

PRAXIS SEELENLICHT

R I V I S T A

COACHING E NATUROPATIA

**Consigli nutrizionali
per la demenza**

L'olivo in una prospettiva olistica

**Aurum metallicum per
Mancanza di denaro e depressione**

www.seelenlicht-akademie.org





L'oliva superfood è un alimento tipico del Mediterraneo. I diversi sapori delle olive tunisine, siciliane e albanesi sono particolarmente unici.

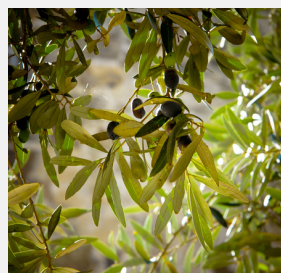
Per gli abitanti della regione mediterranea, l'oliva è anche un rimedio collaudato nell'armadietto dei medicinali ed è ampiamente utilizzata non solo come alimento, ma anche per la lavorazione dei conservanti del legno o come prodotto per la cura della pelle.

IN QUESTA EDIZIONE



OLIVO

1.



EFFETTO

2.



RICETTA

3.



OLI

4.



CREMA DI OLIVE

5.



TÈ ALLE FOGLIE D'OLIVO

6.

VARIETÀ DI OLIVE

RACCOLTA E CONSERVAZIONE



La raccolta delle olive inizia solitamente la seconda settimana di ottobre di ogni anno. Si distinguono tre tipi di olive:

1. “da olio” (“da mola”), che sono quelle destinate alla produzione di olio,
2. “da tavola” (“da mensa”), che sono le olive da tavola adatte al consumo
3. “a duplice attitudine”, che sono adatte sia al consumo che alla produzione di olio.

Kalamata, Chalkidiki, Koroneiki e Athinolià, oltre alle varietà spagnole Gordal Sevillana, Hojiblanca e Arbequina.

Le olive verdi vengono raccolte all'inizio della stagione, mentre quelle scure o viola vengono raccolte alla fine del raccolto. Gli oliveti sono un modo per rifornirsi di olio d'oliva. Esistono diversi metodi di conservazione dei frutti.

- Il metodo della salamoia
- Metodo di decapaggio dell'olio
- Soluzione di idrossido di sodio

Come antipasto con un delizioso formaggio, un pezzo di pane e un buon bicchiere di vino, può essere una delizia serale sulla terrazza di casa o vale la pena visitare il nostro centro di formazione in Sicilia. Nella semplicità spesso si trova la pienezza della vita.

EFFETTO DELL'OLIVA SULLA PSICHE E SUL SISTEMA CARDIOVASCOLARE



Le olive stimolano il metabolismo

favorendo la digestione e possono quindi aiutare la stitichezza migliorando il transito intestinale e alleviando la flatulenza e l'infiammazione intestinale. Le olive hanno anche un effetto regolatore sul metabolismo dei grassi, abbassando il colesterolo cattivo LDL, ma non il benefico colesterolo HDL. In questo modo protegge il nostro cuore e può quindi ridurre il rischio di infarto.

Gli studi hanno anche dimostrato una riduzione del rischio di cancro al seno, che per me è il risultato di un cambiamento di atteggiamento spirituale e mentale dovuto all'effetto curativo. Inoltre, l'olio d'oliva è ricco di acidi grassi insaturi, che riducono la quantità di oncogeni. Questi oncogeni sono responsabili della trasformazione di una cellula in una cellula tumorale maligna. È stato dimostrato un effetto positivo anche nella prevenzione dell'eccessiva produzione di calcoli biliari.



