PANACEA

La Natura che cura

Anno 3 · Numero 3 · Terzo Trimestre 2019

POSTE ITALIANE SPA - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% LOM/MI/3457

MINERALI per la salute

Discipline Bio-naturali

Ampliato l'elenco delle attività riconosciute

Integratori alimentari

Le proprietà depurative della curcuma

Rimedi per l'autunno

Dalle piante la cura per sfidare i cambiamenti

Mental coaching

Pensa positivo in dieci mosse

Viaggi naturalistici

Alla scoperta di Cividale del Friuli

SOCIETÀ ITALIANA DI SCIENZE BIO-NATURALI

SOCIETÀ ITALIANA
DI SCIENZE
BIO-NATURALI

Tutto nella TUA TESSERA SisBio

Servizi offerti

COMUNICAZIONE · RICERCA · RIVISTA · FORMAZIONE · PARTECIPAZIONE · ASSISTENZA · RISPARMIO

SOCIO SOSTENITORE

· COMUNICAZIONE: *Pubblicazione delle tue iniziative private, eventi culturali e dimostrazioni pratiche sul portale SISBio.it.*
· RICERCA: *Libero accesso a giornate studio teorico-pratiche sui temi proposti dall'assemblea plenaria.*
· **RIVISTA: *Abbonamento alla rivista PANACEA (quattro numeri).***
· FORMAZIONE: *Partecipazione gratuita ai corsi di formazione e aggiornamento professionale inseriti a calendario.*
· PARTECIPAZIONE: *Convocazione all'assemblea plenaria. - Accesso gratuito ai convegni nazionali e regionali con invito personale.*
· ASSISTENZA: *Linea diretta con lo Sportello Informativo Avvio d'Impresa (SIAI) di supporto su aspetti tecnici, organizzativi e legali.*
· RISPARMIO: *Convenzioni vantaggiose per la stipula di polizze, servizi contabili, pratiche amministrative e fiscali.*

SOCIO ORDINARIO

· **RIVISTA: *Abbonamento alla rivista PANACEA (quattro numeri).***
· PARTECIPAZIONE: *Convocazione all'assemblea plenaria. - Accesso gratuito ai convegni nazionali e regionali con invito personale.*

PER INFORMAZIONI: *Tel. 800 146 570 · www.sisbio.it · info@sisbio.it*
PER ADERIRE: inserisci i tuoi dati sul format di richiesta direttamente sul sito www.sisbio.it.
QUOTA DI ISCRIZIONE: Euro 45,00 (socio SOSTENITORE) - Euro 20,00 (socio ORDINARIO).
Oppure inviare l'importo tramite bonifico a: Società Italiana di Scienze Bio-Naturali
Viale Regina Giovanna, 17 - 20129 Milano - Banca Popolare di Sondrio,
Agenzia di Cernusco sul Naviglio, IBAN IT40 W056 9632 8800 0000 2602 X85
specificando la causale del versamento e indicando le proprie generalità.

L'affascinante mondo della mineralogia

· *Marco Pizzi*

La cristalloterapia è un'arte benefica vecchia di 4000 anni che prevede l'uso di minerali e cristalli per eliminare disfunzioni o malesseri attraverso l'azione sugli squilibri del campo energetico della persona.
Si ipotizza che la capacità terapeutica di ogni specifico minerale sia dovuta al campo magnetico-vibrazionale determinato dal suo reticolo cristallino ed irradiato nel corpo umano sul piano fisico, emotivo e mentale.
Essa si può considerare uno strumento a disposizione degli operatori in discipline bio-naturali per il sostegno all'integrità psicofisica della persona e come valido aiuto alle attuali e a volte insostituibili terapie mediche.
Per meglio comprendere il potere energetico dei minerali e dei cristalli è necessario fare una piccola incursione nel mondo della fisica quantistica che ci spiega di cosa è fatta la materia.
Tutto ciò che esiste nell'universo è una forma di energia dotata di una propria frequenza di vibrazione e ciò vale anche per i minerali e i cristalli.
Nikola Tesla, fisico e ingegnere statunitense (1856-1943), ha dimostrato come alcune forme di energia possano alterare la risonanza vibrazionale di altre forme di energia.
Questo concetto è la ragione per cui i minerali e i cristalli possono essere utilizzati per riequilibrare e normalizzare la vibrazione delle cellule del corpo.
Un cristallo è una struttura solida costituita da atomi, molecole o ioni aventi una disposizione geometricamente regolare, che si ripete indefini-

Sommario

3
L'editoriale
L'affascinante mondo della mineralogia

8
Salute
Mantenersi in salute con la cristalloterapia

10
Un prezioso aiuto dalla vibrazione cristallina

12
Benessere lavorativo
Stretching da scrivania: esercizi facili per mantenersi in forma

14
Benessere
L'importanza del movimento per la nostra salute

16
I rimedi naturali per affrontare l'autunno

18
Discipline Bio-Naturali
Ampliato l'elenco delle pratiche ed attività degli operatori del benessere

26
L'approccio "a spirale" e la qualità della relazione tra naturopata e cliente

28
Pranopratica, l'Energia che aiuta

32
Edward Bach: Una vita tra i fiori

34
La Kinesiologia emozionale per ritrovare l'armonia emozionale corpo-mente

36
Psicologia
Realizzare i desideri con l'Essential Life Consulting

38
La consapevolezza come via che conduce all'auto-realizzazione

40
Mente
Come migliorare la tua vita con il pensiero positivo

42
Coscienza
Sostieni e realizza i tuoi obiettivi con i film mentali

46
Meditare e comprendere

50
Alimentazione
Ganoderma Lucidum: il fungo del benessere

52
Quando la bilancia non dice la verità

54
La curcuma: fitocomplessi per il benessere dell'organismo

56
Cucina Naturale
Ricette

58
Viaggi
Cividale del Friuli, la città che dette il nome ad una regione

60
Letture
Consigli di lettura nel tempo libero

62
Appuntamenti

L'editoriale

tamente nelle tre dimensioni spaziali, detta reticolo cristallino. Tale disposizione è fondata sulla coesione chimico-fisica degli atomi, delle molecole o ioni che formano il cristallo.
La prima legge sulla cristallografia fu enunciata dal naturalista danese Nils Stensen (1638-1686) il quale riuscì a dimostrare che gli angoli formati dalle superfici di un determinato minerale sono sempre gli stessi, indipendentemente dalle sue dimensioni, dalla sua forma esteriore e dalla località del ritrovamento.
La straordinaria regolarità e varietà delle forme e dei colori dei minerali è dovuta essenzialmente alle modalità del processo litogenetico che vede nel magma la sua matrice principale.
Gli elementi ovvero le sostanze minerali che costituiscono i cristalli sono classificate in metalli, non metalli e metalloidi e dalla combinazione di questi elementi deriva la stragrande maggioranza dei quattromila minerali noti che costituiscono l'intera crosta terrestre.
La formazione dei minerali che costituiscono le rocce, avviene secondo tre diversi cicli: magmatico, sedimentario, metamorfico.
Le rocce magmatiche derivano dalla solidificazione del magma sia in profondità dove esso si raffredda lentamente con la conseguente formazione di macro-cristalli di varia composizione (rocce intrusive), sia in superficie dove invece la lava si raffredda rapidamente (rocce vulcaniche o effusive). Appartengono a questo ciclo il quarzo, le tormaline, il berillo, il topazio e lo zircone.
Le rocce sedimentarie, invece, derivano sia dalla deposizione di sedimenti di origine organica o chimica come i calcari, i gessi e le selci, sia dalla disgregazione e ricementazione (diagenesi) di altre rocce, come ad esempio le arenarie e alcuni tipi di conglomerati.
Le rocce metamorfiche, infine, derivano dalla trasformazione di rocce di varia natura a seguito del loro sprofondamento all'interno degli strati crostali o per contatto diretto con il magma. Appartengono a questo ciclo gli smeraldi, i rubini, gli zaffiri, il diaspro, gli spinelli.
In ogni caso, a prescindere dalla loro origine, i minerali sono costituiti di norma da due componenti, uno di carattere metallico ed uno di carattere non metallico, tenuti insieme dai legami chimici, forze elettromagnetiche capaci di irradiare uno specifico campo energetico sottile formato da microonde di bassissima intensità.
Ogni minerale o cristallo, dunque, potrà irradiare il suo campo energetico come fonte costante d'informazione che influenzerà fisiologicamente il nostro organismo dal punto di vista biofisico, prima ancora che biochimico.

