumendo questo rimedio si può trovare la forza di staccarsi dal passato e di riportare l'attenzione e l'energia sul presente, illuminando tutto ciò che di buono e luminoso esso ci offre.