DIFFUSIONE

CREMA DI OLIVE

Baguette alle cipolle con crema di olive

10 minuti

La baguette di cipolle con crema di olive è una ricetta con ingredienti freschi

Ingredienti

- 200 g di olive nere snocciolate
- 50-150 g di filetti di acciughe
- 1 cucchiaino di capperi
- Olio d'oliva fino alla giusta consistenza
- Pepe, origano fresco o prezzemolo
- Baguette di cipolle

Se lo si desidera, aggiungere un po' di formaggio feta

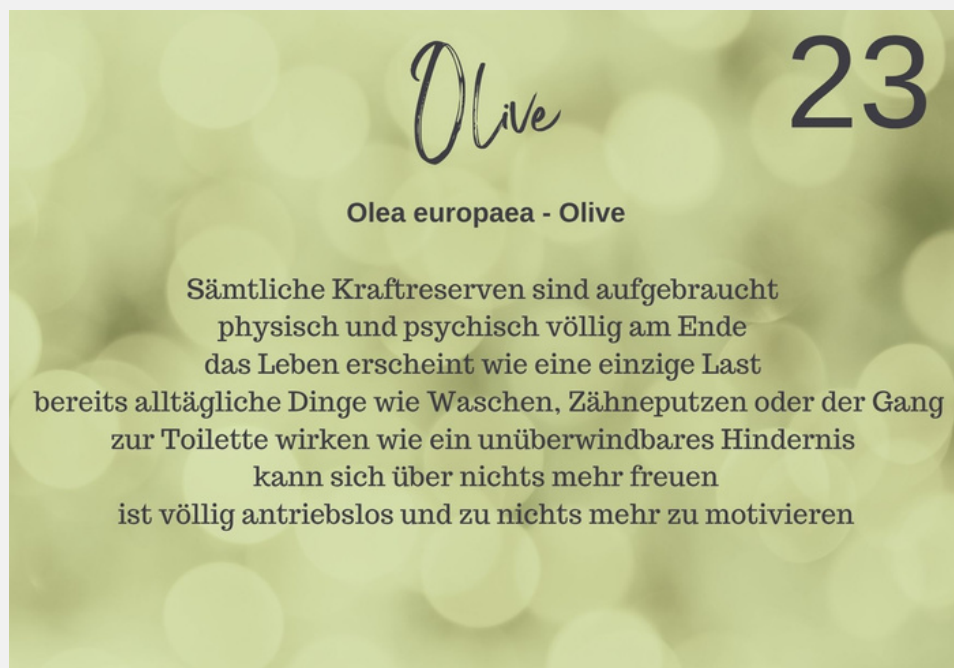
Mescolare in un frullatore fino a raggiungere una consistenza cremosa. Se necessario, si può aggiungere un goccio di vino rosso all'olio d'oliva e ridurre la quantità di olio d'oliva, oppure aggiungere qualche noce e qualche pezzetto di oliva.

Spalmare sulla baguette di cipolle e, se si vuole, aggiungere un po' di Grano Padano grattugiato ai pezzi di pane.

“Godersi la vita

”

OLIVE COME FIORE DI BACH PER LO SQUILIBRIO MENTALE



Durch die tägliche Gabe der Bachblüten "Olive" kann besonders nach Zeiten einer Infektionskrankheit, die Bachblüte zur Regeneration helfen. Auch nach chirurgischen Eingriffen bei alten Menschen, wie nach einer Oberschenkelhalsfraktur, kann dies ergänzend sinnvoll sein über einen Zeitraum von ca einer Woche.

OLI D'OLIVA

SPECIE



L'olio d'oliva è noto per i suoi effetti ipocolesterolemizzanti e per la sua ricchezza di vitamina E e antiossidanti. Per questo motivo, consigliamo in particolare di utilizzarlo a freddo in cucina, in modo che possa sviluppare i suoi nutrienti e il suo sapore fresco. Grazie al suo elevato punto di fumo, può essere utilizzato anche per friggere. I colori dell'olio d'oliva vanno dal verde-marrone al giallo chiaro. Viene prodotto principalmente nella regione mediterranea, ad esempio in Spagna, Italia o Grecia. A causa dei diversi gradi, sapori e paesi di origine, l'olio d'oliva viene spesso paragonato alla complessità dei diversi tipi di vino.