Bibliografia: L'arte di curare con le pietre - Michael Gienger - Edizioni Crisalide

PANACEA
La Natura che cura

Regalati un anno di benessere

a soli 20,00 Euro

RIVISTA TRIMESTRALE UFFICIALE della Società Italiana di Scienze Bio-Naturali

MODALITÀ DI PAGAMENTO

- Sito *(www.sisbio.it)* nella sezione ADERISCI

inserendo i tuoi dati sul format di richiesta tesseramento Socio Ordinario.

- Bonifico bancario

Società Italiana di Scienze Bio-Naturali
Viale Regina Giovanna, 17 - 20129 Milano - Banca Popolare di Sondrio,
IBAN IT40 W056 9632 8800 0000 2602 X85
specificando nome, cognome, data e luogo di nascita, C.F., cell., mail e indirizzo di spedizione.

PANACEA
La Natura che cura

TRIMESTRALE
ANNO 3 • NUMERO 3
III° TRIMESTRE 2019

www.sisbio.it
panacea@sisbio.it
seguici anche su

DIRETTORE RESPONSABILE
Marco Pizzi

COORDINATRICE DI REDAZIONE
Gabriella Zuliani

REDAZIONE
VIALE REGINA GIOVANNA, 17
20129 MILANO - TEL. 800 146 570

COMITATO SCIENTIFICO
Scienze Mediche
Bibiana Lucifora
Scienze Sociali e Umane
Maria Cristina Koch
Scienze Naturali
Marco Pizzi

GRAFICA E IMPAGINAZIONE
GraficaMente
www.graficamente.org

FOTOGRAFIE
www.pixabay.com

EDITORE
Società Italiana
di Scienze Bio-Naturali

STAMPA
Flyeralarm Srl, via G. Galilei 8 A,
39100 Bolzano.

Autorizzazione
del Tribunale di Milano
n° 223 del 19/07/2017

VUOI SEGNALARCI LE TUE INIZIATIVE?
Scrivi a panacea@sisbio.it e le inseriremo nella nostra rivista

Hanno collaborato in questo numero

Antonello Calabrese

Operatore e Formatore in Discipline Bio Naturali, insegna il Watsu® ed altre D.B.N. in Italia e all'estero. Attualmente è Presidente del Comitato Tecnico Scientifico delle D.B.N. della Regione Lombardia.

Simona Colella

Socio fondatore Città Aurea e direttrice scuola di formazione per counselor, Counselor Olistico Professional e Operatore Olistico Trainer, Reiki Master Teacher, Ideatrice Metodo S.E.I.®, Certified Coach PNL Nuovo Codice. Facilitatrice di mindfulness psicosomatica.

Roberto Conti

Somatologo specializzato in Kinesiologia Integrata, Counselor, Operatore di: Autoterapia Zilgrei, Cranio-Sacrale, Mobilizzazione Viscerale Fasciale e Stimolazione Neurale, Operatore Reiki.

Nirava Dainotto

Counselor Olistico Professional e Trainer, Aum Leader e Peace Ambassador, Master Reiki Sistema Usui / Karuna Reiki, Essential Life Consultant, Subtle Body Healer, Insegnante di Meditazioni sul Cuore, Naturopata.

Barbara De Carli

Bach Foundation Registered Practitioner, docente di floriterapia, Operatrice DBN, tecniche di riequilibrio energetico (cristalloterapia, aromaterapia, rilassamento guidato e visualizzazione creativa).

Linda Galimberti

Laureata in Biologia applicata alle Scienze della Nutrizione, iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi. Ha frequentato diversi corsi di formazione post laurea. Svolge attività di Biologa Nutrizionista ed è docente di Matematica e Scienze.

Roberta Guttilla

Life & Business Coach. Il suo lavoro è quello di consentire alle persone di vivere la vita che desiderano, trasformando le proprie risorse in talenti, grazie all'applicazione di strumenti pratici di PNL e Coaching.

Maria Cristina Koch

Epistemologa, psicoterapeuta, saggista, referente lombarda della Società Italiana di Counseling. Direttrice scientifica e docente di counselor's skills della scuola Sistema Counseling ha promosso a Milano la Casa di Vetro.

Irene Leoni

Naturopata diplomata all'Istituto RIZA di Medicina Psicosomatica, operatore Theta Healing e operatore Reiki, specializzata in cristalloterapia, aromaterapia e tecniche di riequilibrio con le campane tibetane.

Bibiana Lucifora

Laureata in Medicina e Chirurgia - Specialista in Chirurgia - docente di Anatomia Umana presso l'Università di Catania. Effettua diagnosi e cura delle malattie dell'apparato digerente, educazione alimentare e consulenza nutrizionale.

Alice Molaschi

Personal wellness coach - body composition specialist - fitness nutrition specialist "ISSA Europe" - Allenamento femminile e ginnastica post-parto presso 'Accademia del fitness'.

Erica Muraca

Autrice, sceneggiatrice e regista di Film e Spettacoli Trasformazionali, Eventi Trasformazionali, Film Mentali, Video Ispirazionali. Tutto il suo lavoro trae ispirazione dal life e spiritual caoching.

Federica Occhi

Naturopata specializzata in Fitogemmoterapia e Oleoliti, Oligoelementi e Fiori di Bach, studi di approfondimento in Omeopatia Unicista e decodifica della malattia conosciuta come Biopsicogenealogia.

Marzia Riva

Cuoca specializzata in "Cucina Naturale" si propone come Personal Chef per eventi privati ed aziendali, catering & banqueting e team building. Consulente e insegnante di cucina naturale, ha fondato La Taverna degli Arna.

Roberto Sacchetto

Pranopratico (Pranoterapeuta), Master Reiki, Sensitivo, Radioestesista, lettura Registri Akashici, Spiritual & Mental Coach, svolge la sua attività nell'ambito del benessere psicofisico della persona.

Roberto Spampatti

Direttore di Farmacia TILI snc e capo formulatore dei Laboratori magistrali e galenici Farmacia TILI, tutor al Master di galenica tradizionale e chimica Università di Camerino, farmacista innovatore con una spiccata vocazione al naturale.

Luigi Totaro

Naturopata (Scuola SIMO), laureato in Scienze del Benessere, terapeuta posturale Mézières, rieducatore respiro Buteyko, proprietario di uno studio di personal training, postura e Naturopatia a Milano.

Giuliana Viel

Counselor in salute e benessere, esperta in terapie energetiche e manuali, maestro di arti marziali, discipline orientali, meditazione, fondatrice della Scuola di Ricerca Spirituale Sacro Suono.

Gabriella Zuliani

Segretario della Società Italiana di Scienze Bio-Naturali e Coordinatrice di redazione della rivista Panacea. Appassionata di discipline bio-naturali, Master Reiki metodo Usui e Riflessologa plantare e palmare.

