



# Le forze guaritrici dell'acqua

## Conversazione con Elisabetta Poggi

### per Naturopatia è cultura

online, 29 marzo 2023

Delle forze guaritrici dell'acqua e delle sue applicazioni ne chiacchieriamo questa sera con Elisabetta Poggi, docente della nostra scuola e autrice.

**Elisabetta Poggi** ha frequentato un corso di idrotermofangoterapia alla Sebastian Kneipp Schule Bad Worishofen in Germania, è naturopata ed è istruttrice Zilgrei diplomata alla Zilgrei International Arbedo in Svizzera.

**Stefania:** "Elisabetta è indubbiamente arrivata la primavera, e per parlarne insieme prendiamo spunto dal Suwen, l'antico testo in cui l'Imperatore Giallo pone le domande fondamentali sull'arte di vivere e di curare:

“I tre mesi della primavera sono chiamati:  
zampillare e spiegare;  
cielo e terra insieme producono la vita.  
I diecimila esseri ne risplendono.”  
Alla notte ci si corica, all'alba, ci si alza;  
si misura il cortile a lunghi passi,  
capelli sciolti, il corpo in libertà.  
Si esercita il proprio volere per l'impulso della vita:  
far vivere e non uccidere,  
dare, non togliere,  
ricompensare, non punire.”

La primavera e il movimento Legno si stanno avvicinando. Le ore di luce, le piante e l'aria annunciano di lontano il cambiamento. In primavera la vita esplose in tutta la sua potenza. Il movimento che porta all'incontro dei soffi del cielo e della terra scatena un'energia tale che coinvolge tutti gli esseri. La produzione della vita (sheng 生) possiede la forza sufficiente per continuare e tutti gli esseri sperimentano questa forza e a volte la patiscono."



# Le forze guaritrici dell'acqua

pagina 2/5

**Elisabetta:** "Le giornate si allungano e la natura si risveglia! Dedichiamo tempo a passeggiare nel verde e lasciamoci ispirare/respirare da quanto sta avvenendo in natura dove tutto fiorisce.

Lasciamo fiorire anche le nostre gemme interiori che abbiamo protetto e alimentato durante il periodo invernale.

Primavera vuole dire appunto, secondo la medicina tradizionale cinese: vento, est, colore verde, sapore acido, rabbia, vuole dire fegato!

È dunque il fegato l'organo che più dobbiamo tutelare durante questa stagione. E per fare ciò abbiamo diverse possibilità.

La messa in moto dell'energia avviene progressivamente. Si può riposare meno che durante il buio inverno ma senza esagerare per non affaticarsi troppo. Si sperimenta la libertà del movimento, del corpo. La crescita, come per l'intera esistenza va sostenuta sempre con positività. Così facendo si sostiene il fluire della linfa vitale o del sangue che è prodotto dal fegato, organo associato al movimento Legno."

Stefania: "Il Suwen prosegue:

“così ci si conforma ai soffi della primavera,  
via per il mantenimento dello slancio vitale.

Andare controcorrente porterebbe danno al fegato,  
causando, in estate, lesione dovuta al freddo,  
per insufficienza di apporto alla crescita.”

Cosa possiamo fare Elisabetta per sostenere l'energia del fegato?"

**Elisabetta:** "Innanzitutto, bere, bere molta acqua o tisane depurative e epatoprotettive perché è il fegato, che regola la circolazione dei liquidi nel nostro corpo esempi di piante che sostengono l'energia del fegato: tarassaco, bardana, carciofo, rafano o rapa rossa, rosmarino, ippocastano, crisantello, amamelide.



# Le forze guaritrici dell'acqua

pagina 3/5

Alcune di queste piante le ritroviamo nell'alimentazione o in preparati fitoterapici. Che differenza c'è?

Per i preparati consiglio di consultare o il proprio medico oppure un erborista o un naturopata esperti.

È importante alimentarsi in modo equilibrato favorendo il consumo di erbe amare come cicoria, tarassaco, carciofo, cardo e rafano nero che aiutano il fegato a depurarsi. Pochi fritti, cereali integrali e molta frutta e verdura.