Gradi di olio d'oliva

- **Olio extravergine di oliva:** noto anche come **extravergine**. Appartiene alla prima classe di qualità e viene estratto direttamente dalle olive senza l'uso di calore, cioè spremuto a freddo. È particolarmente ricco di antiossidanti e vitamina E. L'acidità di quest'olio è al massimo dello 0,8% e ha un colore che va dal verde-dorato al verde intenso.
- **Olio di oliva vergine:** è molto simile all'olio extravergine di oliva a prima vista, ma a un esame più attento contiene un livello di acidità fino al 2%.
Anch'esso non è raffinato e viene utilizzato sia per i piatti freddi che per le fritture, a causa della qualità inferiore delle olive utilizzate.
- **Olio d'oliva:** questo olio è una miscela di olio d'oliva raffinato e olio d'oliva vergine e ha un'acidità massima dell'1%. Poiché non è saporito come l'olio vergine e ha anche un valore nutrizionale inferiore, si tende a utilizzarlo per fritture brevi o per uso esterno.
- **Olio di sansa di oliva:** è prodotto dai cosiddetti residui di sansa e ha un'acidità non superiore all'1%. Per estrarre l'olio si utilizzano calore e solventi chimici. L'olio d'oliva viene aggiunto per aromatizzare



STRISCIA DI PANE

- 1 spicchio/i
- Aglio, o aglio in granuli
- 100 g di olive verdi, ripiene
- 250 g di formaggio cremoso
- Sale e pepe
- 3 peperoncini rossi,
- 1 pt. di cracker
- o pane bianco,
- noci tostate

CREMA ALL'OLIO D'OLIVA PER LA CURA DELLA PELLE



I benefici degli ingredienti dell'olio d'oliva per la cura della pelle sono particolarmente enfatizzati nella cosmesi naturale. Abbiamo riassunto qui gli effetti positivi più comuni dell'olio d'oliva per la pelle:

Fornisce alla pelle una sufficiente idratazione

Fornisce alla pelle preziose vitamine Riduce la formazione di rughe a lungo termine. Previene l'invecchiamento precoce della pelle.

Mantiene la pelle bella ed elastica in generale

Cura principale soprattutto per la pelle secca

- 200 g di olio di cocco vergine
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 15 gocce di olio essenziale di rosmarino
- L'olio di cocco deve avere una consistenza soda prima della preparazione. In caso contrario, va messo in frigorifero per 20-30 minuti prima dell'uso.
- Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare con un frullatore elettrico a mano per circa 5 minuti fino a ottenere una consistenza ariosa che ricorda la panna montata.
- Versare il burro per il corpo in un barattolo pulito con tappo a vite e chiudere ermeticamente. Conservare a temperatura ambiente moderata o in frigorifero.
- Questa crema per la pelle è particolarmente indicata per le pelli secche e senescenti e può essere utilizzata anche per la zona intima in caso di incontinenza e dermatite da pannolino senza l'aggiunta di olio aromatico.



OTÈ ALLE FOGLIE DI OLIVO

EFFETTO

LE FOGLIE DI OLIVO VENGONO SCHIACCIATE O MESSE IN INFUSIONE INTERE CON ACQUA BOLLENTE. LE FOGLIE DI OLIVO SONO SCHIACCIATE IN MODO CHE GLI INGREDIENTI POSSANO DISPIEGARSI MEGLIO. SI CONSIGLIA DI LASCIARE IL TÈ IN INFUSIONE PER 5-8 MINUTI SE SCHIACCIATE, 10 MINUTI O PIÙ PER LE FOGLIE INTERE.

Nell'antichità era apprezzato, tra l'altro, per “rafforzare” il sistema immunitario, l'ipertensione, l'insonnia e il nervosismo. Nell'antico Egitto, le foglie d'olivo pressate venivano utilizzate anche per la mummificazione, per proteggere il cadavere da infestazioni fungine, batteriche e parassitarie. Hildegard von Bingen raccomandava il tè di foglie di olivo per i problemi di stomaco e digestivi.

Le foglie di olivo contengono oleuropeina, composti fenolici (idrossitirosolo, acido caffeico), acidi organici e sostanze vegetali secondarie come i flavonoidi (olivina, rutina, esperidina, quercetina). L'oleuropeina si trova in concentrazioni maggiori nella foglia di olivo che nell'oliva stessa. Questa sostanza protegge l'olivo sempreverde dalle malattie. Gli ulivi hanno diversi secoli di vita. Grazie all'effetto antinfiammatorio, anche le piccole lesioni vascolari dei vasi sanguigni vengono riparate meglio e l'elasticità dei vasi può essere mantenuta.

