

COME DEPURARE L'INTESTINO

Attraverso i funghi cinesi

e una sana alimentazione

Massaggi
Bioenergetici
di Antonella Tambaro

M.T.C.
中医
CON Giulia Nebiante



Programma

1. Anatomia
2. Emozioni
3. Disbiosi
4. Intolleranze
5. Pausa e videointervista
6. Micoterapia
7. Sana Alimentazione
8. Detox Erboristica
9. Domande finali e conclusione



Chi siamo

- Professionista di Bioenergetica e di Massaggio Tuina 推拿
- Consulente Erboristica in base alle 4 stagioni dell'anno
- Esperta di Nutraceutica e Aromaterapia
- Riflessologia plantare e visiologica in Medicina Tradizionale Cinese



- Professionista di Alimentazione secondo la Medicina Cinese 中医
- Consulente Alimentare per Allergie e Intolleranze, esperta in celiachia
- Formatrice per aziende a tema welfare e sana alimentazione
- Formatrice per scuole alberghiere a tema alimentare

Chi siamo

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Anatomia dell'intestino

Scopriamo insieme come funziona

Il suo ruolo primario è di **assimilare** i nutrienti del cibo e di **trasmetterli** al sangue. Nel frattempo **raccoglie** i rifiuti e si occupa di smaltirli. L'intestino è un lungo tubo arrotolato su se stesso. Occupa una superficie molto vasta ed è tutto ripiegato all'interno dell'addome. Le pareti dell'intestino sono rivestite dalla **microflora** che è un tessuto immunologico dentro al quale vivono più di 1250 specie di batteri utili al nostro corpo. Il nostro intestino è un organo potentissimo, su cui vengono effettuate molte ricerche scientifiche.

E' in grado di spingere il cibo lungo tutto il percorso verso la sua inesorabile fine ><

Anatomia dell'intestino

E' proprio l'intestino che riduce il cibo in **molecole**, lo assorbe e ci regala la sua energia. Perciò dovremmo tutti riflettere a trattarlo più che bene e curarlo attraverso una sana alimentazione.

La sua lunghezza è compresa tra i **7 e i 9 metri**, ed è popolato da circa **10 mila miliardi di batteri** che ci aiutano a digerire il cibo che mangiamo.

Pensate a un intestino di una persona che non digerisce i cibi.

E' stato fatto uno studio sulla sua dimensione, ipotizzando di aprirlo e di stenderlo, comprese le sue pareti, i villi intestinali, e i microvilli, che lo rivestono, e si ottiene **un'area di 250mq²**.

Nel suo interno troviamo: **100 milioni di neuroni**, che **costituiscono un cervello parallelo**.

In questo lunghissimo tubo si distinguono due parti principali: il primo intestino tenue, il secondo intestino crasso, che a loro volta sono divisi in sezioni diverse, in base alle loro funzioni che svolgono e alla loro forma.

- **Intestino tenue**
- *Il duodeno*
- *Il digiuno e ileo*
- *Le placche di Peyer*
- *Intestino crasso (colon e retto)*



Intestino tenue, il luogo dove vengono assimilati i nutrienti.

L'intestino tenue è lungo circa 7 metri, con un diametro di 4 centimetri
Si divide in 3 parti: duodeno, digiuno e ileo.

La mucosa che ne riveste queste pareti intere è interamente ricoperta dai **villi intestinali** (il loro mestiere è quello di assorbire i nutrienti che introduciamo attraverso il cibo a partire dalla bocca), e da larghe pieghe circolari (che servono ad ampliare la superficie dell'intestino così da completare la digestione).

- Intestino tenue
 - **Il duodeno**
 - Il digiuno e ileo
 - Le placche di Peyer
 - Intestino crasso (colon e retto)
-



Il duodeno che elabora gli ormoni digestivi.

Fame nervosa

E' il tratto iniziale dell'intestino tenue, il cibo si trasforma in **chimo** (è l'acido dell'attività gastrica che riceve le secrezioni intestinali, epatiche e pancreatiche). L'attività del duodeno è di **trasformare** il cibo in questo liquido neutro. La muscosa che riveste questa parte dell'intestino tenue è deputata all'elaborazione della **secretina** (cioè stimola la secrezione dei succhi coinvolti nella digestione) e della **serotonina** (un importantissimo neurotrasmettitore del sistema nervoso centrale)

- Intestino tenue
- Il duodeno
- **Il digiuno e ileo**
- Le placche di Peyer
- Intestino crasso (colon e retto)



Digiuno e Ileo, qui vengono assorbiti i nutrienti

Queste due sezioni dell'intestino tenue si occupano di **assorbire** le sostanze nutrienti contenute negli alimenti che ingeriamo (carboidrati, grassi, proteine, lipidi, vitamine) le quali vengono poi **trasferite al sangue e alla linfa**, nutrendoli, ecco l'importanza dei cibi che noi ingeriamo!

Nel digiuno i villi intestinali sono più lunghi rispetto a quelli del duodeno e dell'ileo, per questo motivo il digiuno è il tratto intestinale che assorbe più nutrienti derivanti dall'alimentazione.

L'ileo ha le pareti più regolari e assorbe i nutrienti che passano indenni nel digiuno.

Ma soprattutto la **vitamina B12**.

- *Intestino tenue*
 - *Il duodeno*
 - *Il digiuno e ileo*
 - **Le placche di Peyer**
 - *Intestino crasso (colon e retto)*
-

Le placche di Peyer, sede del sistema immunitario

Nell'ultimo tratto dell'intestino tenue (Ileo) si trovano le placche di Peyer; si tratta di noduli linfatici contenenti **linfociti** e altre cellule del sistema immunitario.

I linfociti sono una specie di centrale di controllo del sistema immunitario intestinale, essi si attivano quando incontrano un **antigene**, cioè una sostanza che l'organismo percepisce come potenzialmente pericolosa per il corpo.



- *Intestino tenue*
 - *Il duodeno*
 - *Il digiuno e ileo*
 - *Le placche di Peyer*
 - ***Intestino crasso (colon e retto)***
-

