

PROTOCOLLO AUTUNNO

Nelle culture occidentali la stagione dell'autunno inizia il 21 settembre (giorno dell'equinozio) mentre nelle culture più antiche cade il 10 di ottobre, momento in cui cambia l'Energia del Creato. Le foglie che a poco a poco iniziavano ad ingiallire ora incominciano a cadere. Questo è il segnale che l'Energia ha cambiato direzione: prima era protesa all'esterno, nella manifestazione, nella fruttificazione, ora è protesa all'interno, alla conservazione.

Così anche per noi: il nostro corpo che fino a poco tempo fa gioiva per il caldo estivo adesso deve proteggersi dal freddo dell'inverno in arrivo.

Compito dell'autunno è supportare questo cambiamento.

Cambiano le condizioni climatiche e arrivano le aggressioni esterne virali e batteriche. Il POLMONE è il primo organo che viene aggredito. È un organo molto importante che comunica direttamente con l'esterno attraverso i bronchi e la trachea. Dobbiamo dunque riservargli molte cure per mantenerlo sano e attivo.

Innanzitutto è importante **respirare aria sana e fresca**, esente da sostanze tossiche e fumo: una buona passeggiata all'aperto nei parchi mezz'ora al giorno è utile per bambini e giovani che passano il resto della giornata chiusi a scuola e in casa. Anche per l'anziano è importante ossigenarsi perché il ricambio d'aria è fondamentale per espellere i ristagni e acquisire nutrienti che si attingono dall'Energia cosmica.

Umidificare gli ambienti con sostanze balsamiche. **Bere** bevande leggermente speziate che aiutano il Polmone a espandersi, a migliorare la respirazione e a umidificarlo, condizione necessaria per lo scambio delle sostanze nel suo interno.

Mangiare cipolle, porri, aglio, cavolo, radici, riso, avena e miglio giallo sono un vero toccasana per l'Intestino Crasso, viscere associate al Polmone.

Fare cicli di almeno 3 settimane di **fermenti lattici** specifici nel riattivare i ceppi originari della mucosa intestinale è molto importante perché proprio sotto a quel pavimento si trova il sistema immunitario ovvero la capacità di difendersi del nostro organismo.

Silica è un composto organico fondamentale per modulare la reattività immunitaria.

L'autunno è il momento della raccolta dei frutti e del loro stoccaggio per garantire la vita nell'inverno; per similitudine è fondamentale preparare, nutrire, fortificare i nostri organi bersaglio il che equivale a dire fare prevenzione.

Prendersi cura di noi stessi è un atto di salute nei nostri confronti, una cura non solo verso il corpo, ma anche verso la nostra anima.

Aimone dott.ssa Anna Maria