Mantenersi in **salute** con la **cristalloterapia**

· *Marco Pizzi*

Quante volte ti è capitato sentir nominare la cristalloterapia?
Probabilmente, almeno una volta nella vita, ti avranno parlato dei "poteri curativi" dei cristalli.
La cristalloterapia è un'arte molto antica proveniente dal lontano oriente, che fa parte delle terapie olistiche e consiste nell'arte di curare gli esseri viventi mediante l'utilizzo di pietre, cristalli e minerali.
La parola Olos, deriva dal greco "Totalità" e tratta l'essere vivente oltre che sul piano fisico, anche su altri tre livelli (mentale, emotivo e spirituale che, spesso, rappresentano la prima causa della maggior parte delle malattie).
Questa medicina alternativa, ha lo scopo di armonizzare e mantenere il benessere fisico, mentale e spirituale attraverso l'utilizzo di pietre preziose e cristalli.
Questi ultimi, infatti, sarebbero in grado di emanare energie purificatrici, assorbibili dal corpo umano.
Le proprietà dei cristalli si conoscevano già dal 400 a.C. nei primi lavori di astrologia; nell'antica India, era suggerito al re di collezionare gemme per proteggersi dagli eventi avversi; i Maja e gli Incas utilizzavano i cristalli per la diagnosi e la cura delle malattie.
La cristalloterapia sostiene che le pietre e i cristalli, siano dotati di un'energia naturale.
Questa energia consentirebbe di trasformare l'energia di un ambiente, da negativa a positiva, mettendo in circolo vibrazioni benefiche costanti.
Nell'antichità, i cristalli venivano utilizzati perfino per creare portafortuna, amuleti o semplicemente oggetti di tipo ornamentale. Lo scopo era quello di proteggere coloro che li indossavano contro gli spiriti maligni oppure il malocchio e i nemici. Una volta polverizzati, erano utilizzati anche a scopo terapeutico e somministrati in pozioni al paziente, per sconfiggere da malattie e disturbi di vario tipo.
Proprio per il contenuto di minerali come ferro, sodio, calcio, silicio, manganese e molti altri ancora, i cristalli, infatti, rappresentavano un rimedio naturale ed efficace per curare le patologie.

Obiettivo della cristalloterapia, non è sostituire le cure mediche, ma agevolare uno sblocco energetico. In casi di stress, disarmonie e malesseri, difatti, la collocazione di cristalli in determinati punti del corpo, permette di riequilibrare il proprio sistema energetico, curando mente, il corpo e lo spirito.
La malattia, quindi, viene intesa come la manifestazione di una disarmonia e di uno squilibrio interiore della persona, il cui sintomo è l'espressione fisica di tale disordine.
La guarigione, al contrario, è un percorso di autoconsapevolezza e coscienza dell'individuo, che usa il sintomo come canale informativo.
Ad oggi, si tratta di un trattamento terapeutico, mediante il quale, si lavora sui Chakra, ossia i centri energetici presenti nel corpo umano che regolano le funzioni organiche, psichiche ed emotive di ogni individuo. Il semplice posizionamento dei cristalli, su queste porte di accesso, permette all'uomo di fare arrivare il flusso vitale al corpo, bilanciando le energie con l'ambiente esterno.

Come avviene un trattamento con i cristalli

Quando ci si sottopone a un trattamento di cristalloterapia, si prova un piacevolissimo stato di rilassamento e benessere che consente di dare ascolto alle necessità del proprio corpo e di riprendere contatto con esso.
Nel momento in cui si esegue il trattamento, l'operatore fa distendere la persona, accompagnando il trattamento con una musica rilassante, che le consente di mettere da parte i pensieri e le preoccupazioni. Con metodo e con delicatezza, appoggia sul suo corpo alcune pietre agevolando il processo di riequilibrio naturale dell'energia, facendole ritagliare così anche un momento di completa pace e serenità. Alla fine del trattamento, accade che la persona trattata voglia rimanere ancora qualche momento a rilassarsi all'interno dell'atmosfera serena che si è creata grazie ai cristalli.

La cristalloterapia come medicina

Nonostante si tratti di una disciplina non riconosciuta dalla medicina ufficiale, la cristalloterapia è considerata profondamente valida da tutti coloro che almeno una volta nella propria vita, hanno potuto osservare un valido contributo per la propria salute e benessere.
Ancora oggi, non esistono studi scientifici che dimostrino il suo reale funzionamento nella cura di una malattia.
Quindi, si consiglia sempre di rivolgersi ad un professionista di medicina tradizionale per affrontare qualsiasi problema di salute.
Sicuramente, la cosa migliore, è farsi supportare anche da un naturopata per ritrovare il proprio equilibrio energetico.

Come pulire i cristalli

Anche i cristalli vanno puliti, in quanto, assorbono le energie dall'ambiente circostante e possono trasmetterle a chi li indossa.
I modi per pulire i cristalli dalle energie accumulate sono:
· Il sale grosso. Il cristallo va poggiato, preferibilmente su sale marino, per una o due ore;
· L'acqua. Per la pulizia giornaliera delle pietre che si indossano, si consiglia di lasciare i cristalli sotto l'acqua corrente per alcuni minuti. Anche l'acqua del mare pulisce i cristalli (esclusi quelli contenenti rame) rendendoli lucenti e carichi di energia solare, soprattutto quando lasciati asciugare sulla spiaggia.
· Il vaso di fiori. La terra di un vaso fiorito è un ottimo luogo in cui lasciare un cristallo a purificare. Specialmente se lasciato una notte ed un giorno, questo si ricaricherà sia con l'aiuto della pianta che con luce del sole e della luna.
· La salvia bianca o l'incenso. Attraverso la fumigazione con la salvia o con l'incenso, meglio se di sandalo.

I maggiori usi della cristalloterapia

La cristalloterapia può essere utile per:

- *l'insonnia;*
- *disturbi del fegato;*
- *di mal di testa;*
- *stati ansiosi;*
- *stati di stress psico-fisico (dove uso della cristalloterapia ha permesso al paziente di ritrovare l'energia mentale e fisica);*
- *stanchezza cronica, ottimizzando la forza della persona;*
- *far fronte ad un particolare periodo della propria vita, aiutando ad esempio le persone a superare le difficoltà quotidiane;*
- *proteggere l'ambiente in cui si vive, semplicemente posizionandole in luoghi strategici;*
- *vincere lo stress quando indossati e portati in tasca;*
- *migliorare la concentrazione;*
- *meditare quando tenuti in mano;*
- *far crescere rigogliose le piante del giardino appoggiandogliele vicino*
- *aumentare l'armonia e la creatività.*

Come si ricaricano i cristalli

· Al sole: si espone la pietra al sole, per 1 o 2 ore, se possibile al mattino evitando le ore più calde. Al sole si possono ricaricare tutti i cristalli rossi, arancio, gialli, bianchi e trasparenti. Al contrario, i cristalli trasparenti viola e rosa si ricaricano al sole, ma con luce non diretta perché potrebbero scolorirsi.
· Alla luna: si tratta della scelta più tradizionale, attraverso la quale, i cristalli vanno esposti tutta la notte alla luna, meglio se piena. I cristalli per ambienti è meglio che vengano puliti e ricaricati ogni uno o due mesi, invece, i cristalli per uso personale, vanno puliti ogni due o tre giorni e ricaricati una volta alla settimana.
I tempi possono variare a seconda dei casi, ricordando che i cristalli, con l'uso, cambiano leggermente di colore, diventando più opachi e spenti.