Intestino crasso: accumula ed espelle gli scarti del cibo

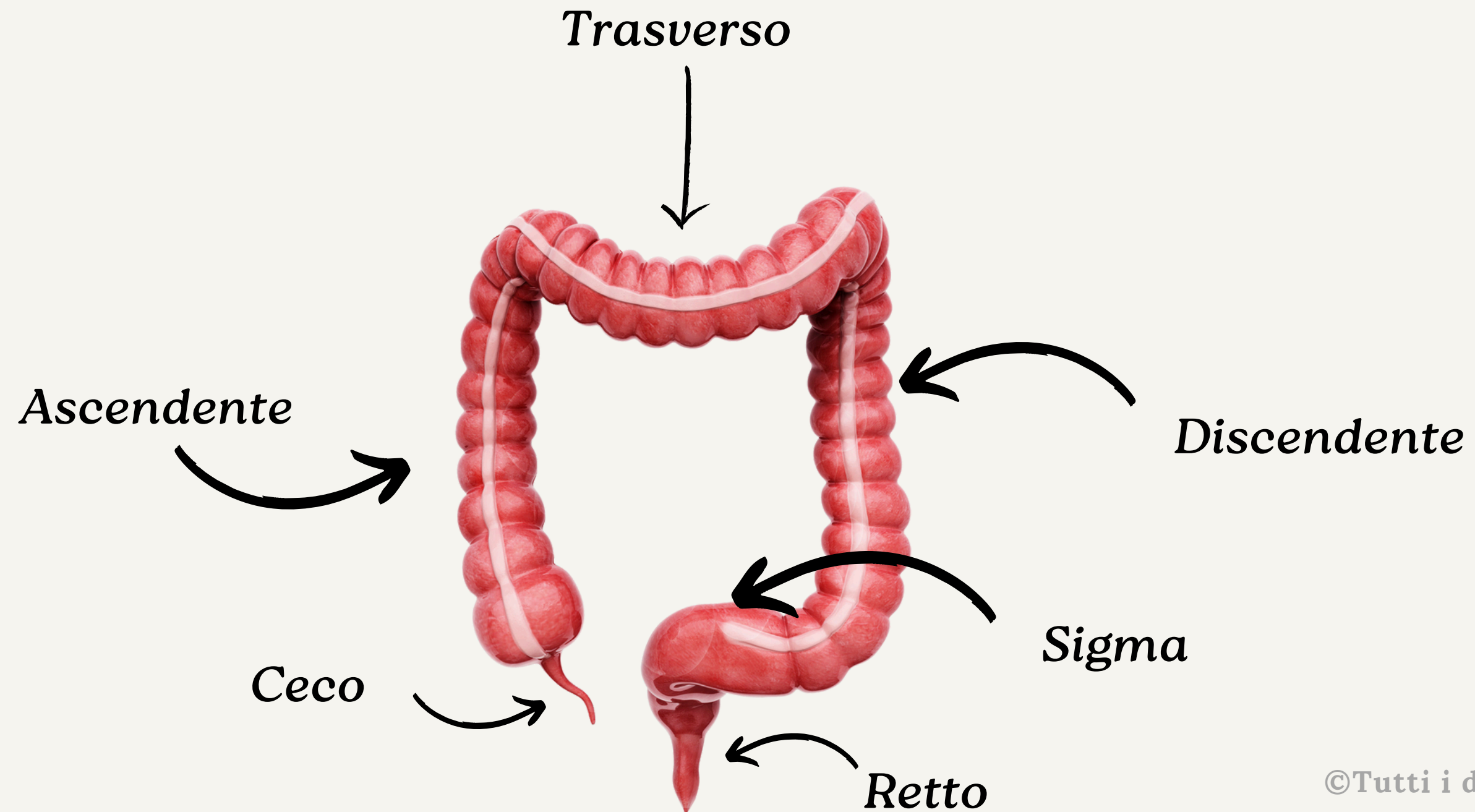
Questo intestino è più largo del tenue ma è più corto, ed è diviso in 6 sezioni: ceco - colon ascendente - colon trasverso - colon discendente - sigma - retto.

Ha la funzione di assorbire l'acqua e gli elettroliti rimasti dopo aver elaborato il cibo che avete mangiato. Accumula i residui del processo digestivo favorendone l'espulsione.

Quando il cibo arriva nel colon è stato quasi tutto digerito, e i nutrienti sono già stati assorbiti all'incirca per il 90%.

Il contenuto intestinale arriva nel crasso in forma liquida, qui viene impoverito della sua acqua, fino ad assumere la consistenza solida tipica delle feci.

- Intestino tenue
- Il duodeno
- Il digiuno e ileo
- Le placche di Peyer
- **Intestino crasso (colon e retto)**



- *Intestino tenue*
 - *Il duodeno*
 - *Il digiuno e ileo*
 - *Le placche di Peyer*
 - ***Intestino crasso (colon e retto)***
-

Colon: assorbe l'acqua

Il colon si trova fra il ceco e il retto, ed è lungo circa 1 metro, e la sua forma ricorda quella di un tubo. I primi due segmenti (ascendente e trasverso) hanno la funzione di riassorbire i liquidi, mentre gli altri due (discendente e sigma) spingono le feci solide fino al retto.

Nel colon c'è il famoso microbiota, un organo attivo composto da miliardi di batteri utili per il nostro sistema immunitario.

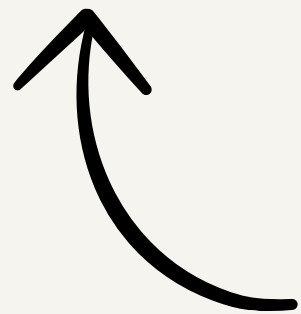
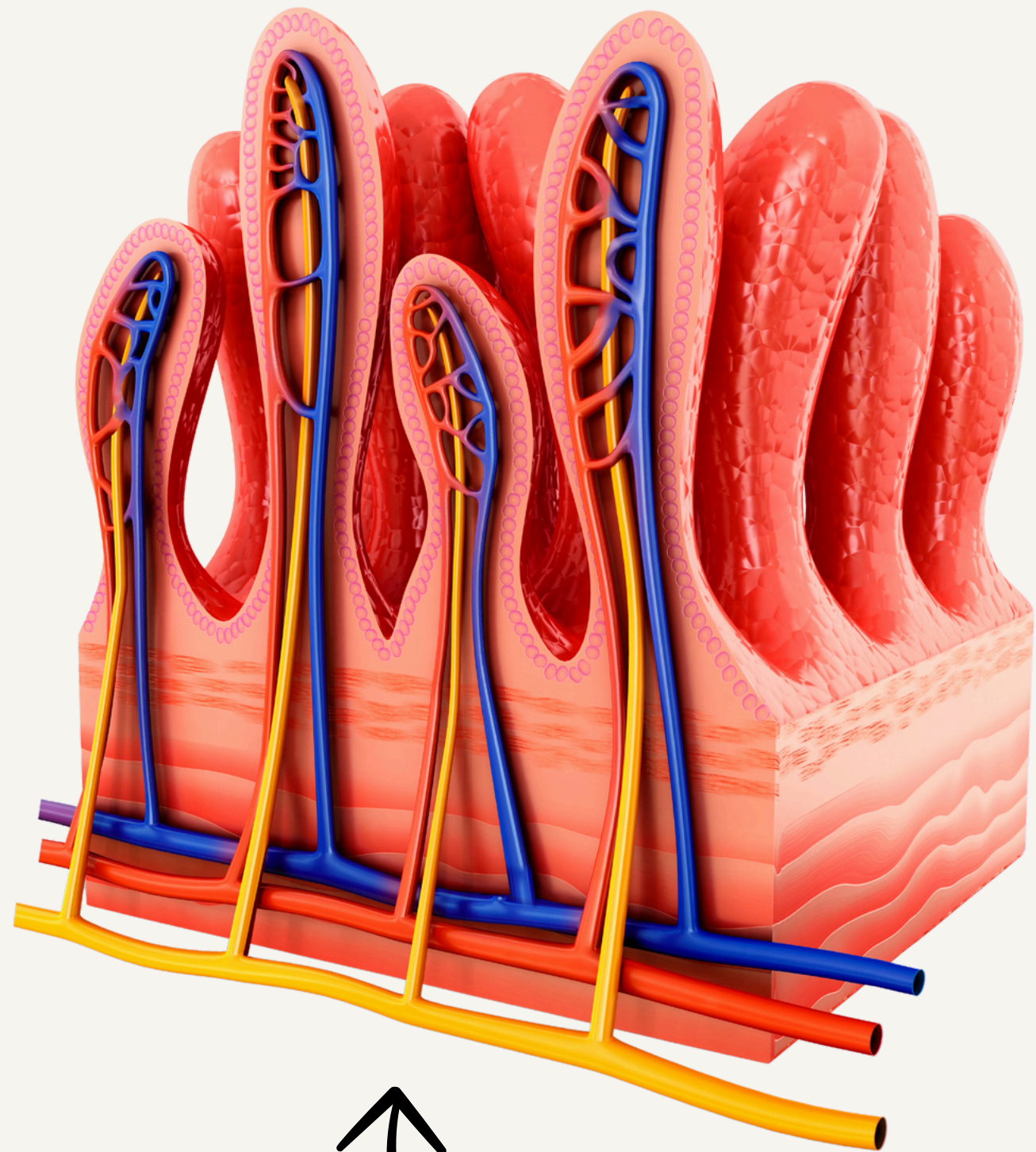
- *Intestino tenue*
 - *Il duodeno*
 - *Il digiuno e ileo*
 - *Le placche di Peyer*
 - ***Intestino crasso (colon e retto)***
-



