

F.I.N.R.

FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

DICITURE PUBBLICITARIE

La dicitura corretta che un Naturopata diplomato presso la Scuola di Naturopatia può utilizzare sui biglietti da visita o su un depliant è la seguente:

Antonella Nencini
Naturopata
diplomata presso la Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza

Inoltre, se volete indicare i trattamenti effettuati da voi (o presso il vostro Centro), è opportuno descriverli riferendosi alle definizioni riportate nel Mansionario dei Naturopati Riza e quindi, ad esempio, si può scrivere:

- Massaggio psicosomatico
- Massaggio anti-stress
- Massaggio ayurvedico
- Trattamento manuale dei fluidi
- Aroma-massaggio
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche di movimento corporeo, danza e creatività
- Ginnastica psicosomatica
- Riflessologia plantare
- Estetica olistica
- Cosmesi naturale
- Trattamenti con oli essenziali
- Fiori di Bach
- Erbe, piante, oligo e gemmoderivati
- Shiatsu
- Bagni di luce colorata
- Stimolazioni cromatiche

- Test conoscitivo kinesiologico
- Test conoscitivo iridologico

- Tecniche di autostima
- Tecniche di meditazione
- Tecniche di comunicazione
- Tecniche di enneagramma

A proposito dell'alimentazione e del dimagrimento le diciture opportune per pubblicizzare tale attività sono:

- Alimentazione naturale
- e
- Riequilibrio alimentare

Per ciò che riguarda il "Riequilibrio alimentare" vi forniamo, nelle pagine successive, una traccia standard da seguire per questo genere di trattamenti e la modulistica riguardante uno schema alimentare distribuibile ai clienti in modo tale che, quando serve, a fianco di massaggi, ginnastica, tecniche di rilassamento, utilizzo di oli essenziali, di bagni di luce, di tisane... si possa parallelamente dar loro da seguire un corretto regime alimentare.

Quest'ultimo però, come già dettovi in altre occasioni, non deve risultare una dieta prescritta dal naturopata: si tratta di uno schema dietetico appositamente studiato dai medici dell'Istituto Riza che il Naturopata diplomato presso la Scuola di Riza è autorizzato a distribuire ai clienti.

Come è evidente nessuna delle diciture sopra elencate richiama né direttamente né indirettamente i termini DIAGNOSI, CURA e TERAPIA: vanno evitati per non incorrere nel rischio di inopportuni fraintendimenti sul ruolo del Naturopata e sull'attività professionale che svolge.

Non è opportuno inoltre indicare che i sopraelencati trattamenti hanno una specifica finalità di tipo curativo per qualsivoglia genere di malattia.

Semplicemente, volendolo segnalare, si può indicare che sono finalizzate al recupero e al mantenimento del benessere e di una migliore qualità della vita.

RIEQUILIBRIO ALIMENTARE

Questo promemoria è una traccia standard dell'Istituto Riza dedicata ai Naturopati già diplomati affinché sviluppino col cliente un rapporto corretto in occasione di un trattamento di Riequilibrio Alimentare.

Si suggerisce d'incontrare il cliente una volta alla settimana per almeno 4 settimane.

Primo incontro

- Attraverso semplici misurazioni (statura e altezza del tronco) individuare il peso ideale del cliente - si consiglia l'utilizzo delle apposite tabelle contenute nel Riza Scienze "Dieta e Salute", dicembre 2001, n. 163;
- Informarsi sulle abitudini alimentari del cliente: suggerire l'annotazione in un diario del cibo consumato. Lo scopo è far riconoscere le proprie abitudini.
- Se lo si ritiene necessario consigliare l'utilizzo di Fiori di Bach a supporto del percorso che si intende intraprendere (se possibile testare il Fiore con il test Kinesiologico).
- Consigli di educazione alimentare (prendere bocconi piccoli e masticare a lungo, lasciare sempre qualcosa nel piatto, non mangiare fuori dai pasti stabiliti, ecc...).
- Tecniche di rilassamento o massaggio antistress.

Secondo incontro

- Confronto tra diario tenuto e tabelle di riferimento per consigliare una corretta alimentazione naturale di carattere depurativo: cibi semplici, possibilmente biologici e integrali.
- Tecniche di rilassamento o un massaggio anti-stress.
- Educare il cliente ad assaporare il cibo utilizzando l'olfatto.
- Ritestare kinesiologicamente il Fiore precedentemente consigliato o apportare delle variazioni (consultare scheda n.1 - Fiori che si affiancano al dimagrimento).
- Controllare il peso e annotare eventuali variazioni.