AURUM METALLICUM



*L'Aurum metallicum è utile
in tempi difficili di crisi
finanziaria?*

Oggi vogliamo dare uno sguardo all'attuale crisi di insolvenza da una prospettiva spirituale e psicologica. Da sempre le persone litigano per l'oro e il denaro. Per questo motivo sono stati tramandati di generazione in generazione molti vecchi contratti, che sono immagazzinati in noi e ancorati nelle esperienze dei modelli epigenetici e dei pensieri dei nostri sistemi familiari. Soprattutto quando il denaro è scarso, si tratta di prendere coscienza e di riallinearsi attraverso l'accompagnamento del dolore e del lasciar andare. In questo periodo, molti imprenditori sono sotto pressione e questo indebolisce la loro autostima. Il campo maschile, in particolare, è in subbuglio in questo momento perché si è allineato fortemente con il “vitello d'oro”, non rendendosi conto che questi contratti, in particolare, erano costruiti sull'inganno e sul trucco. Un momento di pura trasformazione. Pertanto, in questa forma di crisi finanziaria, la depressione può essere molto fastidiosa perché riduce la “frequenza naturale dell'oro” e quindi l'allineamento dei nostri chakra e del “diamante del cuore”. L'oro colloidale o l'energia omeopatica dell'oro possono migliorare i sentimenti personali e quindi ridurre le paure esistenziali.

GOLD

AURUM METALLICUM



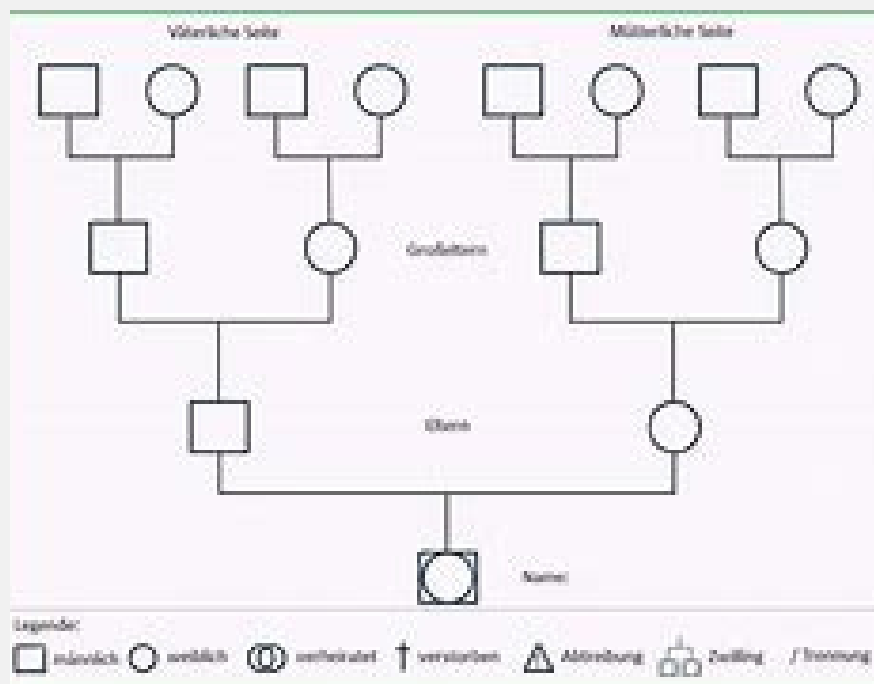
**DEPRESSION
EXISTENZANGST
GELDMANGEL
VATER - THEMA**



PADRE - ARGOMENTO

“IL RESPIRO DI ODINO”

”



Dil “santo padre” o l'inganno della Chiesa? Oggi ognuno può decidere da solo come classificare la religione. Per il lettore, si tratta solo di pura politica e quindi di un semplice business per fare soldi o c'è qualcosa di più dietro, sotto forma di una comunità spirituale di fede?

WQuando la madre e il padre concepiscono un bambino, la materializzazione avviene attraverso il corpo della donna. Il padre è più che un semplice donatore del suo seme, in quanto dà al bambino anche una linea ancestrale e quindi una radice alla sua linea familiare. Tuttavia, la linea ancestrale maschile era vincolata da contratti mercenari, soprattutto per scopi bellici, e la donna era spesso lasciata indifesa con i bambini durante la guerra.