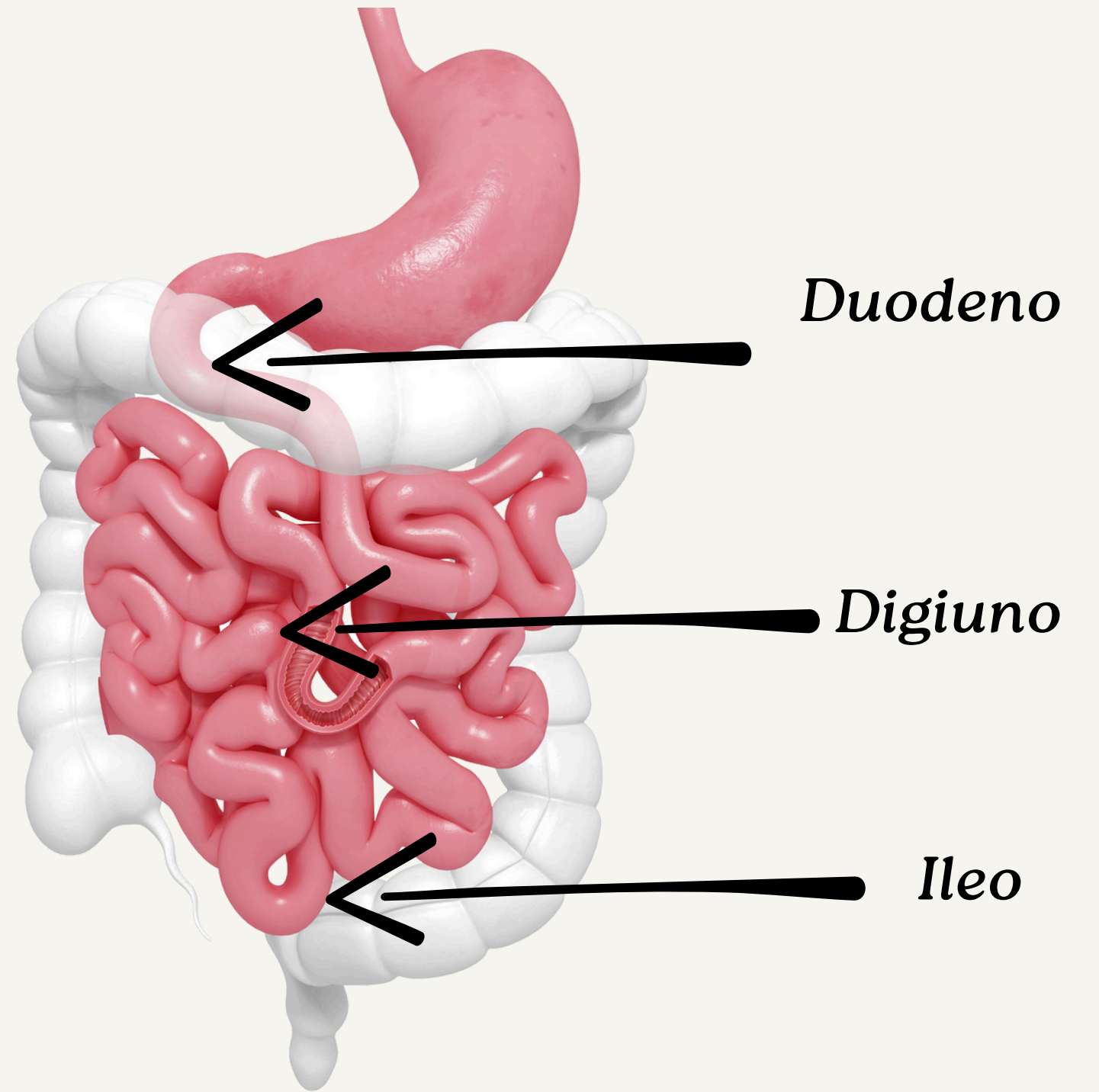
Retto: sede della massa fecale

L'ultimo tratto dell'intestino crasso è il retto, attraverso il quale tutti i residui del cibo ingerito transitano prima di essere espulsi infine dall'orificio anale regolato dallo sfintere (Reni). Dopo i 60 anni alcune persone hanno il problema lieve, medio o alto nella vecchiaia, dell'incontinenza urinaria.

Il tempo di permanenza del cibo nel colon: il tempo in cui stazionano le feci nel colon determina se queste saranno acquose (diarrea) o particolarmente secche (stipsi).



Villi intestinali



Duodeno

Digiuno

Ileo

Intestino ed emozioni

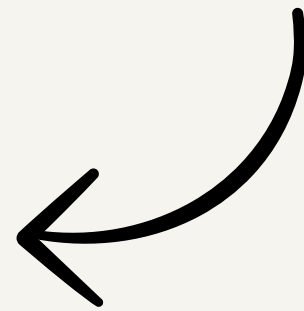
Lettura psicosomatica

L'intestino: è una porzione del canale digerente che va dal piloro all'ano, si divide in intestino tenue e intestino crasso o colon. Rappresenta la capacità di trattenere e di lasciare andare. Ci sono cose utili da trattenere e altre non utili che è meglio lasciare andare. I problemi all'intestino riguardano spesso le paure (paura di mancare o di dispiacere), convinzioni che vi portano alla ritenzione, ovvero al trattenere (**costipazione, gas intestinali, pancia gonfia**), o ad una non accettazione, o ribellione, che vi fa rifiutare tutto (**diarrea, malattia di Crohn**). Vi potete sentire presi da una situazione (**diverticolite**) oppure vi potete imbattere in difficoltà a lasciare andare (**prurito anale**).

Ecco perché il nostro intestino è un secondo cervello:

Nel nostro organismo abbiamo 3 Kg di batteri, di cui questa è la percentuale contenuta nell'intestino:

90%



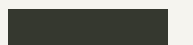
Nell'intestino sono presenti circa 500 milioni di neuroni, che formano un sistema nervoso autonomo e che lavorano in asse con il cervello

80%

percentuale dei neuroni presenti nel cervelletto corrispondente a 69 miliardi

19%

percentuale dei neuroni presenti nella corteccia cerebrale corrispondente a 16 miliardi



La disbiosi intestinale

Killer silenzioso

Se la flora intestinale si altera scatena molti problemi, da uno stato di **sofferenza intestinale** (disbiosi) può nascere una serie di disturbi che colpiscono vari distretti del corpo:

- Difficoltà del sonno
- Ansia
- Cambiamenti di umore
- Emicranie
- Stanchezza cronica
- Problemi alla pelle
- Sistema immunitario debole
- Infezioni genitali ricorrenti (soprattutto nelle donne cistiti, vaginiti e candidosi)



Disbiosi intestinale

L'alterazione della flora intestinale provoca l'alterazione anomala dei vostri batteri e delle sostanze tossiche: fenolo, indolo, ammoniaca, sostanze chimiche che nel vostro corpo affaticano il fegato, il pancreas. Questo causa una cattiva digestione degli alimenti e un circolo vizioso che aumenta la disbiosi stessa.

Se la flora è alterata i batteri non riescono a digerire alcune sostanze dei cibi, motivo per cui vengono prodotte sostanze tossiche che irritano l'intestino.

Sono reazioni lente e progressive ai cibi innocui ma danno al vostro corpo uno stimolo tossico, mentre il sistema immunitario si allerta, e scatena una reazione infiammatoria.