Aiutarsi con eventuali preparati fitoterapici da prendere dopo i pasti, sempre per sostenere il nostro fegato a svolgere la sua funzione di laboratorio chimico come, ad esempio, le tinture madri di tarassaco, carciofo, cardo mariano, rafano nero.

Ma non solo!! Possiamo prenderci cura del nostro fegato anche con pratiche idroterapiche.

Primo fra tutti, anche se non è una pratica che utilizza l'acqua, camminare, camminare e camminare in mezzo alla natura che si risveglia, in mezzo a questi colori e a questi profumi perché camminando viene stimolato tutto l'apparato circolatorio, linfatico, metabolico/respirazione e muscolo-scheletrico."

**Stefania:** "In che modo?"

**Elisabetta:** Favorendo il buon umore si stimola il sistema immunitario, in particolare attraverso l'effetto "biofilia".

Poi possiamo preparare anche in casa con alcuni accorgimenti, la compressa di achillea o di rosmarino."

**Stefania:** "Elisabetta come si procede?"

**Elisabetta:** Procediamo preparando un decotto di Achillea, facilita la digestione da fare alle ore 14 circa; oppure di Rosmarino, stimola e depura il fegato da fare a metà mattina.



# Le forze guaritrici dell'acqua

pagina 4/5

Mettiamo a scaldare una pentola di acqua. Quando l'acqua bolle versiamo il decotto e immergiamo una pezzuola di cotone che poi strizziamo e applichiamo nella zona del fegato. Indossare sempre un paio di guanti di cotone e sopra i guanti da cucina per proteggersi da eventuali ustioni.

E poi? Arriviamo alle forze guaritrici dell'acqua?

Quando utilizziamo l'acqua, agiamo applicando uno stimolo termico. Con l'acqua calda otterremo un effetto di vasodilatazione, maggior afflusso di sangue, senso di benessere, aumento del tono vagale o parasimpatico (iperemia passiva).

Quando invece utilizziamo l'acqua fredda, abbiamo una immediata vasocostrizione, sottrazione di calore, sensazione di freddo con brividi, aumento del tono simpatico (iperemia attiva) a cui segue, per reazione nervosa e circolatoria, una seconda fase di vasodilatazione e di calore.

Agiamo dunque, in base all'effetto che vogliamo ottenere con l'acqua a diverse temperature. Le pratiche con l'acqua che possiamo fare in casa sono ad esempio i pediluvi alle gambe che prevedono una parte calda e una parte fredda. In pratica utilizziamo l'acqua a due temperature: fredda da rubinetto e calda a 38-39°C. Inizio sempre dall'immergere la parte nell'acqua calda per 3 minuti per poi passare all'immersione in acqua fredda per 3 secondi. Si ripete per tre volte e si conclude con l'immersione nella parte fredda.

Oppure si possono fare i bracciluvi con olio essenziale di lavanda vera che hanno un'azione sulla sfera emotiva legata al movimento Legno.

Tra le pratiche che utilizzano l'acqua ci sono anche i bagni genitali/derivativi che Padre Sebastian Kneipp definiva la pratica più efficace per depurare il fegato.

Tra le altre pratiche che si possono utilizzare sempre a sostegno dell'energia del fegato c'è l'impacco di argilla sulla pancia che oltre a



# Le forze guaritrici dell'acqua

*pagina 4/5*

togliere calore, tossine e dolore a tutto l'intestino, aiuta il fegato nella sua funzione di depurazione ed eliminazione, e infine la spazzolatura a secco di tutto il corpo.

L'acqua, oltre ad avere l'informazione della temperatura, porta con sé anche un messaggio di natura cosmica, che le deriva dal fatto di provenire dal cielo ed essere arrivata sulla terra dopo essere stata a contatto con una infinità di elementi. Porta cioè un messaggio cosmico che ci ricorda da dove veniamo e dove andiamo e stimola le forze di autoguarigione del nostro corpo, della nostra anima e del nostro spirito. È anche questo il messaggio importante che vorrei che passasse."

**Stefania:** Grazie Elisabetta per tutte le buone pratiche di benessere che hai condiviso con noi questa sera. E grazie per averci ricordato che in fin dei conti siamo tutti figli delle stelle!