Terzo incontro

- Osservare le annotazioni nel diario in riferimento ai cibi di cui il cliente non riesce a fare a meno e consigliarne la sostituzione con tecniche di auto-massaggio e auto-gratificazione tratte dal Seminario dedicato alla "Dieta Psicosomatica" sviluppato durante il Corso di Formazione (vedi dispensa distribuita).
- Inserire in questa terza settimana un giorno solo a base di frutta o verdura cruda.
- Associare all'alimentazione abituale una tisana depurativa o lassativa o drenante, a seconda delle necessità (vedi scheda n.3).
- Controllare il peso ed annotare eventuali variazioni.
- Utilizzare una tecnica di distensione immaginativa e/o massaggio antistress.

Quarto incontro

- Controllare il peso.
- Indicare un percorso di mantenimento (suggerire lo schema alimentare studiato dall'Istituto Riza).
- Valutare se continuare nel tempo o meno il trattamento finora proposto al cliente (Fiori di Bach, Tecniche di rilassamento, Massaggio antistress...).

Cliente tipo:

- Soggetto in cui il sovrappeso non è eccessivo (5-15 Kg)
- Soggetto in cui non sono in atto specifiche patologie

SCHEDA N°1 - FIORI DI BACH PER IL RIEQUILIBRIO ALIMENTARE

L'utilizzo dei Fiori di Bach può essere considerato un ottimo strumento per aiutare a correggere gli atteggiamenti e i comportamenti che conducono a un errato rapporto col cibo e quindi al sovrappeso.

Alcuni possono essere:

- HOLLY

Un sentimento negativo (odio, invidia, gelosia, rancore) non ben metabolizzato può essere fonte di frustrazione e malessere che porta continuamente a "rimuginare" cibo.

- STAR OF BETHLEHEM

Se l'ingrassamento è conseguente a un preciso avvenimento, anche se lontano (lutto, abbandono, cambio di residenza o di lavoro...).

- CHICORY

Indicato soprattutto per le donne, nel caso in cui sia presente uno spiccato atteggiamento "materno", che comporta un rapporto privilegiato col cibo, vissuto come elemento di scambio e di gratificazione, nell'ambito della comunicazione e dell'affettività.

- HEATHER

Il sentimento di se stessi come "piccoli", incapaci o incompleti può condurre a un comportamento di ricerca di affetto e rassicurazione, che può tradursi anche in un'incessante richiesta di accudimento o di nutrimento, e quindi anche nella smodata assunzione di cibo.

- WILD OAT

Una scarsa definizione di sé e dei propri limiti può condurre a non avere dei netti confini corporei, sottolineati spesso proprio dall'eccesso di peso, o da una continua variazione dello stesso.

- IMPATIENS

Anche se il soggetto propriamente Impatiens è molto dinamico e quindi generalmente consuma molte energie, nella voracità che contraddistingue questo tipo di sovrappeso si può ravvisare l'atteggiamento di chi vuole "tutto e subito", proiettandosi in avanti, incapace di sostare e gustare fino in fondo il presente.

SCHEDA N°2 - LE TISANE PER IL RIEQUILIBRIO ALIMENTARE

- LASSATIVA

Composizione: effetto blando - Liquirizia (40 gr), Malva foglie (20 gr), Frangula (40 gr)
effetto forte - Senna foglie (30 gr), Gramigna (20 gr), Malva (50 gr)

Funzione: il digiuno e il cambiamento dell'alimentazione sono un'opportunità per eliminare dall'intestino le scorie accumulate nel tempo: da esse possono derivare malanni e stati infiammatori che influenzano il nostro organismo.

Come si fa: mettere in acqua bollente 2 cucchiaini di erbe, far bollire 2 minuti, colare e bere alla sera.

- DEPURATIVA

Composizione: Piantaggine (10 gr), Ortica foglie (30 gr), Tarassaco (60 gr)

Funzione: quando si intraprende un periodo di digiuno o si contiene il regime alimentare è necessario aiutare gli organi a depurarsi. Per fare questo dobbiamo agire su quegli organi che sono particolarmente preposti al filtraggio del sangue. Con questa tisana da bersi al mattino aiuteremo i reni, il fegato e i bronchi a lavorare meglio.