In molti casi essa rimane costante, indebolendo le pareti intestinali, facendo passare nel sangue molte più tossine.

In questo modo con il tempo si alza il rischio di manifestare allergie e intolleranze in età adulta dopo i 40 anni, perché il sistema immunitario invecchia.



M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Le intolleranze alimentari

Glutine, Lattosio e Lieviti

©Tutti i diritti sono riservati

Il glutine



Intolleranza alimentare immunitaria



Glutine

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Una delle principali cause di infiammazione intestinale con gonfiore e tensione addominale è la celiachia, o **intolleranza permanente al glutine**.

Si tratta di una proteina contenuta nella maggior parte dei cereali, precisamente in grano (incluso il kamut), orzo, farro, segale e frumento.

Chi è celiaco non tollera questa molecola, per cui, ogni volta che viene mangiata avviene una **reazione immunitaria** avversa, che scatena un'infiammazione intestinale pericolosa, immediata ma a volte nel corso del tempo.

Crampi, diarrea, stitichezza, malassorbimento, dermatite, perdita di peso, nervosismo, caos ormonale sono tutti segnali evidenti di una celiachia.



©Tutti i diritti sono riservati

Le cose che non ti dicono: esistono 4 tipi di celiachia genetica

L'**Associazione Italiana Celiachia** distingue i tipi di celiachia in base ai sintomi e al periodo della comparsa.

- **Celiachia tipica:** si manifesta dopo lo svezzamento con diarrea, vomito, dimagrimento, rallentamento della crescita del bambino.
- **Celiachia atipica:** si presenta nell'adolescenza o in età adulta. Presenta sintomi intestinali ed extraintestinali come anemie anche gravi, e altri disturbi legati al cattivo assorbimento alimentare per l'atrofia dei villi.
- **Celiachia silente:** non dà sintomi anche se nel corpo sono presenti gli anticorpi.
- **Celiachia potenziale o latente:** quando gli esami sierologici sugli anticorpi sono positivi ma la biopsia intestinale è normale. Perciò la biopsia intestinale può risultare inutile se non che dannosa per l'individuo.

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*



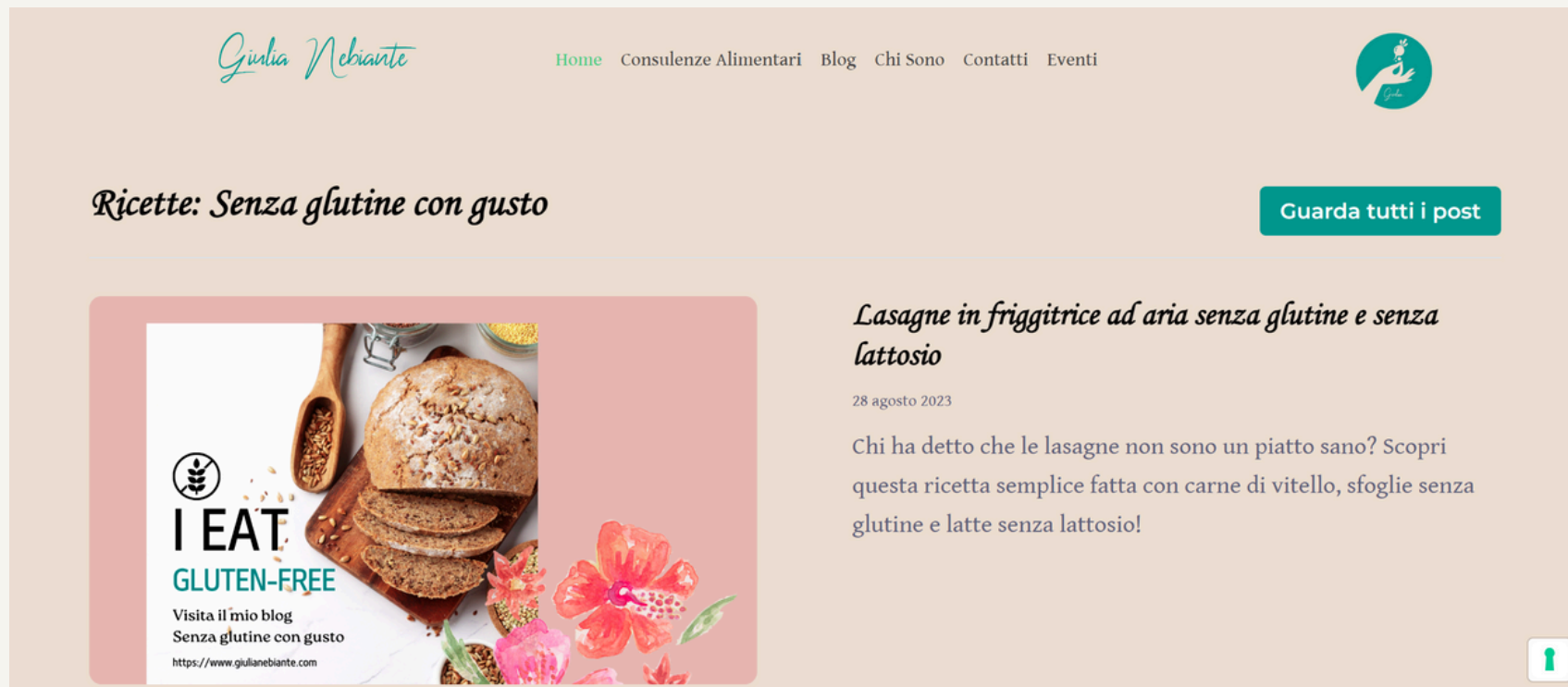


Le conseguenze dell'assunzione di glutine nel celiaco

Siccome esiste un **mal assorbimento** di micronutrienti, ovvero di vitamine e minerali, tra i quali in maggioranza **ferro e zinco**, abbinato all'attivazione patologica del sistema immunitario tipico dei celiaci, la celiachia può causare alterazioni della sfera riproduttiva, sia nell'uomo che nella donna.

I disagi nelle donne si manifestano con ritardo nella comparsa delle prime mestruazioni, in ritardi del ciclo mestruale ed infertilità. Anche negli uomini si possono manifestare ipotiroidismo, tiroide di Hashimoto, infertilità nel fecondare l'ovulo femminile, stitichezza.

E' possibile mangiare sano, senza glutine e senza noia! Motivo per cui ho chiamato il mio blog di ricette **Senza glutine con gusto!**

