

DINAMIZZARE LA SALUTE AL RITMO DELLE STAGIONI

I nostri **bioritmi** sono condizionati dal clima che dirige, proprio come un direttore d'orchestra, l'attività di tutti gli organi. La nutrizione endocellulare stagionale dinamizza, ad **ogni età**, il **potenziale-salute** dell'organismo.

AD OGNI STAGIONE DEI CIRCUITI DIFFERENTI

Il corpo è in continua interazione con l'ambiente che lo circonda. Il **ciclo delle stagioni** influenza direttamente le correnti vitali di alcuni organi, di volta in volta diversi, che diventano più sensibili in funzione del periodo dell'anno. Nutrendoli all'inizio di ogni stagione si facilita la loro **autoregolazione**, necessaria per mantenere uno stato di salute ottimale.

PERCHÉ UNA NUTRIZIONE ENDOCELLULARE STAGIONALE ?

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, ogni stagione sollecita una famiglia di organi, composta dai 2 capi famiglia dai quali dipende l'equilibrio di tutte le **correnti vitali** dell'organismo durante questo periodo.

ESTATE :	Cuore - Intestino tenue
FINE ESTATE :	Stomaco - Milza/Pancreas
AUTUNNO :	Polmoni - Colon
INVERNO :	Reni - Vescica
PRIMAVERA :	Fegato - V. Biliare / Corteccia Cerebrale

Ognuno ha dei punti deboli, costituzionali o acquisiti nel tempo. Lo stress di ogni giorno avrà dunque un impatto diverso in funzione di questi caratteri di fondo che influenzano l'equilibrio fisico e psichico dell'individuo. Perché dunque non approfittare delle stagioni per rafforzare le proprie risorse?

Un'azione nutrizionale preventiva evita l'aggravarsi di piccoli disturbi che si presentano regolarmente ad ogni stagione e dinamizza la salute.

APPROFITTA DI OGNI STAGIONE PER AFFINARE I VOSTRI SENSI



Ogni stagione sensibilizza uno dei 5 sensi, considerato come elemento integrante della famiglia-chiave della stagione.

Estate :	Vista (Cuore - Intestino tenue)
Fine Estate :	Gusto (Stomaco - Milza/Pancreas)
Autunno :	Olfatto (Polmoni - Colon)
Inverno :	Udito (Reni - Vescica)
Primavera :	Tatto (Fegato - V. Biliare / Corteccia Cerebrale)



QUALCHE INFORMAZIONE

Questo documento è il risultato della ricerca e della collaborazione tra i membri dall'associazione Canadese **ATENE** (Association de Thérapeutes En Nutrition Endocellulaire), sostenuta dall'associazione medica europea **AMINE** (Associazione Medica Internazionale di Nutrizione Endocellulare).

Per avere informazioni complementari contattare :

- In Canada : **ATENE : 450 430 55 48**
- In Italia : **AMINE : 0039 - 080 55 63 637**

I nutrienti endocellulari sono controllati da Santé Canada e distribuiti in Nord America da **A.N.S.** (Axe Nutrition Santé) 1-800 98 36 366

Sono prodotti in Francia dai Laboratori **PRONUTRI** (0033 4 912 677 84) e distribuiti in Italia da **DINE**, Diffusione Italiana Nutrizione Endocellulare (0039 - 0432 688 277) email : dinesrl@tin.it
Sono conformi alle normative europee 2002/46

LA NUTRIZIONE ENDOCELLULARE

*Costruite stagione
dopo
stagione
la salute
in famiglia*

AUTUNNO

DAL 23 SETTEMBRE AL 21 DICEMBRE

LA NUTRIZIONE ENDOCELLULARE IN AUTUNNO

Ognuno, in funzione della sua sensibilità, vive questa stagione in modo diverso. Se per alcuni l'autunno è un periodo sinonimo di benessere, altri avvertono una perdita di vitalità che si manifesta con una serie di piccoli disturbi che si accentuano ogni anno (respiratori, intestinali o crampi muscolari, precursori della spasmofilia,...). Questi disturbi si associano spesso a un comportamento meticoloso, perfezionista, vedi ossessivo.



Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, la qualità della salute in autunno, dipende dall'equilibrio della coppia di meridiani più attivi durante questo periodo dell'anno : i **polmoni** ed il **colon**. In sinergia con altri settori dell'organismo, questi meridiani governano il senso dell'**olfatto**, il **sistema immunitario**, **linfatico** e **hormonale**. Quest'ultimo è determinante nell'espressione sessuale, maschile o femminile, di ogni individuo.