Di conseguenza, l'accesso alla madre e ai figli è stato spesso esercitato e l'espropriazione della terra è stata spesso resa possibile. Ciò ha naturalmente lasciato profonde ferite epigenetiche e quindi depositi proteici nel corpo, che oggi sentiamo spesso come ripetizioni karmiche. Queste strutture karmiche sono immagazzinate nelle strutture cerebrali e anche nelle strutture ossee del nostro sistema scheletrico durante la fase embrionale. Si parla allora di coscienza cellulare.

Per cambiare questa crisi finanziaria, questi temi sono quindi molto importanti, perché ci troviamo in una sorta di ciclo di ripetizione della prima e della seconda guerra mondiale, per cui è necessario chiarire questioni essenziali. Deve avvenire una sorta di equalizzazione del karma a livello spirituale.



Krieger

ARCHETIPO DEL GUERRIERO UOMO

Nello sviluppo maschile, vari archetipi vengono attraversati finché l'uomo non si stabilizza e matura nella sua energia. Il "guerriero" può svilupparsi fino alla maturità quando la madre si è liberata interiormente da lui e ha preso un nuovo posto nel cuore dell'uomo. La fase di sviluppo del "ribelle" e il costante confronto con il "padre" sono molto importanti per questo. A causa delle ultime due guerre, tuttavia, i "padri" sono spesso tornati distrutti, assenti o non sono tornati, il che ha lasciato una frattura nella linea maschile degli antenati e anche le donne hanno dovuto compensare nelle famiglie. E in alcuni casi, come madre single, dovevano farsi carico di entrambe le energie.

Tuttavia, a causa del dolore e del lutto che provavano, molti figli erano anche premurosi nei confronti delle loro madri e non volevano ribellarsi alle loro stesse madri, cosicché la prole maschile ha dovuto ingoiare molto invece di dire un sano "no". Il "guerriero" non conosce il dolore. I sentimenti dell'uomo sono stati quindi soppressi e gli sono state tolte la fiducia di base e la sicurezza in se stesso. Si è sviluppato un modello di comportamento tossico tra l'energia femminile e quella maschile.

Ora è in atto una trasformazione:

***Da ribelle che dice no
a decisore che dice sì,***

che rende il suo sì più potente e sincero.

Il "guerriero" vuole arrivare in alto e persegue con coraggio i suoi obiettivi senza lasciarsi distrarre o mettere al suo posto dalle circostanze esterne. Il guerriero è colui che parte alla scoperta del mondo, salta le sue ombre e si appassiona alle nuove esperienze; fiorisce quando si tratta di dispute, negoziazioni o conflitti in cui può ottenere qualcosa. E ciò che vuole ottenere è spesso più grande di lui. Come guerriero, persegue una visione: un mondo migliore, più giustizia o più gioia di vivere per sé e per gli altri. Si schiera sempre con i suoi compagni di guerra e rispetta gli avversari.

Aggressività positiva

L'aggressività malvagia è equiparata a
violenza insensata, guerre, omicidi o abusi.

. Sopprimendo l'uomo della sua forza e dell'espressione dei suoi pensieri.

L'aggressività può essere buona e può essere usata come motivazione o volontà di conflitto.