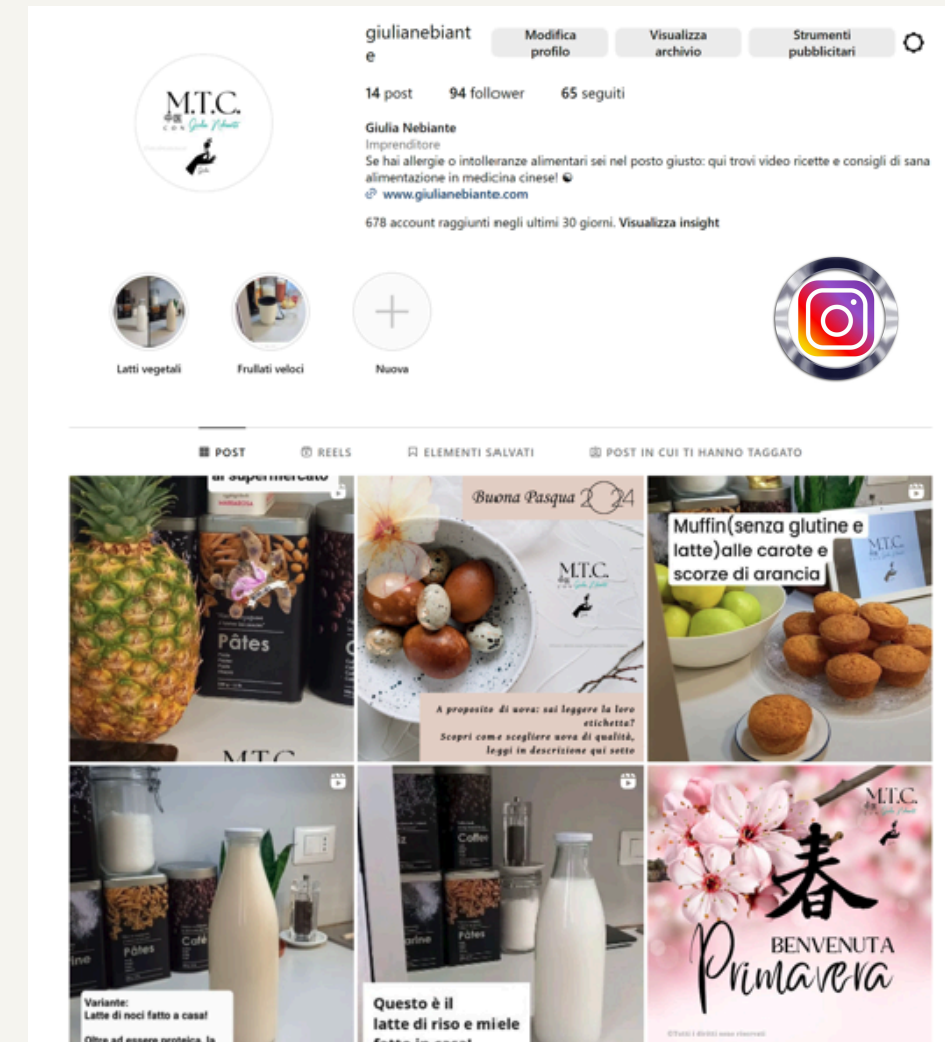


L'importanza di cibarsi con pietanze fatte in casa ..



M.T.C.
中医
CON Giulia Nebiante

©Tutti i diritti sono riservati



©Tutti i diritti sono riservati



Lattosio

Intolleranza alimentare enzimatica



Lattosio

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Ne soffre chi ha un deficit parziale o totale dell'enzima necessario a digerire lo zucchero del latte.

Formaggi stagionati e **yogurt** sono più tollerati, siccome contengono meno lattosio. È abbattuto con la stagionatura mentre lo yogurt viene digerito grazie ai fermenti lattici

Si tratta di una molecola binaria composta da **glucosio e galattosio** che al momento della digestione dovrebbe essere scissa, ma, rimanendo intatta per causa di una mancanza dell'enzima addetto a tale scopo, ovvero la **lattasi**, arriva fino all'intestino crasso e qui è fermentato dai batteri.

Questo processo porta alla formazione di gas di **idrogeno, metano e anidride carbonica**, e richiama acqua, che provoca i tipici sintomi da intolleranza al lattosio, sempre più diffusa.

©Tutti i diritti sono riservati

Lattosio

Può essere transitoria

Si distinguono 3 tipi di intolleranza al latte e ai derivati:

- Una **enzimatica**;
- Un'intolleranza da sovraccarico e da **infiammazione cronica** (tipica di chi soffre di disturbi intestinali quali celiachia e colon irritabile).
- Da chi ha nell'intestino **residui di farmaci** (chimica) **e metalli** (OGM e nichel)

Anche senza latte è possibile assumere calcio grazie ai latti vegetali presenti in commercio che sono spesso addizionati con calcio ma questo minerale lo possiamo trovare in numerosi altri alimenti come verdure a foglia verde, crucifere, rucola e cavolo ricco, erbe aromatiche (santoreggia, maggiorana, timo ..) e alghe.

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Lieviti



Il legame con le malattie autoimmuni





Lieviti

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*



©Tutti i diritti sono riservati

I lieviti sono dei **funghi** che hanno la capacità di far fermentare gli zuccheri con conseguente produzione di anidride carbonica e alcol.

I lieviti sono causa di **fermentazione**.

Anche i lieviti possono trasformarsi in nemici dell'intestino, procurando infiammazione, gonfiore e crampi addominali. E' una delle componenti alimentari più comuni sulle nostre tavole, viene aggiunto agli impasti della farina per la produzione di pane, pizza, focacce, paste da pasticceria. Serve rendere questi prodotti più gonfi e soffici. ("lievitare" significa infatti "aumentare il volume").

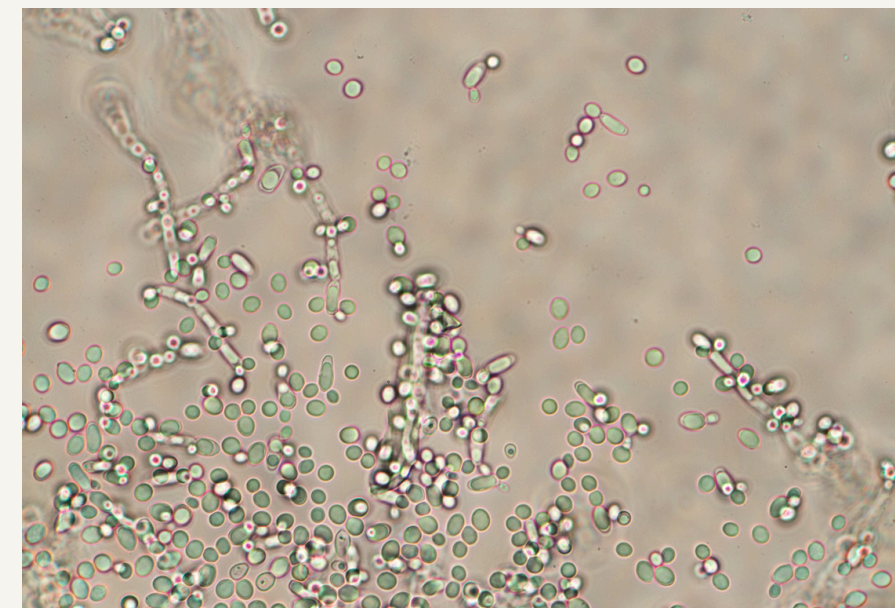
In questo caso sintomi come **digestione lenta** e **meteorismo** sono temporanei e legati all'assunzione di cibi con lievito o con una **lievitazione inadeguata**.

©Tutti i diritti sono riservati

Lieviti

Nei prodotti lievitati da forno, la reazione avviene **producendo anidride carbonica** che rimane intrappolata nei **reticoli delle proteine** presenti **nelle farine** così da far gonfiare l'impasto, rendendolo soffice e digeribile. Il lievito per panificazione più conosciuto è il **lievito di birra**, il fungo che in latino si chiama *Saccharomyces cerevisiae*.

Le reazioni ai lieviti sono diverse e variabili: si passa da **mal di testa, spossatezza e mancanza di forze, riniti** con gocciolamento del naso e **starnuti**, sino all'**asma, eruzioni cutanee, orticaria**, per finire con **stitichezza o diarrea, meteorismo, gonfiore intestinale, dimagrimento e squilibri metabolici**.