FAMIGLIE DI ORGANI

I **polmoni** (Nutri 20) ed il **colon** (Nutri 05) costituiscono la famiglia-chiave dell'autunno, alla quale sono collegati altri settori :

- I **seni nasali** (Nutri 25) e l'**ipotalamo** (Nutri 12), che regolano l'**olfatto**.
- Il **sistema linfatico** (Nutri 15), che permette il riconoscimento del self.
- La **laringe** (Nutri 14♂), caratteristica dell'uomo, che si attiva alla pubertà esprimendo un timbro di voce profondo, simbolo della virilità.
- Il **seno** (Nutri 24♀), simbolo della femminilità.
- Il **corpo vaginale** (Nutri 07♀) ed il **corpo erettile** (Nutri 06♂), centri di incontro della sessualità maschile e femminile,
- I **muscoli** (Nutri 16), primi attori del movimento .
- I **polmoni** (Nutri 20), che forniscono l'ossigeno necessario ai processi metabolici.
- Il **colon** (Nutri 05), che oltre al suo ruolo metabolico, esprime la facoltà di organizzarsi.

L'autunno è dunque un momento privilegiato per potenziare le proprie risorse, favorire l'**autoregolazione delle correnti vitali** e fare un pieno di energia.

Nutrendo la famiglia "polmoni-colon" in autunno, l'individuo attiva non solo una migliore ventilazione ma anche un'intuizione più conforme alla sua sensibilità, maschile o femminile. Parallelamente la sua capacità di organizzazione migliorerà permettendogli di ritrovare più fiducia in sé stesso e più consapevolezza della sua individualità .

COME DINAMIZZARE LA SALUTE IN AUTUNNO ?

Una gamma di **nutrimenti**, numerati da 01 a 38, dinamizza in modo selettivo le correnti vitali dell'organismo. Per facilitare gli scambi cellulari in un settore preciso, è possibile **associare Liprofase**, ai **nutrimenti che corrispondono** al settore prescelto.



In autunno è consigliato utilizzare successivamente queste tre associazioni.

I° ASSOCIAZIONE GENERALE

(da utilizzare durante le prime 3 settimane d'autunno)

Sollecita l'autoregolazione della famiglia-chiave della stagione : polmoni-colon

Liprofase + Nutri 20 + Nutri 05

Se esiste una fragilità polmonare o intestinale, è consigliato di utilizzare quest'associazione di nutrimenti più a lungo (es: 2 volte al giorno per due mesi). A livello psicologico favorisce un comportamento meno rigido, idealista e perfezionista.

II° ASSOCIAZIONE GENERALE

(da utilizzare per 3 settimane, a partire dalla 4° settimana d'autunno)

Dinamizza il senso dell'olfatto :

Liprofase + Nutri 25 + Nutri 12 + Nutri 15

Se esiste una fragilità a livello rinofaringeo, la seconda associazione potrà essere modificata sostituendo Nutri 15 con Nutri 07♀ per la donna Nutri 06♂ per l'uomo.

III° ASSOCIAZIONE GENERALE

(da utilizzare per 3 settimane, a partire dalla 7° settimana d'autunno)

Quest'associazione sostiene l'equilibrio delle correnti ormonali :

Per la donna : **Liprofase + Nutri 25 + Nutri 12 + Nutri 24♀**
Per l'uomo : **Liprofase + Nutri 25 + Nutri 12 + Nutri 14♂**

Per favorire una pubertà armoniosa o dinamizzare le correnti vitali che governano la sessualità :

Per la donna : **Liprofase + Nutri 24♀ + Nutri 07♀**
Per l'uomo : **Liprofase + Nutri 14♂ + Nutri 06♂**

PREPARARSI ALL'INVERNO : L'INTERSTAGIONE

L'interstagione è un periodo di circa due settimane situato tra ogni stagione che, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, prepara il passaggio tra le diverse famiglie di meridiani.

Durante questo breve periodo i meridiani dello **stomaco e della milza/pancreas**, prendono le redini dell'organismo fungendo da collegamento tra la famiglia-chiave della stagione uscente e quella della stagione entrante. Utilizzando quest'associazione di nutrimenti che sostiene il circuito stomaco-milza/pancreas, si facilita dunque il passaggio tra l'autunno e l'inverno :

Liprofase + Nutri 10 + Nutri 18

CONSIGLI PER L'UTILIZZAZIONE

Ogni associazione può essere presa due volte al giorno (mattino e sera) o secondo un ritmo personalizzato. Masticare successivamente una compressa di ogni scatola, preferibilmente lontano dai pasti.



Questi consigli, offerti da specialisti in nutrizione endocellulare, propongono un'azione nutrizionale dinamizzante e preventiva. Non pretendono in alcun caso sostituirsi al consiglio del vostro medico.