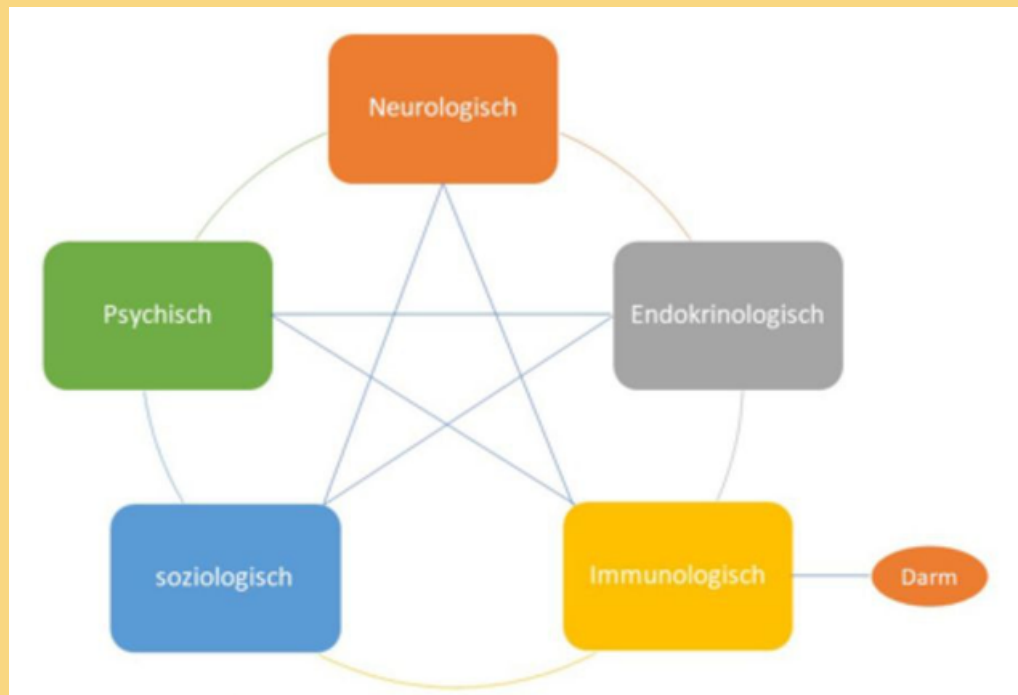
Un uomo che evita il conflitto e dice sì e amen a tutto si sente perso a lungo andare perché non può difendere le sue idee o i suoi obiettivi.

L'archetipo del guerriero è il fuoco, la vitalità e la resistenza. L'arte consiste nel gestire l'energia del fuoco.

Ecco alcune domande d'impulso:

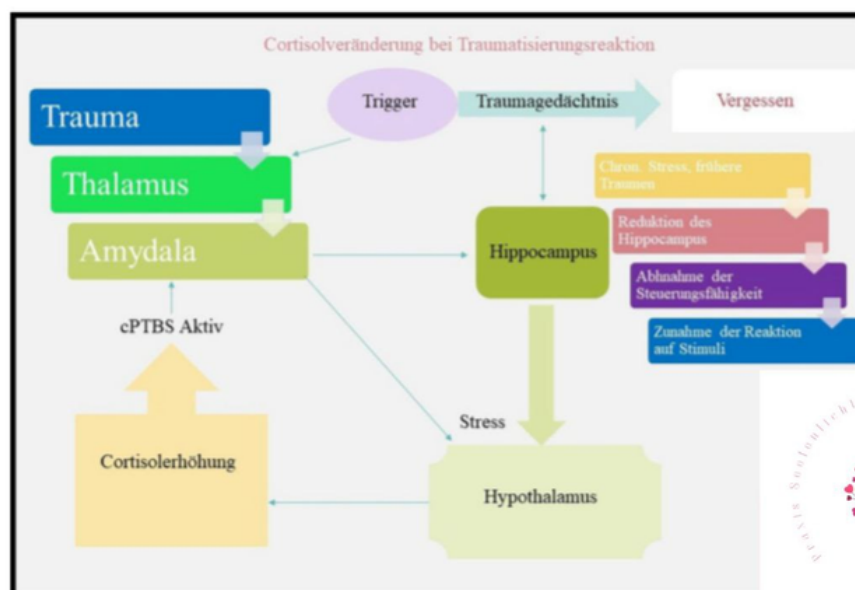
1. Cosa ami dell'essere un guerriero, cosa odi dell'essere un guerriero?
2. Cosa ami dell'essere uomo, cosa odi dell'essere uomo?
3. Cosa ti piace dell'amore senza decidere? Cosa odiate quando non siete in grado di decidere?
4. Quali decisioni urgenti dovete prendere per raggiungere la libertà finanziaria?
5. Verità: è la mancanza di denaro che vi fa sentire in questo momento?
6. Quanta parte della depressione che vi siete fatti carico di mamma e papà continuate a portarla per amore?
7. Che cosa amate del portare il fardello e la pesantezza del vostro sistema familiare e di questa energia di trauma-shock dentro di voi?
8. Siete pronti a lasciare andare questa energia di shock e trauma e a cancellarla?