Come si fa: bollire 3 minuti un cucchiaio di erbe per una tazza di acqua, lasciare in infusione per 5 minuti colare e bere al mattino.

- DRENANTE

Composizione: Ciliegio peduncoli (40 gr), Betulla foglie (20 gr), Tiglio Alburno (40 gr)

Funzione: questa tisana ci aiuta durante la giornata a drenare l'organismo eliminando il senso di gonfiore e dandoci un senso di benessere. Inoltre ci permette di reintegrare adeguatamente i liquidi del corpo.

Come si fa: bollire 3 minuti 4 cucchiaini di erbe in un litro d'acqua, colare e bere secondo necessità nella giornata. Tenere in un termos al caldo.

SCHEMA N°3 - SCHEMA ALIMENTARE (di circa 800 cal. al giorno)

Questo schema alimentare è stato studiato dall'équipe di medici dell'Istituto Riza. I Naturopati della Scuola di Formazione di Riza sono autorizzati a utilizzarlo, fotocopiarlo e distribuirlo ai propri clienti (mantenendo questa dicitura).

La dieta inizia con il digiuno dal tramonto del giovedì. Da quest'ora non si mangia e non si beve sino all'alba del mattino successivo.

1° GIORNO - venerdì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: 3 patate medie bollite con sale, olio (un cucchiaino da tè), una carota cruda.

Cena: 125 gr di gnocchi di patate conditi con pomodoro (50 gr), parmigiano (50 gr) olio (15 gr), una marmitta di insalata verde

2° GIORNO - sabato

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: verdure miste bollite con sale (200 gr di barbabietole/scorcionera/topinambur), olio (un cucchiaino).

Cena: 80 gr di riso col germe, 150 gr di piselli, 150 gr verdure cotte, olio (15 gr), una marmitta di insalata verde

3° GIORNO - domenica

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: riso bollito (150 gr) senza olio (oppure orzo, avena, miglio, farro), 120 gr di merluzzo bollito.

Cena: 70 gr di polenta di mais integrale, una marmitta di insalata verde e una mela (o pera).

4° GIORNO - lunedì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: legumi bolliti (piselli o fagiolini - 150 gr) e olio (un cucchiaino), un panino (70 gr).

Cena: 100 gr di pollo, una marmitta di insalata verde, un panino (70 gr), un frutto di stagione.

5° GIORNO - martedì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: germogli (100 gr), un panino (70 gr), un frutto (una mela o una pera o altro frutto di stagione).

Cena: 80 gr di pasta scura integrale con fagioli o ceci secchi (40 gr), una marmitta di insalata verde con germogli e olio (un cucchiaino); un panino (70 gr).

6° GIORNO - mercoledì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: una manciata di germogli (100 gr), un panino (70 gr), un frutto (una mela o una pera o altro frutto di stagione).

Cena: 50 gr di formaggio fresco, 150 gr di verdura cotta, una marmitta di insalata verde, 1 panino integrale (50 gr), un frutto (mela o pera o altro frutto di stagione).

7° GIORNO - giovedì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: una manciata di germogli (100 gr), 150 gr di fagiolini, un panino (70 gr), un frutto (mela o pera o altro frutto di stagione).

Cena: 120 gr di carne magra di vitello, verdure cotte (300 gr di spinaci o coste), olio (un cucchiaino), un frutto (mela o pera o un altro frutto di stagione).

8° GIORNO - venerdì

Colazione: un tè (dolcificato con miele), un frutto o uno yogurt

Mezzogiorno: una marmitta di insalata con aggiunta di germogli condita con un cucchiaino d'olio, un panino (70 gr), un frutto (mela o pera o altro frutto di stagione).

Cena: 80 gr di riso col germe con seppie (80 gr), olio (un cucchiaino), un frutto (mela o pera o un altro frutto di stagione).

9° GIORNO - sabato

Colazione: 200 cc di latte intero, due fette biscottate con un cucchiaino di miele

Mezzogiorno: una marmitta di insalata con aggiunta di germogli, olio (un cucchiaino), un panino (70 gr).

Cena: 150 gr di minestra di verdure con riso o pastina o semolino integrale o fiocchi d'avena (50 gr), parmigiano (20 gr), olio (un cucchiaino), un frutto (mela o pera o un altro frutto di stagione).