M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*



Lieviti



La ricerca conferma che molte persone che hanno una malattia autoimmune (anche la **celiachia**) spesso hanno anche una reazione nei confronti dei lieviti e dei **prodotti fermentati**, perché il lievito, pur non creando la causa diretta di un patogeno, contribuisce ad **innalzare l'infiammazione in tutto l'organismo attraverso l'intestino.**

Uno studio condotto dal dipartimento di Medicina interna dell'Università di Roma (Torvergata) ha evidenziato che le reazioni ai lieviti e in particolare al lievito di birra, sono state rinvenute come precedenti e concomitanti in patologie come il **morbo di Crohn**, **artrite reumatoide**, alcune alterazioni della **tiroide** (Tiroide di Hashimoto) e **celiachia.**

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



©Tutti i diritti sono riservati



Question time

1

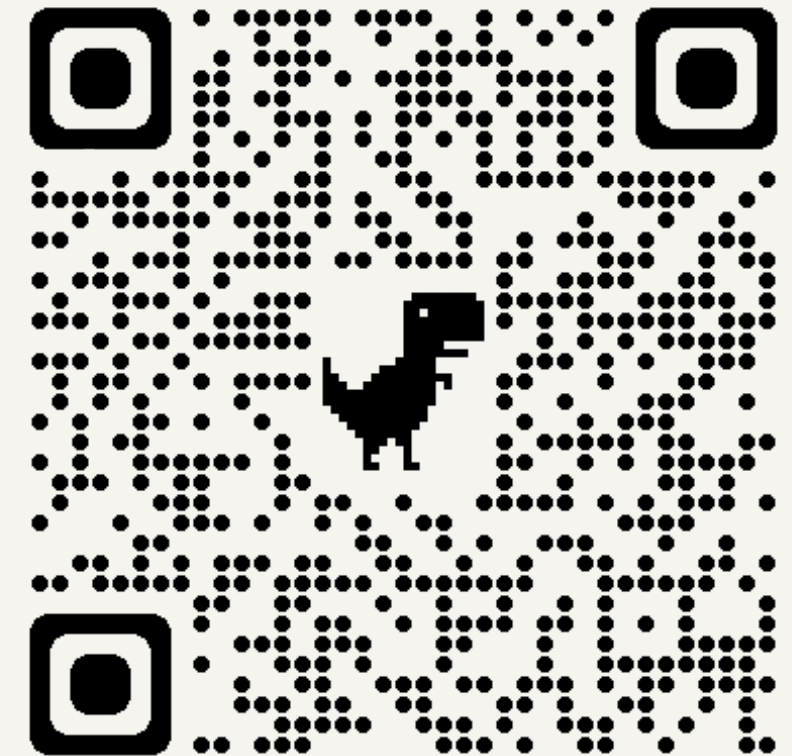
Sito web



<https://www.massagbioenergetici.com/>



Giulia Nebiante



La testimonianza di Matilde



E' una giovane sportiva regolare di triathlon da molti anni, è una sportiva professionista di famiglia.

Si rivolge a noi per mettere a posto un po' di cose:

- Alimentazione (era vegetariana ma non stava bene, per via di troppi cibi freddi e yin);
- Aveva una dermatite molto importante in tutto il corpo (da calore che peggiorava in alcuni periodi senza capire il perché);
- Tremava mentre parlava, perché aveva costantemente freddo nel corpo;
- Il ciclo era sparito del tutto.





La testimonianza di Matilde



Le offriamo il percorso di alimentazione + il percorso dei massaggi bioenergetici, lo sciroppo alle foglie di ulivo e di calendula + l'integrazione della micoterapia + il gua sha e la coppettazione.

Lasciamo raccontare a Matilde il suo entusiasmante risultato!



La testimonianza di Matilde



道

Micoterapia

Panoramica sui funghi cinesi



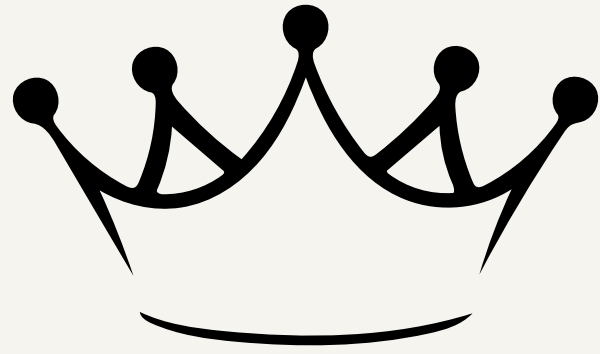
Un numero crescente di persone si rivolge alla micoterapia per avere un aiuto nella cura di diversi problemi di salute (sono stati classificati in Italia come funghi medicinali mentre in medicina tradizionale cinese sono utilizzati da oltre 4 millenni). più spesso come strategia per **proteggere l'organismo** dagli insulti della **vita moderna**.

Come sempre in tutte le cose, la materia va approcciata con cautela, perché le sostanze contenute nei funghi non sono "acqua fresca" : sono sostanze molto attive. dotate di un'azione profonda sul sistema **corpo e mente**, caratteristiche ben conosciute dalle tradizioni mediche cinesi e giapponesi.

I funghi dispongono di un armamentario di **molecole** davvero sorprendente in particolare **polisaccaridi** (rafforzano il sist. immunitario), **terpeni**, **alcaloidi**. **Nulla a che vedere con il regno delle piante**. Motivo per cui sono potenti! Che cosa contengono esattamente? Lo vediamo nella prossima slide!

Reishi

Il Principe dei funghi

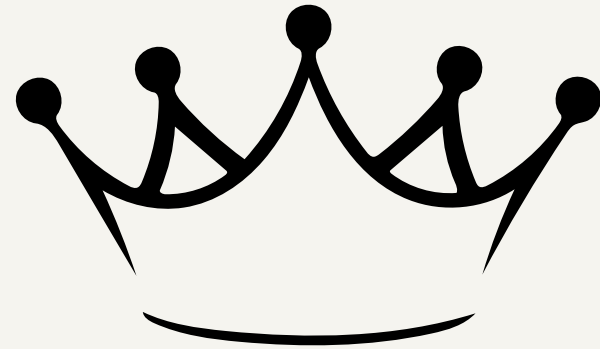


Questo fungo è utilizzato in **Cina** da millenni, chiamato anche **Ling Zhi**, dagli effetti straordinari. E' stato utilizzato da tutti gli imperatori e da tutti i medici cinesi. Sono stati fatti molti studi scientifici occidentali sulle sue componenti, e la sua potente azione rinforzante su il sistema immunitario.

Queste informazioni sono tratte dal Professor Ivo Bianchi, laureato in Medicina e Chirurgia, docente e biologo di medicine complementari presso molte facoltà tra cui l'Università di Milano. Nel 2007 è stato fondatore dell'International Micotherapy Institute, ed è una autorità internazionale nell'ambito della Micoterapia moderna.

Reishi

Le sue proprietà eccezionali



1. Antivirale;
 2. Depurante;
 3. Cardiotonico;
 4. Ricostituente;
 5. Tonificante;
 6. Stimolante;
 7. Ha azione positiva su Cuore, Milza, Stomaco, Fegato e Polmoni;
 8. Ottimo per le allergie;
 9. Per le dermatiti;
 10. Per stati di panico e depressione;
 11. Artrite;
 12. Asma;
 13. Pancreatite;
 14. Ipertensione arteriosa;
 15. bronchite cronica;
 16. Diabete;
1. Fragilità articolare;
 2. Chemioterapia e radioterapia;
 3. Previene l'infarto;
 4. Disturbi del ritmo cardiaco;
 5. Malattie tumorali (in via preventiva e abbinato alle terapie mediche);
 6. Epatiti / ipertrofia del fegato;
 7. Efisemi polmonari;
 8. Ulcere gastriche e duodenali;
 9. Reumatismi e articolazioni infiammate;
 10. Insonnie;
 11. Disturbi del climaterio (menopause).

Agaricus Blazei



E' amico dell'immunità del fegato,
è utile per migliorare: sistema
immunitario, fegato, energia, pelle,
psiche, e contrasta il sovrappeso e
le allergie.

Auricolaria



L'Auricolaria è un fungo amico del
cuore e dell'intestino.
Utile per migliorare intestino,
cuore e psiche.

