

«FAI COME ME AL CAMBIO DI STAGIONE»

CON UN PROGRAMMA
COMBINATO DI DIETA,
FITOTERAPIA, CRISTALLI,
OLIGOELEMENTI (E NON
SOLO) SI RECUPERANO
LE ENERGIE
PER AFFRONTARE
MEGLIO LA PRIMAVERA

Sarà che ad aprile il tempo è instabile e l'umore ne risente, sarà che in questo periodo l'organismo è spesso reduce da qualche influenza e da cure antinfiammatorie o antibiotiche, sarà l'accumulo di stress e stanchezza, fatto sta che **molti arrivano al cambio di stagione decisamente affaticati**. Per lo più si tratta di disturbi, come gonfiori intestinali e difficoltà digestive, alterazioni del ritmo sonno veglia

o umore altalenante. Tuttavia, se non si vuole che da passeggeri diventino cronici, è bene correre ai ripari. Per vivere il passaggio dall'inverno alla primavera con le forze fisiche e le risorse psicologiche adeguate, **la naturopatia può venire in aiuto**. Sono d'obbligo però una premessa e una raccomandazione. La premessa riguarda il fatto che le **cure naturali efficaci** sono tante e che vanno sempre **personalizzate**. La raccomandazione è quella di

LO SPECIALISTA



Laura Quinti è una naturopata Heilpraktiker, specializzata in psiconeuroendocrinoimmunologia della nutrizione. È esperta tra l'altro di iridologia, fitoterapia, omeopatia, bioenergetica, cristalloterapia. Esercita la sua professione a Cetona (Siena), Roma, Firenze e Verona.



Serena Autieri (33 anni) dopo tanta televisione si è dedicata principalmente al teatro e al cinema. «Questa voglia di spaziare e di esprimermi in diverse cose mi ha dato la possibilità di scegliere ciò che mi piace di più» ci ha raccontato Serena. L'attrice ora sta girando "Occhi a sogni aperti", un film per il cinema con il maestro Giorgio Albertazzi e la regia di Giancarlo Marinelli. Poi ha in programma un film che parla dell'amore, profondo e delicato, tra due donne; una commedia, con un ruolo divertente e infine una fiction per la tv, dove potrà rispolverare il suo accento napoletano. Effettivamente ce ne vuole molta di energia per fare tutto!

«Amo le essenze e quella di lavanda mi rasserena»

SERENA AUTIERI

«Curarsi con la medicina alternativa richiede tempo, ma mi obbliga a prendermi cura di me stessa»

COME STAI DI SOLITO PRIMA DI INIZIARE QUESTA CURA?

«Ho la pelle grigia, i capelli spenti, faccio fatica ad alzarmi presto la mattina, sono stanca e affaticata, anzi letteralmente spossata e ho anche problemi di regolarità intestinale. Quando mi sono accorta che questi sintomi si ripresentavano ogni primavera e autunno, mi sono affidata a un naturopata».

PERCHÉ PROPRIO LA NATUROPATIA?

«Perché ci credo: mi aiuta a risolvere non solo le problematiche della salute in sé, ma anche quelle scatenate dalla sfera emozionale. Attraverso una lunga anamnesi e lo studio dell'iride, la naturopata a cui mi sono rivolta ha formulato una cura su misura per me».

IN CHE COSA CONSISTE?

«La prima regola riguarda l'alimentazione. Devo evitare gli alcolici, il caffè e tutti i cibi contenenti zucchero e lieviti, come pane e pasta. Posso usare il fruttosio e tra i carboidrati, il riso basmati integrale».

FRUTTA E VERDURA A VOLONTÀ, PERÒ?

«Sì, ma evito le verdure che nel mio organismo hanno un effetto spugna, cioè che si depositano nello stomaco, lo gonfiano e lo intossicano, come le melanzane, i funghi, i peperoni e i pomodori. A volontà mangio la carne bianca e il pesce e bevo tantissima acqua e tè verde, antinvecchiamento e antiossidante. Con questa super idratazione dall'interno la pelle diventa più luminosa».

PELLE GRIGIA, CAPELLI SPENTI, EPPURE NON SI DIREBBE!

«È difficilissimo gestire i capelli. Ho pensato di tagliarli, ma poi ho capito che come nutro la pelle dall'interno così devo usare vitamine e fiale specifiche per ristrutturare i capelli. Non ne faccio un discorso estetico, ma di salute».

COME COMBATTI L'IRREGOLARITÀ INTESTINALE?

«Prendo i fermenti lattici e mangio molto yogurt bianco che regolarizza la flora batterica intestinale e va bene, contrariamente a quanto molti pensano, anche per chi ha la colite. Molte coliti, come la mia, dipendono soltanto dalla difficoltà di gestire le emozioni».

QUANTO DURA QUESTA DIETA?

«Solo otto settimane e solo per due volte l'an-

no. E in questo periodo uso anche il Biodepurati, un depurativo per il fegato».

USI ANCHE GLI OLIGOELEMENTI?

«Sì. Con magnesio, manganese, oro, argento, rame, zinco, che assumo sotto forma di fialette, mi sento rigenerata e li trovo efficaci nel tempo. Infatti, dopo la cura autunnale, quest'inverno non ho preso un raffreddore! Ora prendo anche il litio, un antidepressivo naturale che ha un effetto tonico sull'umore».

TI PREPARI AL CAMBIO DI STAGIONE ANCHE CON LA FITOTERAPIA?

«Per dormire bene e sconfiggere la spossatezza mi viene prescritto un misto di erbe tipo lavanda, verbenza, melissa. Per il mal di stomaco da tensione uso i fiori di camomilla, perché rilassano le pareti addominali. Per il bruciore di stomaco dovuto al mio modo di affrontare lo stress, prendo un infuso di finocchio che mi sgonfia e mi dà la sensazione di calore».

E LA CRISTALLOTERAPIA?

«La mia pietra è il quarzo rosa. Durante il primo lavaggio energetico la naturopata mi aveva messo due quarzi rosa nelle mani. Avevo provato un grande calore e subito avevo cominciato a piangere. Avevo cercato di trattenere le emozioni, ma poi mi ero lasciata andare e mi ero sentita liberata. Vorrei che tutte le donne si rivedessero in questa mia situazione di tensione e sapessero che c'è una soluzione per liberarsene. Da allora tengo sul comodino due bastoncini di quarzo rosa, li stringo prima di dormire, pratico la respirazione profonda e scarico ogni tensione».

CHE COS'È IL LAVAGGIO ENERGETICO?

«È un massaggio durante il quale sono sdraiata su un futon e l'operatore mi poggia le mani sui chakra, i centri dell'energia. Spesso nei periodi di transizione come il cambio di stagione soffriamo di crisi di pianto, ma questo non vuol dire che siamo depressi ma che c'è bisogno di sciogliere qualche nodo. Così durante il lavaggio energetico può succedere che io reagisca piangendo, avendo freddo, tremando... è appunto il modo di scaricare le tensioni emotive. Dobbiamo quindi cercare il tempo per prenderci cura di noi stessi e per lavorare sulle parti emotive più profonde».