Alcuni consigli per la primavera

**In generale la primavera richiede di intervenire (a scopo preventivo e di mantenimento di un buon livello di salute) costituzionalmente sui reni (energeticamente sfruttati durante l’inverno) e sul fegato (energeticamente attivo in primavera). E’ quindi importante capire di cosa ha bisogno ogni persona, per poi affrontare meglio anche tutto il resto dell’anno (soprattutto dopo un inverno anomalo come questo, che non lascerà indifferenti né l’ambiente in cui viviamo, né noi come esseri viventi). La correzione che si può apportare con una semplice seduta di massaggio cinese, può essere importante, anche per il prosieguo della stagione estiva. In una condizione normale, un organismo sano in primavera, acquista maggiore energia, dinamicità, a volte troppa (allergie). Se l’organismo è debilitato, oppure troppo sfruttato durante l’inverno, possono comparire situazioni di stanchezza, fino a vere e proprie astenie. Un’astenia primaverile può ripercuotersi a lungo sia sul piano fisico ed immunitario che sul piano psicologico. Non è possibile stabilire un sistema uguale per tutti: ognuno di noi è diverso e reagisce in modo diverso a diversi stimoli. Un approccio a livello sintomatico (pappa reale, ginseng e via dicendo) può addirittura essere controproducente: infatti può nascondere il sintomo che si ripresenterà in forma più grave od in altro modo oppure in un altro periodo. E’ quindi il periodo più importante per rivolgersi al proprio naturopata, omeopata o quant’altro per ricevere i consigli e l’indicazione dei giusti rimedi. Anche dal punto di vista alimentare. Infatti è anche il periodo migliore per iniziare diete che vadano a correggere il sovrappeso.**

Allergie di stagione

A livello preventivo ed anche di progressiva riduzione dei sintomi, negli anni, vale sempre la regola di farsi consigliare a seconda della propria costituzione: anche qui ciò che serve ad uno può non portare alcun beneficio all’altro. A livello sintomatico è invece possibile dare qualche consiglio: associare - Ribes Nigrum MG1DH (70 gocce al mattino) - Viburnum lantana MG1DH (70 gocce alla sera, soprattutto se presenti problemi respiratori) I dosaggi sopra riferiti sono per un adulto. Esistono poi categorie di prodotti, di nuova generazione, ad esempio a base di estratti dal cappero ma non solo, che possono portare a risultati importanti e sorprendenti. La loro prescrizione richiede però il consiglio di un esperto.

Problemi di caduta di capelli

E’ normale che in primavera cadano un quantitativo maggiore di capelli: è un ricambio fisiologico. Per alcune persone però la condizione risulta accentuata: questo a causa di debolezze energetiche renali, post – invernali (vedi sopra). Un trattamento sintomatico si può effettuare utilizzando: - Oligolito TRICOS della ditta Pegaso 1 fiala al risveglio un minuto sotto la lingua; - Biokap capsule (si può scegliere fra quelle più specifiche per la donne e quelle er l’uomo) 1 capsula 2 volte al giorno a stomaco pieno Ripeto: se però il problema è particolarmente evidente occorre effettuare un consulto per trovare il rimedio adatto ai reni. Sperando di avere proposto qualche informazione utile, tengo a precisare che l’indicazione di alcune marche specifiche di prodotti, è fatto solo su esperienze molteplici dirette: in commercio esistono sicuramente prodotti equivalenti o superiori. Ma non avendoli utilizzati nella mia attività non posso consigliarli.

**E’ QUESTO IL MOMENTO DI’ METTERSI A DIETA**

La primavera, secondo la Medicina Tradizionale Cinese è un momento di grande ripresa delle attività naturali: in effetti la natura si risveglia. Le gemme cominciano ad ingrossarsi e poi ad aprirsi, alcuni animali escono dal letargo, altri riprendono l’attività riproduttiva e via dicendo.

Anche l’organismo umano è perciò maggiormente stimolato (anche il suo metabolismo).

**Pertanto intraprendere una dieta alimentare in primavera in genere migliora i risultati che si vogliono ottenere.**

Attenzione però: la primavera inizia tra pochi giorni (infatti per la medicina cinese l’equinozio di primavera rappresenta il massimo energetico della medesima, e non l’inizio come noi comunemente crediamo). Per rendere più chiaro il concetto faccio l’esempio con il solstizio d’estate: per noi è l’inizio dell’estate. In realtà se ci pensiamo bene quello è il giorno più lungo dell’anno, il massimo dell’energia YANG. Che poi torna a decadere: dal giorno successivo, seppur all’inizio in modo impercettibile, le giornate di accorciano, si va piano piano verso l’incremento dell’energia YIN, che poi porta all’inverno (massimo dello YIN).

E così è anche per la primavera.