Chaga



L'amico della pelle e dell'eterna giovinezza. E' utile per migliorare pelle, stomaco, energia e psiche.

Coprinus



L'amico della glicemia e del pancreas.
utile per migliorare glicemia alta e intestino.

Hericium erinaceus



E' utile per combattere le malattie degli organi più ricchi di energia: sistema nervoso, intolleranze alimentari (celiachia).

Maitake



E' amico della linea e della prostata.



Cordyceps



**L'amico della ginecologia maschile e femminile.
Utile per migliorare: energia psico fisico, il sistema immunitario, fegato, cuore, apparato sessuale.**

Pleurotus



**E' amico delle arterie,
combatte
aterosclerosi e fegato
ingrossato.**

Shiitake



**E' amico della longevità.
Combatte le infiammazioni, le
allergie, la menopausa, rende il
fisico più snello e la pelle più
luminosa.**

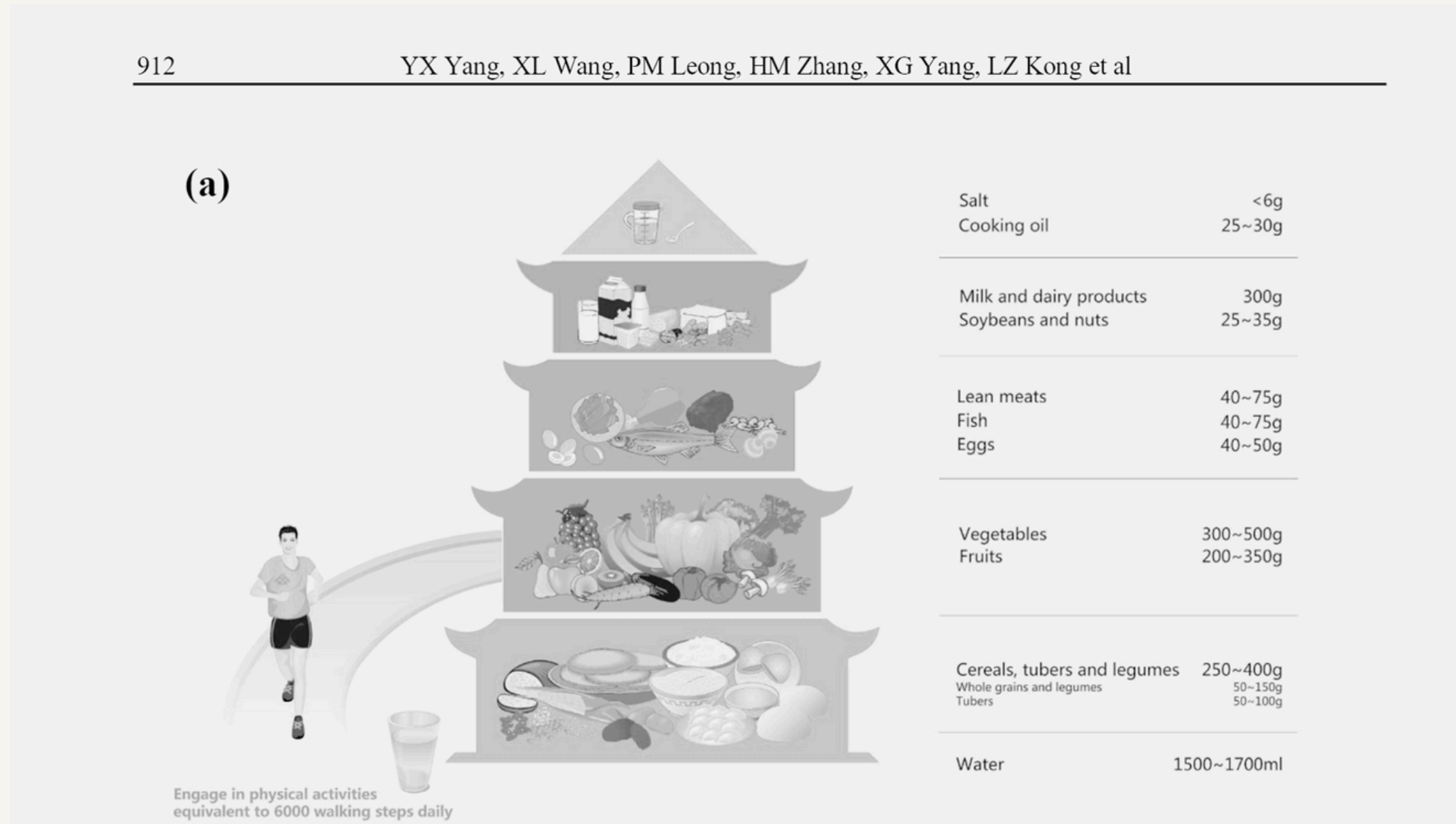
Polyporus



**E' amico dei reni e dei
capelli.**

Il ruolo dell'alimentazione

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese 中医



M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



©Tutti i diritti sono riservati

Le nostre abitudini alimentari

M.T.C.
中医
CON Giulia Nebiante

©Tutti i diritti sono riservati



Ad avere un forte impatto sulla nostra salute, non è solo cosa, ma anche come mangiamo. Anche quando mangiamo..

Alcuni mangiano frettolosamente, senza badare troppo a cosa mangiano perché sono stressati, alcuni mangiano davanti alla TV, Le nostre abitudini alimentari **influiscono direttamente sul processo digestivo** e sulla capacità che ha il corpo di ricavare dai cibi il **Qi** di cui ha bisogno per vivere bene.

氣

©Tutti i diritti sono riservati

Ecco i punti che insegno nelle mie lezioni:

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*



1. Godersi il cibo;
2. Masticare bene;
3. Osservare le proprie abitudini alimentari;
4. Mangiare senza distrazioni;
5. Regolare la quantità del cibo;
6. Essere cauti con le diete dimagranti (in Cina non esistono);
7. Essere cauti con le combinazioni alimentari insegnate dalle mode moderne;
8. Essere puntuali con i pasti.



“Ma io sono obeso, come faccio a dimagrire?”

“Le diete che inducono a sotto alimentarsi, possono indebolire lo stomaco, generando il calore e danneggiando lo Yin. Potete perdere peso, ma l’effetto che ha su stomaco e milza, una volta che hai terminato la tua dieta dimagrante, riacquisti nuovamente tutti i tuoi chili, perché il corpo va a rigenerare il suo Yin danneggiato. Ecco perché hai gli attacchi di fame di alcuni cibi.”

Anche le diete nelle quali si mangiano molti alimenti di un unico tipo possono portare squilibrio nello stomaco e nella milza, e spesso causano accumuli nel corpo di umidità (cellulite, pancia gonfia, gambe pesanti, emicranie da testa piena, persone che sudano molto, sinusiti e molti muchi)”.



Il sapore:

*La qualità dell'energia
di un alimento*

Legno

木

Fuoco

火

Terra

土

Metallo

金

Acqua

水

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Diagram of the Three Powers (San-cai)



il Cielo



L'Uomo tra



e la Terra

FIG. 0.28.1 DIAGRAM OF THE THREE POWERS (SAN-CAI)

Inscriptions:

- Heaven, the pure Yang;
- Man, the semi-Yang and semi-Yin;
- Earth, the pure Yin.





Il corpo esige

puntualità

12 meridiani si susseguono

in una danza a ogni

specifica ora



- La frutta di stagione con la buccia edibile;
- Ma anche la buccia di altri alimenti come frutta secca, cereali integrali, crusca, legumi e verdure che sono edibili con la buccia (carote, patate, barbabietole, sedano, carciofi, finocchi);
- E non possono mancare i semi e il cioccolato fondente!