Un prezioso **aiuto** dalla **vibrazione cristallina**

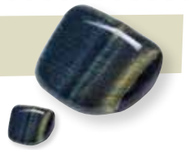
· *Gabriella Zuliani*

Minerali e cristalli sono una parte del mondo che ci circonda che contribuisce a ristabilire il nostro equilibrio biopsicoenergetico. La loro azione viene rafforzata dall'intento consapevole di individuare le cause alla base del problema o disequilibrio che si sta affrontando, e dalla volontà cosciente di risolverlo. Di seguito l'elenco di alcuni cristalli e delle loro proprietà dalle quali possiamo trarre beneficio nel nostro quotidiano.

Ematite

Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 1°
Proprietà per il corpo - Migliora l'assimilazione del ferro e stimola la produzione di globuli rossi, in questo modo stimola l'ossigenazione dei tessuti. Allevia i dolori intestinali, mestruali e il mal di testa.
Proprietà per la mente - Insegna ad affrontare i problemi con una maggior concretezza, senza lasciarvi prendere dall'ansia o cadere in attacchi di panico. Dona fermezza mentale e disciplina.
Proprietà per lo spirito - Aiuta a connettersi alla terra e a scaricare le energie in eccesso, rafforza la voglia di vivere e di migliorare le proprie condizioni esistenziali.

Occhio di Falco



Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 1°
Proprietà per il corpo - Ha un'azione antidolorifica. Rallenta il movimento dell'energia nel corpo, contrastando così tremore, nervosismo ed iperattività delle ghiandole ormonali.
Proprietà per la mente - Favorisce una visione d'insieme, superiore, distaccata e chiara che aiuta a percepire in una giusta prospettiva gli avvenimenti.
Proprietà per lo spirito - Posta in contemporanea sul 1° e sul 6° chakra, facilita il rilascio di energie negative e di comportamenti o attaccamenti radicati provenienti anche da vite passate (nodi karmici).

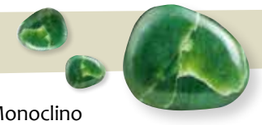
Diaspro Rosso

Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 2°
Proprietà per il corpo - Rafforza il corpo stimolando la circolazione dell'energia nell'organismo. Regola il flusso mestruale e protegge gli organi genitali. Elimina la stanchezza e combatte l'apatia.
Proprietà per la mente - Promuove l'azione, il coraggio, la risolutezza e la volontà aiutando il soggetto a perseguire i propri scopi. Aiuta a recuperare e mantenere l'equilibrio sessuale.
Proprietà per lo spirito - Guida ad esternare i problemi prima che siano troppo grandi per poter essere superati. Ispira ad uscire da vecchi schemi.

Calcite Gialla

Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 3°
Proprietà per il corpo - Stimolante del metabolismo e dei processi immunitari, allevia i disturbi della pelle e dell'intestino, purifica il sangue ed accelera la guarigione di ossa e tessuti.
Proprietà per la mente - Apporta nuove energie per tradurre in realtà le proprie aspirazioni. Rafforza la capacità decisionale e la memoria migliorando la possibilità di raggiungere il successo.
Proprietà per lo spirito - Nei trattamenti di cristalloterapia è utile per rimuovere blocchi energetici dell'aura e dei chakra. Aiuta a dissolvere le energie negative.

Giada



Sistema cristallino - Monoclino
Chakra - 2° - 4°
Proprietà per il corpo - La giada rafforza il fegato, la milza e il cuore. Riattiva la circolazione, purifica il sangue e stimola il sistema immunitario. Essendo benefica per l'attività renale contrasta i gonfiori alle gambe.
Proprietà per la mente - Ha proprietà calmanti e rasserenanti. Elimina la paura, consola e invita alla benevolenza. Aiuta il cuore a trovare la compassione per prendere le giuste decisioni. Incentiva il rinnovamento.
Proprietà per lo spirito - La sua energia aiuta a capire che cosa sia utile del passato per evolversi senza traumi verso il futuro, fa emergere la conoscenza sepolta.

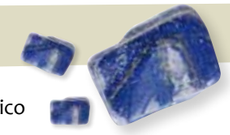
Rodocrosite

Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 4°
Proprietà per il corpo - La rodocrosite rafforza il corpo e la mente ed è perciò adatta al recupero psicofisico post-traumatico. È associata al cuore e alla circolazione del sangue. Riequilibra il sistema nervoso.
Proprietà per la mente - Adatta se dobbiamo guarire le ferite emotive. Aiuta ad identificare i modelli negativi nella nostra vita, portandoci al rinnovamento.
Proprietà per lo spirito - Promuove l'amore incondizionato. Usata durante le pratiche di connessione, mette in contatto con i regni spirituali, rendendo più potente anche la consapevolezza del proprio scopo karmico.

Acquamarina

Sistema cristallino - Esagonale
Chakra - 5°
Proprietà per il corpo - Armonizza l'attività dell'ipofisi e della tiroide con beneficio del sistema ormonale. Indicata nei disturbi all'apparato visivo e a quello immunitario. Reca sollievo durante gli attacchi allergici.
Proprietà per la mente - Velocizza il ragionamento per trovare rapidamente la soluzione a ogni interrogativo. È conosciuta come la pietra della giustizia, chiarisce e consente di ragionare in modo lucido.
Proprietà per lo spirito - Favorisce la crescita interiore, la lungimiranza, la preveggenza e la medianità. Aumenta la tolleranza e ci armonizza con la natura.

Lapislazzuli



Sistema cristallino - Cubico
Chakra - 5° - 6°
Proprietà per il corpo - Produce un abbassamento della pressione sanguigna, regola la tiroide e i ciclo mestruale. Indicata per i disturbi alla gola.
Proprietà per la mente - Promuovere la dignità, rendendo l'individuo più onesto. Aiuta ad esprimersi sempre in modo coerente e ad alleviare la rabbia e lo scorrere dei pensieri negativi.
Proprietà per lo spirito - Stimola l'apertura del terzo occhio in modo dolce, aiutando la persona ad aprire i propri sensi verso il mondo dell'invisibile. È un minerale che dona saggezza e onestà.

Pietra di Luna

Sistema cristallino - Monoclino
Chakra - 7°
Proprietà per il corpo - Armonizza il sistema ormonale femminile e favorisce il concepimento. Allevia i dolori del ciclo mestruale ed è utile contro la ritenzione dei liquidi. Stimola l'attività della ghiandola pineale.
Proprietà per la mente - Ha un forte potere equilibrante e calmante. Indossandola costantemente, aiuta a rendere più forte la personalità, a esprimersi con sicurezza invece che reprimere pensieri ed emozioni.
Proprietà per lo spirito - Apre il cuore al sentimento, quando è stato chiuso dalle troppe delusioni. Stimola le capacità medianiche del soggetto e i sogni lucidi.

Quarzo Ialino

Sistema cristallino - Trigonale
Chakra - 7°
Proprietà per il corpo - Riporta vitalità nelle zone fredde, rigide e insensibili. Riequilibra le funzioni del cervello, stimola le ghiandole e rafforza i nervi. Questo cristallo infonde energia e attenua stati febbrili e dolori.
Proprietà per la mente - Il quarzo ialino lavora su tutta la sfera mentale portando equilibrio. Guida nella conoscenza la propria natura e allo stesso tempo facilita la comprensione verso il prossimo.
Proprietà per lo spirito - È utile per lavorare sul settimo chakra, armonizzarsi con l'universo, rimuovere i blocchi energetici e migliorare la chiarezza emotiva.

