

# Associazione Onda Vitale

## Prepararsi all'inverno ! Serata del 16 novembre 2017

E' stata una bella serata di interazione e confronto quella che si è svolta il 16 novembre presso l'Asd di Longuelo: i partecipanti hanno dato il loro prezioso contributo esperienziale portandoci a conoscenza dei rimedi utilizzati per stare in salute anche nella stagione invernale, dove alcuni fattori sfavorevoli come riscaldamento elevato, clima più rigido, scarsità di luce portano spesso volte ai cosiddetti MALANNI DI STAGIONE. E come prevenire ?

Rafforzando il terreno, il virus non ci aggredisce se noi abbiamo un fisico resistente ben idratato e nutrito ma soprattutto in equilibrio; da qui la necessità di avere un intestino e un fegato ben depurati; sappiamo bene che come si dice giustamente "la salute viene dalla pancia" quindi il nostro primo passo è quello di far stare bene il nostro intestino e aiutare il fegato a funzionare nel modo ottimale (assumendo preparati che lo aiutino a funzionare meglio quale cardo mariano, tarassaco o tintura madre di carciofo).

E come mantenere depurati questi due organi ? In diversi modi tra i quali la cura dell'alimentazione: seguire il proprio sentire, masticare bene, consumare frutta e verdura di stagione, non farsi mancare qualche sana trasgressione, cercare di mantenere un buon equilibrio tra cibi acidi e cibi alcalini, bere acqua e limone per depurare l'organismo, mangiare in compagnia di persone gradite e con la gioia di mangiare (quindi lasciare lontano preoccupazioni e problemi).

Pochi e indispensabili almeno in questa stagione gli integratori consigliati: VITAMINA C – VITAMINA D e MAGNESIO tre integratori tra l'altro economici ma divenuti oramai fondamentali vista la carenza di

tali elementi nella nostra alimentazione (per quanto riguarda la vitamina D le carenze sono dovute alla poca luce invernale e alla scarsa esposizione al sole di questo periodo)

Altro elemento importante il movimento fisico che va assolutamente mantenuto anche se costa maggiore difficoltà uscire e muoversi con condizioni climatiche avverse, basta coprirsi e camminare di buon passo circa quaranta minuti al giorno, non sostare troppo in posti caldi e super affollati, lavarsi le mani accuratamente e riposare almeno 7-8 ore per notte, il corpo di notte ripara i danni, per questo dormire un numero insufficiente di ore porta inevitabilmente il corpo ad un maggior stress e una minore capacità di recupero.