NUTRIZIONE PER LA DEMENZA



Intendiamo la demenza come un momento di oblio, spesso dovuto a emozioni difficili irrisolte che non sono state affrontate nel corso della vita e che quindi provocano lentamente e costantemente uno squilibrio tra i neurotrasmettitori, disturbi del microbioma e contaminazione da metalli pesanti sulla base del disturbo da stress post-traumatico.

L'alimentazione in età avanzata è quindi molto importante per le persone affette da demenza e non deve essere ignorata. Alimentazione per la demenza

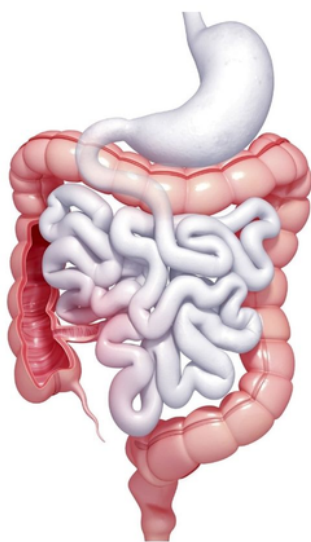


02 16 570 099 90E



VEWIRRUNG

LUNGE /
DICKDARM



VERTEIDIGUNGSHALTUNG

LUNGE /
DICKDARM



PRAXIS
SEELENLICHT

Emotionstabelle

Anhand

der Auflistung möchte ich Dir gerne die Effekte
unsere Emotionen aufzeigen und den Weg in den Misserfolg

01

Lila

- Freude
- Erkenntnis
- Stärke
- Freiheit
- Liebe
- Wertschätzung



02

Blau

- Leidenschaft
- Begeisterung
- positive Energie
- Glaube
- Optimismus

03

Grün

- Hoffnung
- Zufriedenheit



04. *gelb-grün*

- Langeweile
- Pessimismus
- Frustration
- Ärger
- Ungeduld
- Überforderung
- Enttäuschung
- Entmutigung
- Tadel
- Zorn

05

rot

- Rache
- Hass
- Wut





RACCOMANDAZIONI ALIMENTARI

La niacina contenuta nell'ananas ha un effetto positivo sulle prestazioni cerebrali migliorando la circolazione sanguigna. La bromelina contenuta nell'ananas aiuta anche a rompere le adesioni proteiche nel tessuto cellulare, quindi bere regolarmente succo d'ananas fresco può essere utile.

In alternativa, si può preparare un porridge di ananas mescolato con semi di chia. Questo alimento viene spesso consumato dalle persone anziane. I semi di chia possono essere utilizzati come addensante naturale per le persone che hanno difficoltà a deglutire.

I semi contengono preziosi minerali e proteine. La curcumina ha un effetto neuroprotettivo sui neurotrasmettitori, in modo da rallentare i processi di invecchiamento. Il ginkgo favorisce anche una migliore circolazione del sangue nel cervello.

Anche il melograno è un superfood: una melagrana appena preparata non è solo molto gustosa, ma fornisce all'organismo importanti sostanze vitali. Nella cosmesi araba, il melograno è un agente ringiovanente.

I semi di melograno possono anche essere utilizzati come ingrediente rinfrescante in insalate fresche.

Programmi di formazione

HOMÖOPATHIE IN DER PALLIATIVMEDIZIN

Förderung und Erhaltung der Lebensqualität

Tagesworkshop € 240



Jetzt Buchbar
Online-Seminar

Homöopathie bei Demenz

Tagesseminar

Dauer: 09-15 Uhr
Veranstaltungsort: Online
Kosten: 280 €

Seelenlicht - Akademie LLC
1309 Coffeen Avenue
82801 Sheridan-Wyoming

**Demenz-
Ernährungs-
beratung**

LEBENSMITTEL ZUR STEIGERUNG
DER GEISTIGEN AKTIVITÄT

NATÜRLICHE AUSLEITUNG VON SCHWERMETALLEN

**DEMENZ UND
VITALPILZE?**

www.seelenlicht-akademie.org

CHI SIAMO

Siamo il vostro partner di fiducia per un'assistenza e un supporto olistico di alta qualità e ci dedichiamo alla formazione e all'aggiornamento di assistenti e personale infermieristico.