Stretching da scrivania: esercizi facili per mantenersi in forma

· *Alice Molaschi*

Tutto il giorno dietro una scrivania e ti accorgi che è già sera! Presi come siamo dai mille impegni, spesso ci dimentichiamo di dedicare anche solo 5 minuti, al benessere psicofisico. Sappiamo bene che ciò non è affatto salutare per il nostro organismo.
A lungo andare, infatti, ti accorgerai che il corpo assumerà delle posture sbagliate anche al di fuori dalla situazione lavorativa.
Schiena e collo ricurvi saranno più evidenti e aumenteranno dolori ed infiammazioni articolari e muscolari.
Sedentarietà, postura scorretta, stress, sforzo visivo, sono condizioni deleterie per il corpo e portano a ripercussioni sul livello di concentrazione e produttività lavorativa, oltre a determinare stanchezza fisica.
Nonostante esista una legge (decreto 81/08) che regola la giusta posizione dietro la scrivania e le condizioni di ergonomia al videoterminale, spesso i lavoratori non sono consapevoli delle misure da attuare per mantenere alto il loro livello di benesse. In America il fenomeno "Corporate Wellness" (benessere aziendale) è già sviluppato, tante sono le grandi aziende americane che hanno investito sulla salute dei propri dipendenti riscontrando una riduzione dell'assenteismo per malattia dal 4,3% al 2,9%.

Gradualmente anche l'Italia si sta avvicinando a questa nuova realtà lavorativa.
Detto questo, corriamo subito ai ripari!
La soluzione ideale per ovviare alla rigidità muscolare, rilassare e allungare i muscoli è praticare stretching durante la giornata.
Ci fornirà la giusta dose di energia ed una carica in più anche nel lavoro!
Lo stretching ti servirà inoltre per:
- attivare i muscoli di tutto il corpo e mantenere una corretta elasticità muscolare
- migliorare la postura durante le ore lavorative e non solo
- imparare esercizi di auto rilassamento per gestire lo stress lavorativo.

Eccovi alcuni pratici consigli per eseguire dello stretching in ufficio, in maniera semplice e divertente.
La prima regola da seguire è quella di stare seduti nel modo giusto. Schiena eretta, appoggiata allo schienale e collo dritto. Se tendi a chinare la testa, poni un rialzo al di sotto del computer.
Inizia con un piccolo riscaldamento, tanto per sgranchirsi un po': è sufficiente alzarsi e sedersi abbastanza velocemente dalla propria sedia per almeno 10/15 volte.
Oppure, se si ha la possibilità, può essere d'aiuto salire e scendere le scale con velocità elevata ed energica.
Basterà scegliere alcuni esercizi di quelli che vi propongo ed eseguirli, ad esempio, a metà mattina e metà pomeriggio.
Vi porterà via pochissimo tempo, 5 minuti al massimo ed il beneficio psico-fisico sarà davvero tanto!
Lo scopo dello stretching è di rilassare ed allungare le fibre muscolari, quindi, non dovrete subito chiedere troppo al vostro fisico.
Ora non avete più scuse! Anche davanti al vostro computer in ufficio avete tutto il necessario per fare un po' di esercizio fisico!
Riprenderete a lavorare con un maggior senso di benessere e una maggiore capacità di concentrazione.

10 esercizi che potrebbero cambiarti la vita di tutti i giorni:

STRETCHING PER IL COLLO E LE SPALLE

Il collo e le spalle sono delle aree del corpo che tendono ad accumulare maggior stress e fatica.
Vi aiuterò ad allungare queste zone e a sciogliere piano piano la tensione muscolare.

1 · ROTAZIONI DEL CAPO: schiena dritta appoggiata allo schienale, ruota il mento verso la spalla destra ed esegui un movimento circolare verso il basso per portare il mento verso la spalla sinistra. Non portare la testa indietro! Esegui il movimento disegnando sempre delle mezze lune. Non preoccuparti se avverti dei piccoli rumori che non devono però trasformarsi in dolore. Ripeti per almeno 5 volte.

2 · SPINTA DEL GOMITO: in piedi o seduti, porta in alto un braccio e piega il gomito dietro la nuca. Spingi delicatamente il gomito verso il basso con l'altro braccio per 10/15 secondi. Ripeti 3 volte a braccio.

3 · ESTENSIONE DEL BRACCIO: stendi il braccio destro e portalo verso la spalla sinistra spingendo delicatamente sul gomito con la mano sinistra. Ripeti con l'altro braccio per 3 volte ciascuno.

STRETCHING PER LA SCHIENA E SPALLE

Ideale per allungare la cervicale, la colonna vertebrale, le braccia e le spalle.

4 · LA BALLERINA: schiena dritta appoggiata allo schienale, porta il braccio in alto sopra la testa e spingi in direzione della spalla opposta. Non molleggiare! Tieni per 10/15 secondi.Ripeti 3 volte a braccio.

5 · APPLAUSO DIETRO LA SCHIENA: in piedi porta le braccia dietro la schiena ed avvicina i palmi delle mani come se volessi eseguire un applauso posteriore. Tieni per 5 secondi. Ripeti dalle 3 alle 5 volte.

6 · TOCCA IL CIELO: unisci le mani incrociando le dita tra loro e portale sopra la testa, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Estendi i gomiti e spingi anche le spalle verso il soffitto. Respira profondamenti e ripeti per almeno 5 volte.

STRETCHING PER LE GAMBE

Un ottimo aiuto per una buona circolazione del flusso sanguigno negli arti inferiori, soprattutto per chi rimane nella stessa posizione per lungo tempo. Basterà anche semplicemente toccare le punte dei piedi stando seduti o in piedi.

7 · GINOCCHIO AL PETTO: comodamente seduti o in piedi, alza il ginocchio e portalo verso l'addome. Afferra la gamba e mantieni per 10 secondi. Ripeti 3 volte a gamba.

8 · STENDI LE GAMBE: siediti sulla punta della sedia, afferra i lati della stessa ed allunga la gamba in avanti, mantieni per 10/15 secondi e ripeti con l'altra. Ripeti 3 volte a gamba.

9 · TALLONE AL GLUTEO: in piedi in equilibrio o in appoggio, fletti la gamba destra e porta il tallone al gluteo afferrando la caviglia. Ripeti 3 volte a gamba.

BUSTO e ADDOME

10 · BUSTO ERETTO: seduto e ben appoggiato allo schienale, mani ai fianchi e piedi a terra. Inspirate e poi, espirando, torcete il busto verso destra. Tornate in posizione. Inspirate ed espirate torcendo il busto verso sinistra. Tornate al centro. Ripeti per almeno 5 volte.

