

DIA DE LA TERRA 2005



APROFITEM ELS RECURSOS DE LA TERRA



per cuidar-nos

INFORMACIÓ ELABORADA PER:
CRISTINA DOMINGO → METGESSA
ANNA CALAF → ACUPUNTORA
LAIA SERRA → PERIODISTA
VANESA POLO → FISIOTERAPEUTA

Per aprofitar la celebració del **DIA DE LA TERRA** ens agradaria compartir amb vosaltres les possibilitats i els recursos que rebem del nostre planeta, directament de la naturalesa, per potenciar la nostra salut i usar-los conscientment.

Oxigena't:

Respira conscientment, dedicant-hi atenció alguns minuts durant el dia. L'oxigen és un aliment fonamental, no podem passar sense ell més de dos o tres minuts.

Alimenta't:

Para atenció a com menges. Alimentar-nos és l'acte d'incorporar al nostre interior els elements necessaris per nodrir-nos i així poder viure i evolucionar. Tenir consciència d'això mentre mengem és una senzilla però potent meditació.

Descarrega't:

Abraça un arbre. Notaràs com la seva energia recarrega el teu organisme. És preferible que l'arbre sigui un roure o una olivera, són els més energètics! Procura que els teus peus, alhora, estiguin nus i descalços.

Contacta:

Passeja descalç per la sorra. Procura fer-ho per la riba del mar i que els teus peus estiguin en contacte amb la sorra i amb l'aigua. La resta del teu cos estarà en contacte amb l'aire i amb el sol. Així connectaràs amb els quatre elements bàsics de la natura: la terra, l'aigua, l'aire i el foc.

Toca la Terra:

Treballa amb el fang. Desconèixer el mètode no és una excusa. Atreveix-te! Joga amb ell i sent el poder de la terra i deixa fluir la teva creativitat.

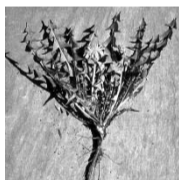
**Connecta amb la terra:**

Camina descalç sobre l'herba i sobre la terra. Posseeix i nota sota els teus peus com l'energia terrestre és absorbida per la «planta» dels teus peus. Recorda que la Terra està viva.

La Naturalesa ens proporciona a més, les plantes, l'acció curativa de les quals és múltiple i variada. Destacarem, tot seguit, les d'efecte desintoxicant per al fetge, ronyó, còlon i sang.

**HERBES DESINTOXICANTS
FETGE I RONYÓ**• **Card Marià o Gallofer
(Silybum marianum)**

Incrementa la producció d'una substància denominada *glutacion peroxidasa* en el fetge, un poderós antioxidant hepatoprotector que ajuda a neutralitzar les toxines i regenera el teixit hepàtic danyat.

• **Arrel de Dent de Lleó
(Taraxacum officinale)**

Estimula l'alliberament de toxines en el fetge i els ronyons. Té un elevat contingut en vitamina A, nutrient especialment important per a la funció hepàtica.

• **Algues Kelp
(Ascophyllum nodosum)**

Exerceixen un potent efecte protector enfront de les toxines. Contenen una substància denominada alginat sòdic que protegeix l'organisme de l'exposició a la radiació i de la toxicitat per metalls tòxics com el bari, el cadmi, el plutoni i el cesi.

**HERBES PER A LA
DESINTOXICACIÓ DEL CÒLON**

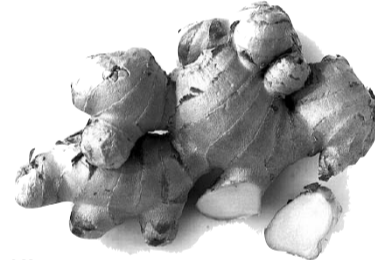
El cos elimina toxines mitjançant l'orina o la femta, per tant és important ajudar els intestins en la seva missió i evitar que s'acumulin tòxics en el tracte digestiu.

• **Pela de Noguera negra o Pacaner
(Juglans nigra)**

Les beines de noguera negra, riques en iode, són de gran valor en qualsevol programa de neteja de còlon per la seva capacitat de matar paràsits intestinals.

• **Arrel de Gingebre
(Zingiber officinale)**

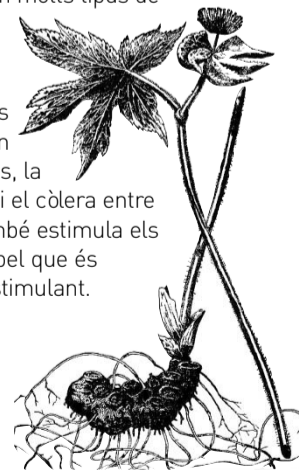
El gingebre és un antiespasmòdic que calma el tracte intestinal. Evita l'aparició de nàusees, alleuja les molèsties d'una indigestió i conté substàncies de tipus enzimàtic que ajuden a la digestió de les proteïnes.

• **All
(Allium sativum)**

És un poderós aliament en programes de neteja i desintoxicació. L'all ajuda a destruir els bacteris.

• **Arrel de Segell
d'Or o Hydrastis
(Hydrastis canadensis)**

Conté substàncies químiques que destrueixen molts tipus de bacteris, fongs i protozous, incloent els que causen les diarrees, la disenteria i el còlera entre altres. També estimula els leucòcits, pel que és immunoestimulant.

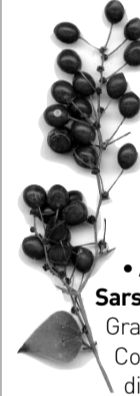
**HERBES PER A LA SANG
I EL SISTEMA LIMFÀTIC**• **Arrel de Dent de Lleó
(Taraxacum officinale)**

El dent de lleó absorbeix les toxines, estimula el fetge i els ronyons i aporta minerals per construir la salut.

• **Agrella (Rumex acetosa)**

Considerada com un purificador

general de la sang, és un excel·lent tònic i depuratiu.

• **Arrel d'Arítjol o
Sarsa (Smilax aspera)**

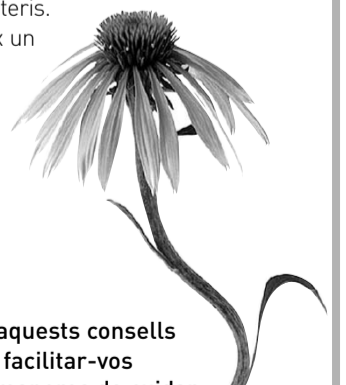
Gran depuratiu de la sang. Conté substàncies que són diürètiques.

• **Arrel de Bardana o Repalassa
(Arctium minus)**

La bardana prevé la intoxicació per substàncies tòxiques i és ben volguda en el tractament del càncer.

• **Arrel d'Equinàcea
(Echinacea
angustifolia) o
Rudbèckia
(Rudbeckia hirta)**

Potent immunoestimulant que destrueix una àmplia varietat de virus, protozous, fongs i bacteris. Constitueix un excel·lent tònic diari.



Amb tots aquests consells pretenem facilitar-vos diferents maneres de cuidar-vos d'una forma sana, natural i molt econòmica. Tot allò que ens proporciona salut ho tenim molt a prop de les nostres mans, solament fa falta observar amb atenció la sàvia Naturalesa i la mare Terra.