Il nostro centro vi offre una gamma completa di personale altamente qualificato con una visione olistica e un'attenzione particolare alla dignità umana, nonché alla promozione dei sensi e della percezione.

La crisi sanitaria ha lasciato molte tracce e disturbi nella percezione sensoriale e nell'elaborazione emotiva, che richiedono un aspetto diverso dell'assistenza. La nostra filosofia consiste quindi nell'utilizzare in particolare il potere della natura.

Stimolare i sensi è particolarmente importante per le persone affette da demenza, e questo include una buona consulenza nutrizionale, nonché attività e servizi di assistenza orientati a questo scopo.



LE NOSTRE OFFERTE PER VOI

Oli aromatici

Consulenza nutrizionale per la demenza

Consulenza nutrizionale per le malattie intestinali

Consulenza sui fiori di Bach

Omeopatia

Pannolini e assorbenti

Allenamento della memoria

Accompagnamento durante gli appuntamenti terapeutici

Compagno di viaggio

Cucinare e cuocere insieme

Accompagnamento alle celebrazioni in famiglia

Corrispondenza con compagnie di assicurazione sanitaria e assicurazioni



Maggiori informazioni su Whatsapp:

+49 155 103 609 66

+39 329 432 6877

CARRIERA

Se siete interessati a lavorare con noi, scrivetece a

Per noi è importante che il dipendente sia appassionato di ciò che fa e che siamo felici di promuovere questa consapevolezza.



Viaggi e formazione sulle erbe

I corsi di formazione e i viaggi con le erbe medicinali si svolgono nella splendida cornice dei Monti Iblei.



ARGOMENTI DI CONSIGLIO

Assistenza preventiva

Durante i periodi di malattia, quando i parenti sono in vacanza o quando il servizio di assistenza ambulatoriale non è disponibile, siamo lieti di intervenire e di prendere in carico l'assistenza e il supporto con breve preavviso, ma senza fornire cure.

Assistenza agli anziani e alle famiglie

Durante i periodi di malattia, quando i familiari sono in vacanza o quando il servizio di assistenza ambulatoriale non è disponibile, siamo lieti di intervenire e di prendere in carico l'assistenza e il supporto con breve preavviso, ma senza fornire cure.

Assistenza di viaggio

Anche in età avanzata volete viaggiare, il nostro team sarà lieto di accompagnarvi in Sicilia o in altre regioni italiane.

Abbiamo anche la possibilità di offrire corso sulle erbe medicinali, visite turistiche e delizie culinarie nella meravigliosa isola di Sicilia.

Potete trovare altri argomenti e date interessanti sul nostro sito web.

www.seelenlicht-akademie.org

Avete domande? Possiamo aiutarvi!

SEELENLICHT - AKADEMIE LLC
1309 Coffeen Avenue
82801 Sheridan
Wyoming - USA

Filiale italiana
96010 Palazzolo Acreide
Whatsapp +39 329 432 6877

Filiale tedesca
52379 Langerwehe
Whatsapp +49 155 103 609 66
CAYA POSTBOX 942693
DE-BAMBERG

seelenlichtakademiellc@proton.me

www.seelenlicht-akademie.org

Orari di apertura

Mo	08:00 bis 17:00
Di & Mi	08:00 bis 19:00
Do	08:00 bis 16:00
Fr	08:00 bis 18:00



SEELENLICHT - AKADEMIE LLC

**I nostri servizi &
Il servizio in sintesi**

Utilizzate le nostre opzioni di contatto

Seelenlicht - Akademie LLC

1309 Coffeen Avenue
82801 Sheridan
Wyoming - USA
Whatsapp: +39 329 432 6877

postalisch: Niederlassung für Deutschland

S a u e r, Sandra Ingeborg
CAYA POSTBOX 942693
96035 Bamberg, Deutschland

Niederlassung in Italien:

Via Bando Superiore, 9
96010 Palazzolo Acreide, Italien



www.seelenlicht-akademie.org