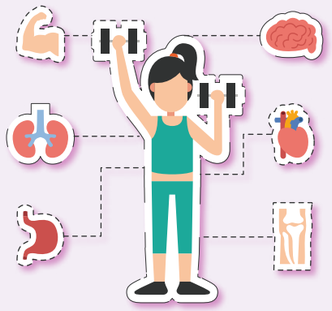
L'importanza del **movimento** per la nostra **salute**

· *Luigi Totaro*

La maggior parte di noi è a conoscenza del fatto che praticare attività fisica giornaliera è una delle migliori abitudini per mantenersi in salute.
Negli ultimi decenni purtroppo il livello di sedentarietà è aumentato molto, nel nostro paese infatti il 30% degli adulti può essere definito sedentario.
Il nostro corpo è fatto per muoversi, e se non lo fa perde in efficienza oltre a promuovere disturbi e malattie molto frequenti come diabete di tipo 2, problematiche cardiocircolatorie e tumori.
L'attività fisica è anche uno dei mezzi principali per combattere il sovrappeso e prevenire lo sviluppo di malattie cardiovascolari.
Il movimento quindi è un grande alleato a nostra disposizione per fare prevenzione e mantenerci in salute.
Praticare attività fisica in modo regolare migliora la forza, il trofismo muscolare, la flessibilità, la coordinazione e l'equilibrio. Aumenta anche la percezione del proprio corpo, spesso sottovalutata o non considerata, fondamentale per mantenere una postura corretta.
In pochi però sanno che lo sport influisce in modo diretto anche sulla salute cerebrale, migliorando le funzioni cognitive e regolando alcune emozioni.
Dal momento che sappiamo che tale argomento suscita molto interesse, in questa occasione voglio condividere i principali benefici apportati dal tenere il nostro fisico allenato.
Molti di questi effetti possono essere ottenuti tramite somministrazione farmacologica, ma in questo caso danno risultati solo momentanei e non esenti da fastidiosi effetti collaterali.
Quindi vai, lascia il tuo corpo libero di esprimersi, danza, nuota, pedala, corri, arrampicati, scala montagne, fa ciò che più ti piace e i benefici non tarderanno a manifestarsi.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

Antidepressiva: *aumenta gli ormoni del buon umore (endorfine, serotonina) e quindi il benessere psicofisico*
Anticellulite: *rassoda, drena i liquidi, permette una maggiore espulsione delle sostanza nocive dall'organismo*
Immunostimolante: *stimola il sistema immunitario e aumenta la resistenza agli attacchi di virus e batteri*
Antiosteoporosi: *aumenta la massa ossea, la sintesi di nuovo tessuto e le rende più resistenti*
Anti-ipertensiva: *aumenta la capillarizzazione, la gittata e la frequenza cardiaca, migliora la circolazione sanguigna, l'apporto di ossigeno ai tessuti e il controllo della pressione*
Antidiabetica: *migliora la regolazione ormonale e i livelli di zucchero nel sangue*
Anticolesterolo: *abbassa i livelli di LDL (cattivo) e innalza quelli di HDL (buono)*
Anticancerogena: *abbassa le percentuali di comparsa di malattie tumorali*
Anti insonnia: *facilita e regolarizza il sonno, ne aumenta anche la qualità*
Antidislipideminica: *permette la diminuzione della massa grassa*
Antistitichezza: *aumenta la peristalsi intestinale*
Antitrigliceridi: *abbassa i livelli di trigliceridi*
Antiobesità: *facilita il controllo del peso*
Antifumo: *facilita lo smettere di fumare*



I **rimedi naturali** per affrontare l'**autunno**

· *Federica Occhi*

Certo, ci sono vari aspetti che possiamo tenere in considerazione per poter affrontare al meglio i cambiamenti a cui andiamo incontro, come per esempio un buon riposo notturno, una dieta equilibrata, una costante attività fisica idonea al tipo di persona e costituzione. Ma possono essere utili anche alcuni rimedi da tenere alla nostra portata in caso di bisogno per disturbi che si possono presentare quotidianamente. Lo stile di vita occidentale, l'inquinamento industriale, l'influsso di apparecchi elettronici sono tutti fattori che partecipano allo squilibrio dell'organismo, e senza andare troppo lontano pensiamo ai traumi determinati dal modo in cui affrontiamo alcuni avvenimenti nella nostra vita quotidiana, sia nell'ambito lavorativo che nei nostri progetti personali. Ma la natura ci può dare una mano; il consiglio è sempre quello di farsi seguire ed indicare la somministrazione adatta da un esperto in materia, conoscendo l'anamnesi della persona nella sua totalità fisica ed emozionale.

Rosa Canina
Rosa canina

Origine: È una specie spontanea appartenente alla famiglia delle Rosacee, diffusa in una vasta area nelle zone temperate di tutto il mondo. Prende il nome di "canina" grazie a Plinio il vecchio, che diffuse la credenza che la radice di questa pianta fosse un utile rimedio contro la rabbia trasmessa dai morsi dei cani. Le attuali conoscenze farmacologiche hanno però escluso che questa pianta abbia qualche effetto sulla malattia trasmessa dai cani.
Proprietà: Ha proprietà immunomodulante, cioè che regola la risposta immunitaria dell'organismo con un'efficace azione contro le forme di allergia.
È conosciuta soprattutto perché le sue bacche e gemme sono una fonte particolarmente ricca di vitamina C (acido ascorbico) e bioflavonoidi, per questo è in grado di contribuire al rafforzamento delle difese naturali dell'organismo. La proprietà antinfiammatoria trova un impiego terapeutico nelle flogosi acute con alterazioni delle mucose nasali, degli occhi e delle prime vie aeree, consigliata anche nelle affezioni infantili.
Modalità d'uso: troviamo la tintura madre, macerato spagirico o glicerico o infuso.

Ribes Nero
Ribes nigrum

Origine: Il ribes nero è una pianta della famiglia delle Grossulariaceae, originario delle zone montuose dell'Eurasia, è spontaneo nel nord e nel centro dell'Europa e in Asia settentrionale.
Le bacche sono la base del famoso liquore francese de cassis che è il nome francese di questo frutto.
Proprietà: Il ribes nero è una di quelle piante di cui s'impiegano varie parti (droghe) e si hanno quindi diverse attività terapeutiche.
Il suo uso più comune è quello sotto forma di gemmoderivato.
Le gemme ricche di olio essenziale, flavonoidi e glicosidi, agiscono come stimolanti delle ghiandole surrenali nella produzione di cortisolo, un cortisone endogeno che aiuta l'organismo a reagire alle infiammazioni. Il gemmoderivato di ribes nero viene perciò impiegato per la sua potente proprietà antinfiammatoria naturale e antistaminica che agisce sia a livello cutaneo che a quello delle vie respiratorie.
Modalità d'uso: Si consiglia l'assunzione del macerato spagirico o glicerico per via orale.

Mirtillo Rosso
Vaccinium vitis idaea

Origine: Il Vaccinium vitis idaea appartiene alla famiglia delle delle Ericacee ed è un piccolo arbusto perenne di montagna. Il nome Vaccinum deriva da vacca, in quanto la pianta è molto ricercata dai bovini nei pascoli montani.
Proprietà: è utile con le sue proprietà curative per disturbi legati alla circolazione sanguigna, aiuta nella couperose, colon irritabile con diarrea e stitichezza e nelle infiammazioni delle vie urinarie.
Usato anche per le sue proprietà diuretiche, disinfettanti e ipoglicemizzanti, facilita l'assimilazione del calcio attraverso la mucosa intestinale.
Modalità d'uso: si consiglia l'assunzione per via orale del macerato glicerico o spagirico.

Ginepro
Juniperus communis

Origine: Il ginepro è un genere di piante appartenente alla famiglia delle Cupressaceae, noto come ginepro comune, è un arbusto sempreverde.
Il suo nome deriva dalla parola celtica juneprus che significa "acre". Il detto "trovarsi in un ginepraio" sta ad indicare metaforicamente una situazione difficile e problematica.
Proprietà: Facilita la digestione, è un antisettico naturale per le vie urinarie e respiratorie ed ha proprietà antireumatiche.
Modalità d'uso: si consiglia l'assunzione per via orale del macerato glicerico o spagirico, mentre l'olio essenziale di ginepro è ottimo per un massaggio rilassante ed emolliente, unito a quello di mandorle.