- Omega 3: noci, semi di lino e pesce;
- Omega 6: oli vegetali, noci, semi, mais, arachidi, soia e girasole, semi di zucca;
- Omega 9: avocado, olive, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, noci di pecan, pinoli, girasole.

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati





M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Stay
HYDRATED

©Tutti i diritti sono riservati

Detox Erboristica

Massaggi
Bioenergetici
di Antonella Tambaro



Le erbe? La mia passione!

Sono celiaca e allergica ai farmaci, motivo per cui è nato il mio progetto di offrire alle persone che come me hanno questo problema, di ricevere la mia consulenza erboristica specifica per la persona, online e in presenza nel mio studio.

*La caratteristica delle erbe è che se vengono utilizzate quelle giuste non danno effetti collaterali. Ecco che la mia designer ha chiamato divertita il mio blog: **il Mondo di Antonella!***



Cosa sono i rimedi naturali

L'erboristeria è **la madre della medicina moderna**, in quanto da migliaia di anni gli uomini si curano con i principi attivi contenuti nelle erbe e nelle piante officinali.

L'erboristeria è lo studio di conoscere gli alleati naturali della nostra salute.

Le piante sono dotate di **proprietà curative**, sono affascinanti ma complesse, motivo per cui le loro sostanze esercitano notevoli effetti benefici dentro e fuori al nostro organismo.



Le Piante amiche dell'intestino

Semi di lino

Contengono mucillagini che sfiammano le mucose e lo regolarizzano



Psillio

Alcune delle sue proprietà: regola l'intestino (sia nei casi di colite sia nei casi di stitichezza), ottimo per la cistite, è una fibra dalla pianta plantago psyllium.



Il mirtillo

Contiene tannini e flavonoidi, rigenera le mucose e sfiamma l'intestino.



Il fico

Le sue gemme contengono principi attivi che combattono la sindrome del colon irritabile.



Ricetta tisana detox per l'intestino

- 10gr di psyllo
- 10gr di foglie di mirtillo
- 5gr di semi di lino
- 30 gocce di macerato glicerico di fico (si aggiunge nella tazza pronta da sorseggiare)

Metti tutte le erbe insieme, tranne il macerato glicerico di fico, che aggiungerai per ultimo nella tazza pronta da bere. Andiamo in azione! Metti un cucchiaino del mix di erbe in una teiera, aggiungendo 200ml di acqua bollente. Fai bollire il tutto per 10 minuti. Poi cola le erbe schiacciandole bene con un cucchiaino in un colino, filtrare, e mettere la tisana detox in una tazza capiente. Quando è tiepida aggiungi le 30 gocce di macerato glicerico di fico (è un gemmoderivato acquistabile in erboristeria) e sorseggia prima di andare a dormire alla sera lontano dalla cena.



Yin & Yang e le piante erboristiche

In Medicina Cinese è ampiamente risaputo che i vari alimenti insieme alle erbe possono essere suddivisi in categorie ben distinte, a seconda del loro Yin e del loro Yang (questo vuol dire **riequilibrare ogni singolo organo con le piante**).

Questo perché ci sono cibi ed erbe che raffreddano e che riscaldano il corpo, cibi ed erbe neutre che non riscaldano e che non raffreddano gli organi.

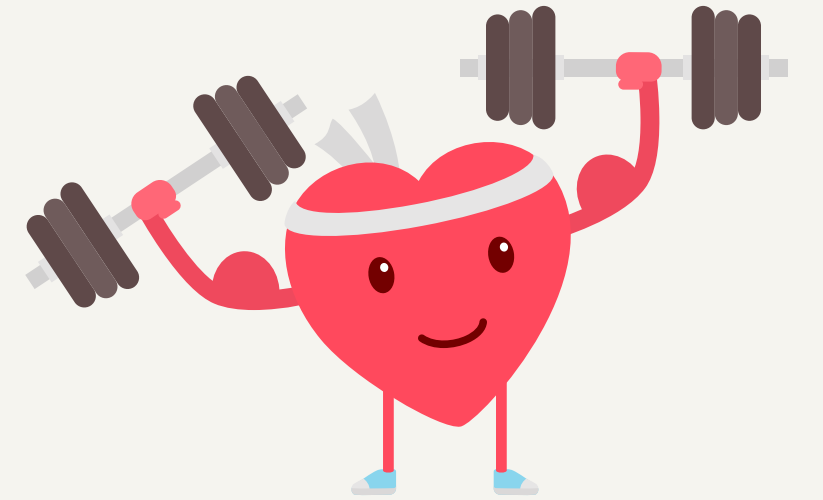


GRAZIE



©Tutti i diritti sono riservati

Prima di salutarvi,
vi comunichiamo che il prossimo webinar
a grande richiesta, in vista del periodo estivo sarà
basato sul Cuore, di come rafforzarlo e proteggerlo
attraverso le erbe e soprattutto con cibi rinfrescanti.





Question time

2

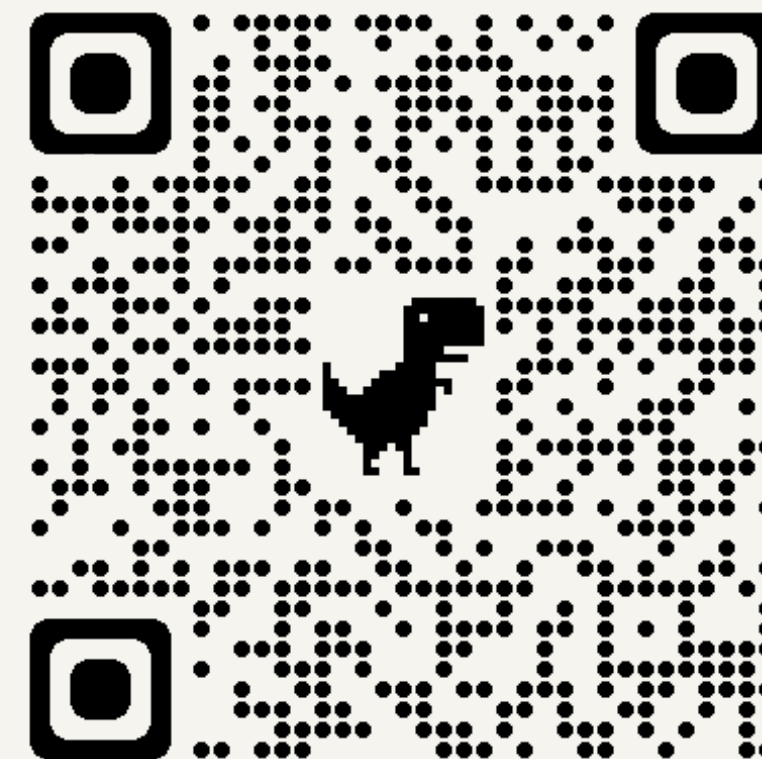
Sito web



<https://www.massaggiobioenergetici.com/>



Giulia Nebiante



7 nostri contatti



Antonella



WhatsApp: +39 349 496 1122

Email: info@massaggibioenergetici.com

Sito: www.massaggibioenergetici.com



Facebook: Massaggi Bioenergetici di Antonella Tambaro



Instagram: [@massaggibioenergetici](https://www.instagram.com/massaggibioenergetici)

M.T.C.
中医
CON *Giulia Nebiante*

©Tutti i diritti sono riservati



Giulia



WhatsApp: +39 351 577 8448

Email: info@giulianebiante.com

Sito: www.giulianebiante.com



Facebook: [Cibo e Medicina Cinese con Giulia](https://www.facebook.com/Cibo.e.Medicina.Cinese.con.Giulia)



Instagram: [@giulianebiante](https://www.instagram.com/giulianebiante)