

Newsletter Settembre 2018

ELEMENTO TERRA

a cura di Mambrin Lara, Operatrice Shiatsu



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN



ELEMENTO TERRA

“L’ estate sta finendo, un anno se ne vaaa...” così recitava il testo di una famosa canzone degli anni ottanta. Ed è proprio così, ancora poche settimane e l’estate lascerà definitivamente il posto all’autunno: le giornate hanno iniziato ad accorciarsi e le alte temperature che hanno caratterizzato i mesi di Luglio e

Agosto si sono finalmente abbassate. Presto sarà il momento di riprendere tutti i ritmi della vita quotidiana e di ritornare alla nostra routine. Questo periodo di tarda estate è anche il momento in cui, secondo la Medicina Tradizionale Cinese, **l’elemento Terra sprigiona il suo massimo potenziale.** Negli

articoli precedenti abbiamo parlato della Teoria dei Cinque Elementi, fulcro della Medicina Tradizionale Cinese: Terra, Fuoco, Acqua, Legno e Metallo. Ad ognuno di questi elementi corrispondono caratteristiche precise come fasi della vita, colori, sapori, stagioni ed emozioni.

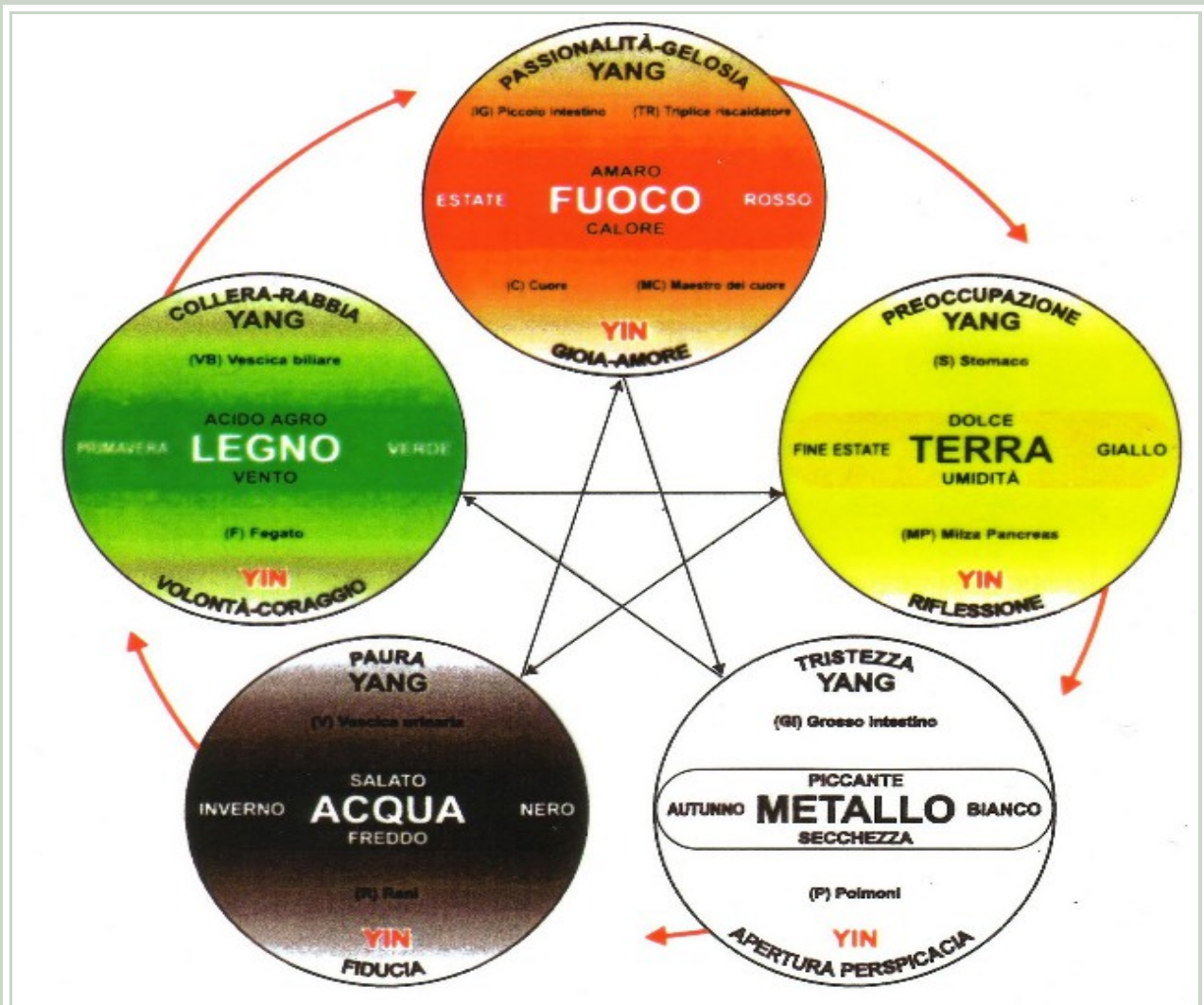
Caratteristiche principali dell' Energia Terra

Vediamo insieme le caratteristiche associate all'**Energia Terra**. Questo risulta essere l'elemento della solidità, della fertilità e della stabilità, molto spesso infatti viene associato alla figura della "Madre", perché proprio come una madre l'energia Terra dà sostegno, conforto e nutrimento agli altri elementi. Ed è proprio il concetto di "nutrimento" il perno attorno a cui ruota l'elemento Terra: la capacità di ricevere, elaborare ed emettere nuovamente nutrimento non solo fisico ma anche emotivo. Perché l'elemento Terra sia energeticamente equilibrato ci deve essere un giusto bilanciamento tra dare e ricevere.