Limone
Citrus limon

Origine: Il limone è un agrume la cui pianta appartiene alla famiglia delle Rutacee, viene coltivato in tutto il mondo, in particolare in zone dal clima caldo quindi in paesi soprattutto della fascia subtropicale. In Italia si coltivano prevalentemente al sud.
Proprietà: Il limone è una preziosa fonte di vitamina C, per difendersi dagli attacchi di influenza e raffreddore, ha inoltre un forte effetto antiossidante e aiuta l'organismo nella produzione di collagene. Il limone per la sua ricchezza di antiossidanti è uno degli alimenti anticolesterolo per eccellenza.
Contiene l'acido citrico e i citrati (sali) che sono dei naturali regolatori di acidità. Ricordiamo anche che ha proprietà antisettiche, toniche, fluidificanti, emostatiche, carminative, vermifughe, alcalinizzanti. Contiene alte dosi di potassio e di vitamina C.
Modalità d'uso: possibilità di assumere il limone spremuto (intero o mezzo frutto) in poca acqua a temperatura ambiente, oppure sotto forma di macerato spagirico.

Equiseto
Equisetum arvense

Origine: Pianta della famiglia dell'Equisetacee, il nome equisetum significa "crine di cavallo".
É tra gli organismi più antichi della terra ed è stata utilizzata a scopo terapeutico sin dall'antichità da romani e greci.
Proprietà: I principi attivi presenti sono: silice, calcio, magnesio, potassio, saponina, piccole quantità di alcaloidi e tannini. Per la presenza di questi sali minerali, in una forma molecolare altamente disponibile per il nostro organismo, l'equiseto contribuisce al "metabolismo dell'osso" e favorisce la remineralizzazione del sistema osteo-articolare e dei tessuti duri come unghie e capelli. La sua assunzione è indicata in caso di fragilità delle unghie, perdita dei capelli, alopecia, osteoporosi, accrescimento scheletrico degli adolescenti, postumi di fratture e tendiniti. Ha anche proprietà diuretiche e di capilloprotettore per la sua azione astringente sui vasi sanguigni.
Modalità d'uso: Si consiglia l'assunzione del macerato spagirico o glicerico, oleolita da applicare a livello topico oppure in una tazza di infuso.

Ampliato l'elenco delle **pratiche ed attività** degli **operatori del benessere**

· *Antonello Calabrese*

Questo articolo è il naturale seguito di quanto pubblicato nel numero del Terzo Trimestre 2017, nel quale presentavamo il Comitato Tecnico Scientifico delle Discipline Bio Naturali della Regione Lombardia e le prime discipline accolte nel Catalogo dell'Offerta Formativa in Discipline Bio Naturali della Regione ed i Registri degli Operatori in D.B.N. pubblicati sul sito della Regione Lombardia. Da allora tante discipline sono state accettate nel Comitato ed altre sono in corso di accettazione, a prova del buon lavoro fatto dalla Legge Regionale Lombarda 2/2005. Il C.T.S. delle D.B.N. della Regione Lombardia è un punto di riferimento per Associazioni, Enti ed Operatori del settore e continua a spendersi nella difesa e nella diffusione delle Discipline Bio Naturali a livello nazionale. Per informazioni sulle attività del Comitato e dettagli sulle discipline rappresentate si può visitare il sito *www.comitatotecnicoscientificodbn.com*

Antonello Calabrese, Presidente del C.T.S. delle D.B.N., con l'Onorevole Marialucia Lorefice, Presidente della XII commissione della Camera e con l'Onorevole Celeste D'Arrando, durante un incontro volto a valorizzare e proteggere la cultura e la pratica delle D.B.N.

Bodywork Emotivo Strutturale

Recuperando equilibrio e fluidità

Il Bodywork Emotivo Strutturale (B.E.S.) deriva dalla Integrazione Posturale di Jack Painter e altre discipline quali l'Integrazione Fasciale. Trae le origini dal Rolfing, dalla bioenergetica e dagli studi di Thomas Myers sui Meridiani Miofasciali sviluppandoli in ambito Bio Naturale a cui si aggiungono elementi e tecniche che si rifanno alla drammatizzazione teatrale, alla danza meditativa e alle tecniche di consapevolezza del movimento quali Feldenkrais e Alexander, alla MTC con approccio gestaltico. È un metodo olistico attento alla complessità degli aspetti fisici, emotivi, mentali e delle attitudini della persona.

Cinofilia Etico Bionaturale

Attenzione allo stato psicofisico e al benessere sia dell'uomo che dell'animale

La Cinofilia intesa come rapporto Uomo e Cane, fa propri tutti i principi delle Discipline Bio Naturali quali l'energia, la vitalità e l'equilibrio e li pone quale base essenziale per instaurare un rapporto paritetico tra questi due mondi, escludendo in modo specifico tutte le attività agonistiche, veterinarie e/o sanitarie. Aiuta il binomio Cane/Proprietario a ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, manuali, che stimolano un naturale processo di crescita e della consapevolezza di sé.

Educazione Posturale al Lavoro

Stimolare la vitalità e assecondare la capacità di autoregolazione

Questa disciplina promuove lo sviluppo di consapevolezza della propria postura in termine di relazione tra corpo e spazio coniugato a competenze motorie idonee a prevenire e contrastare fenomeni di disarmonia energetica. Le tecniche proprie del protocollo insegnato sono: esercizi energetici; tecniche per il miglioramento dell'apprendimento; respirazione; visualizzazione; affermazioni e comunicazione; tecniche di alleviamento dello stress; informazioni sul corretto stile di vita (movimento, alimentazione, fumo, alcool, ecc.). Queste sono affiancate da indispensabili nozioni dell'anatomia umana, della fisiologia ecc.

Equitazione Etico Bionaturale

L'energia, la vitalità e l'equilibrio

L' Equitazione intesa come rapporto Uomo e cavallo, fa propri tutti i principi delle Discipline Bio Naturali.
L'Equitazione Etico Bionaturale, fondata su questi principi si pone quale ponte di collegamento tra il mondo umano e il mondo animale rispettando gli equilibri naturali che sono presenti in ogni essere vivente e che sono alla base della Vita.
Tale metodo, non invasivo, stimola l'armonizzazione dell'energia vitale di entrambi che ne ricevono reciproco beneficio a livello psicofisico ed energetico.

Gelotologia

Le potenzialità delle buone emozioni

La gelotologia è la disciplina che studia e applica la relazione tra le buone emozioni – con particolare riferimento al fenomeno del ridere – e il benessere psicofisico e sociale. Essa basa la sua pratica sugli studi di PsicoNeuroEndocrinoImmunologia (PNEI), dalla psicologia e dall'antropologia, si avvale delle acquisizioni delle nuove scienze e tende a ricercare e sperimentare modalità relazionali che, coinvolgendo positivamente l'emotivo della/e persona/e coinvolta/e, attraverso complessi meccanismi spontanei neuroendocrini, ne migliorino l'equilibrio immunitario (e quindi il benessere e la vitalità) da un lato, e le abilità psico-relazionali dall'altro.

Jin Shin Do

La Via dello Spirito Compassionevole

L' Operatore DBN specializzato in Jin Shin Do, tecnica manuale non invasiva, applica pressioni lievi, prolungate e per nulla invasive o dolorose, apportate con le dita su punti ben precisi del corpo definiti dalla medicina tradizionale cinese e localizzati lungo i canali energetici (meridiani).
Jin Shin Do è la sintesi tra alcuni aspetti di psicologia occidentale, di filosofia taoista e di tecniche classiche di digitopressione. Essa aiuta a trasformare, anziché sopprimere, gli stati di inquietudine conducendo a una vita più gioiosa e armoniosa. Jin Shin Do non è da considerarsi una tecnica di diagnosi, di terapia o di cura delle patologie. È invece una tecnica di rilassamento e un utile complemento alle cure mediche o psicologiche effettuate da personale qualificato.

