

E' stata una bella serata quella di venerdì 5 ottobre presso la Sala della Biblioteca di Seriate, il pubblico presente era molto interessato a quella che noi naturopati definiamo VERA prevenzione e cioè mettere in campo tutta una serie di pratiche naturali per evitare di ammalarsi e, anche qualora succeda, abbiamo fornito tutta una serie di rimedi sempre naturali per fare in modo che il corpo torni in salute quanto prima!

Abbiamo parlato della visione olistica dell'individuo contrapposta alla visione della medicina moderna puramente sintomatica, abbiamo menzionato la necessità per stare bene di avere un intestino pulito e un fegato scarico di tossine! Abbiamo posto l'accento su come spesso sia necessario togliere anziché aggiungere visto che tendiamo un po' tutti a mangiare troppo !

Infine abbiamo fornito, oltre ai dei rimedi naturali un paio di integratori che noi riteniamo utili nella stagione invernale, come naturopati l'integratore non sarebbe consigliato ma visto la povertà di principi nutritivi del cibo industriale e visto la scarsa esposizione alla luce naturale che si verifica in questi ultimi anni abbiamo suggerito in caso di necessità un'integrazione di vitamina D e di vitamina C che il nostro corpo non produce.

Le domande poi sono state molte e con molta soddisfazione abbiamo verificato che sempre più gente cerca dei suggerimenti naturali per stare in forma cercando di ricorrere il meno possibile o soltanto quando è strettamente necessario al farmaco chimico.

Una serata molto piacevole che ci spinge a continuare nel nostro percorso di divulgazione di sani stili di vita.

Grazie a tutti quanti hanno partecipato !

Carlo e Melissa Onda Vitale