Alcune scuole di pensiero associano all'energia Terra la stagione "tarda estate" anche se tradizioni più antiche correlavano

a questo elemento gli ultimi dieci giorni di ogni stagione in quanto momento di transizione e di preparazione al cambiamento. **L'emozione associata all'energia Terra è il pensiero riflessivo, ovvero la capacità della mente di etichettare, classificare, confrontare, in altre parole analizzare la realtà che ci circonda.** Quando c'è uno squilibrio dell'elemento Terra, le preoccupazioni e le rimuginazioni si trasformano in pensieri ossessivi e non portano a nessun risultato. Il colore che denota uno squilibrio dell' Energia Terra è il giallo, in particolare sfumature giallognole intorno alla bocca e agli occhi. Il gusto associato, invece, è il dolce: una disarmonia della Terra ci fa provare un intenso desiderio per alimenti dolci.



I meridiani di Milza e Stomaco

I meridiani energetici che corrispondono all'elemento Terra sono Milza e Stomaco. La Milza è la fonte di tutto il Ki (energia) derivato dal cibo, infatti elabora il cibo e i fluidi e distribuisce a tutto il corpo il risultato di tale processo, garantendo l'energia fisica. Il primo sintomo di una debolezza di Milza è la **mancanza di appetito**, ma anche **stanchezza dopo aver mangiato, dolori intestinali e irregolarità intestinali**.



Oltre al cibo la Milza elabora anche i fluidi, dunque una debolezza di questo meridiano potrebbe manifestarsi con sintomi quali **sete, ritenzione**

idrica e problemi urinari. La Milza governa i muscoli, solo la parte carnosa non i tendini che invece sono sotto il dominio del Fegato. Un tessuto sodo, non troppo magro né troppo grasso, ben irrorato da una buona circolazione denota una Milza sana.

L'organo di senso associato alla Milza è la bocca, pertanto **bocca secca o impastata, sete o incapacità di sentire i gusti** sono sintomo di una Milza debole.

Lo Stomaco, nella Medicina Tradizionale Cinese, è considerato uno degli organi Yang più importanti. Il meridiano di Stomaco, assieme a quello di Vescia e di Vescicola Biliare mantiene la persona in posizione eretta sostenendo la parte frontale del corpo.

La funzione principale del meridiano di stomaco è quella di scomporre il cibo in modo che

Milza possa trasformarlo in Ki del Cibo.



Uno Stomaco che presenta uno squilibrio può portare allo sviluppo del Fuoco dello Stomaco che si manifesta con **alitosi, gengive sanguinanti o doloranti, stipsi, appetito eccessivo e insonnia**. Uno Stomaco debole può inoltre produrre anche stanchezza, soprattutto al mattino, momento associato alla Terra.

In collaborazione con la Milza, lo Stomaco presiede al processo digestivo attraverso il quale viene estratta la parte fluida di cibo e bevande. In presenza di un'alimentazione irregolare, oppure se si continua a rimuginare anche mangiando lo stomaco ne risulta indebolito e possono comparire dolori gastrici.



Milza e stomaco, come abbiamo accennato prima, **sono i responsabili del pensiero logico**, pertanto se uno dei due non svolge correttamente le

proprie funzioni la mente risulterà offuscata e confusa, si può presentare un'incapacità ad accettare nuove idee e la mente fatterà a riposare.

In definitiva, l'elemento Terra è l'elemento centrale, è l'elemento che dà origine agli altri quattro elementi e che a sua volta li contiene tutti.

Novita' e promozioni ottobre 2018...

10[^] edizione del CORSO di TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA
DI PRESENTAZIONE DEL CORSO

MERCOLEDI' 17 OTTOBRE ORE 20:00

Per coloro interessati a partecipare al corso di training autogeno:
INIZIO CORSO MERCOLEDI' 24 OTTOBRE ORE 20:00
DURATA CORSO: 8 INCONTRI A CADENZA SETTIMANALE

PER INFO ED ISCRIZIONI
CONTATTARE LO
STUDIO DIETISTICO PAVAN
AL NUMERO 0421 331981



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Via G. Falcone, 16 30024 Musile di Piave (VE)
Tel. 0421 331981
www.studiodietisticopavan.it
amministrazione@studiodietisticopavan.it

Lara Mambrin si è laureata in Lingue e Letterature Straniere nel 2004 e consegue un Master in Marketing nel 2005. Lavora in Italia e all' estero come organizzatrice di eventi in ambito culturale e teatrale e successivamente è impegnata nell'area della comunicazione e del marketing.



Nel 2011 si avvicina allo shiatsu per curiosità e ne rimane affascinata. Consegue il diploma di operatore shiatsu presso la Scuola Nazionale di Shiatsu Nima, nel 2014 frequenta il Master di "Shiatsu in gravidanza" e nel 2015 il Master in Coppettazione e Moxa.

Dal 2011 collabora con lo Studio Dietistico Pavan occupandosi di marketing, pubblicità, comunicazione e dei Progetti di Educazione Alimentare organizzati dallo Studio.

Da ottobre 2016 in collaborazione con la Dott.ssa Pavan ha attivato il nuovo servizio di Trattamenti Shiatsu all' interno dello Studio.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it