Metodo Integrato Bowen (MIB)

Operare sull'unità corpo/mente/spirito

Metodo di origine australiana, opera con la finalità di conseguire la piena espressione dello star bene della persona. Esso non ha carattere di prestazione né medica né estetica, né sportiva, ma tende a stimolare le risorse già esistenti in ciascuna persona attraverso movimenti fatti su muscoli, tendini, meridiani energetici o punti di agopuntura. Questi movimenti, leggeri e superficiali, sono effettuati con le dita delle mani. Il metodo nasce dal lavoro di Thomas Ambrose Bowen (1916-1982), ed è stato poi elaborato attraverso gli insegnamenti trasmessi dai suoi allievi Romney Smeeton, Graham Pennington e Delbert Skeete, alla luce di studi ed esperienze che spaziano dalla memoria extracellulare, alla Medicina Tradizionale Cinese e ad altre discipline Bio Naturali quali il Massaggio Ayurvedico, la Kinesiologia e lo Shiatsu.

Pranic Healing

Un potere straordinario nelle nostre mani

Il Pranic Healing è un metodo di riequilibrio e di armonizzazione energetica che trae origine da antiche pratiche della tradizione energetica cinese.
Il Pranic Healing nella sua forma attuale è stato sviluppato tra gli anni 1975 e 1985 da Master Choa Kok Sui che in seguito a esperimenti e ricerche ha perfezionato e sistematizzato rendendolo un metodo accessibile ed organizzato.
Il metodo Pranic Healing è incentrato sulla conoscenza delle leggi che governano il Prana o Energia Vitale sulle sue diverse qualità e proprietà, sul modello dei centri energetici (antichi punti di agopuntura), sulla riscoperta degli strumenti che ogni essere possiede e può imparare a usare a livello manuale ed energetico.

Pratica Metamorfica

Sbloccare parti di sé, e sviluppare a fondo la propria personalità

L' operatore professionale in DBN specializzato nella Pratica Metamorfica utilizza questa tecnica manuale per risvegliare il benessere e mantenere lo stato di vitalità della persona, attivandone la capacità di riequilibrio e sciogliendo i blocchi energetici risalenti al Periodo Prenatale.
La Pratica Metamorfica è una Disciplina Bio Naturale nata negli anni '60 dall' intuizione di Robert St. John, naturopata e riflessologo inglese. Essa consiste in movimenti dolci e circolari (sfioramenti leggeri) effettuati su piedi, mani e testa, sui punti riflessi della colonna vertebrale che corrispondono anche ai punti riflessi dello schema prenatale.

Radiestesia (Radioestesia)

La metodologia di indagine delle energie sottili

È uno strumento per indagare il campo delle energie sottili e quindi per fornire una lettura energetica delle varie situazioni. Tramite questa disciplina è possibile infatti fare ricerche con un raggio d'azione molto ampio: vi sono applicazioni sulla persona, e quindi il suo stato di benessere/equilibrio (in radiestesia ci si riferisce sempre alla componente energetica anche quando si indagano organi, sistemi e/o funzionalità e fisiologia), il suo carattere, la sue inclinazioni, la sua psicologia (blocchi, traumi, ecc.) e il suo stato emotivo; si possono fare ricerche relative a situazioni di vita e/o lavorative o si possono testare rimedi e/o metodi di riequilibrio. Vi sono poi, attraverso applicazioni specifiche come la rabdomanzia e la geobiologia, indagini rivolte all'ambiente. In ultimo, attraverso la radionica, che è il lato attivo della disciplina si può operare una manipolazione energetica attuata in modi diversi, intervenendo per correggere gli squilibri rilevati al momento dell'indagine.

Riflessologia auricolare funzionale

Il ripristino della nostra capacità vitale

La Riflessologia Auricolare Funzionale, si basa sul principio che ogni organo ha un punto corrispondente riflesso nelle micro-aree del padiglione auricolare esterno. Queste aree, opportunamente sollecitate, agiscono sull'organo, apparato o funzione energetica ad essa correlata (secondo i principi della riflessologia), modulandone la reattività agli insulti dell'ambiente esterno e alle informazioni provenienti dal Corpo. Si tratta di prestazioni e di servizi che non hanno carattere sanitario, ma che si collocano in quella fascia di attività e di interventi che, sulla base dei principi ai quali le Discipline Bio Naturali si ispirano, mirano al mantenimento o al recupero del benessere psicofisico della persona intesa nella sua pienezza, attraverso l'utilizzo di metodi naturali non invasivi. Quando si parla di "benessere", in Riflessologia Auricolare Funzionale si intende la capacità individuale di potenziare al massimo le proprie capacità reattive.

Tecniche Musicali Olistiche

Il benessere psicofisico globale

La Disciplina è caratterizzata dall'integrazione tra le manualità occidentali e orientali utilizzando in modo sinergico l'approccio strutturale e l'approccio energetico. La dimensione "olistica" della Disciplina scaturisce dal coinvolgimento di tutte le dimensioni (fisica, energetica, emozionale e relazionale) della persona trattata e nell'ascolto energetico ed empatico e nella relazione vitale e profonda, finalizzati alla piena stimolazione delle risorse vitali.
L'obiettivo delle TMO, a differenza di quanto avviene nelle tecniche manuali utilizzate in altri settori - estetico, terapeutico, sportivo ecc., è espressamente mirato a stimolare la miglior espressione delle risorse vitali della persona nella sua globalità.

Tecniche Osteopatiche Olistiche

La vita è movimento e il movimento è vita

L'Operatore in Discipline Bio Naturali specializzato in Tecniche Osteopatiche Olistiche rivolge il suo operato alla Persona intesa come entità globale ed indivisibile di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva olistica.
La sua attività è indirizzata a stimolare la Vitalità dell'Individuo e assecondare la capacità spontanea di autoregolazione dell'organismo. L'Operatore ricerca le cause delle disarmonie energetico/funzionali a livello tissutale.
Il suo intervento è finalizzato al mantenimento e al ripristino dell'equilibrio omeostatico mediante l'utilizzo e l'applicazione di Tecniche proprie della Disciplina.

Trainer del Benessere (Bio-Naturopatia)

Consapevolezza del benessere naturale

Il Trainer del Benessere è un professionista che utilizza metodiche e tecniche naturali che inducono a stimolare la vitalità e le risorse positive della persona e che hanno come filosofia di base la visione olistica dell'uomo.
L'operato del Trainer del Benessere si esplica con consulenza e motivazione a un modo di vivere sano, cultura dell'alimentazione, tecniche di rilassamento, di respirazione, manuali, riflessologiche, bioenergetiche.

Tecniche Suono-Vibrazionali Olistiche

Gli insegnamenti dei grandi Maestri rielaborati con approccio olistico integrato

Le Tecniche Suono-Vibrazionali Olistiche favoriscono il benessere della persona in una visione di cultura della vitalità. Il Suono e la sua energia vibrazionale stimolano importanti processi di ri-equilibrio e ri-armonizzazione offrendo un grande contributo biologico-emozionale-spirituale. Le Tecniche Suono-Vibrazionali Olistiche accolgono esperienze diverse in ambito sonoro musicale e si strutturano in un percorso consapevole, unitario, aperto, e per questo in continua evoluzione. Tra gli strumenti utilizzati: campane tibetane, diapason, gong, tamburo sciamanico, voce, campane di quarzo, hang, didjeridoo, nada yoga, canto armonico, mantra, coro, strumenti ancestrali, tradizionali e altri ancora.

Vitality Management

L'armonizzazione e lo sviluppo personale

Il Vitality Manager è un Operatore professionale delle Discipline Bio Naturali che opera con titolarità e autonomia, basa la sua attività professionale sul rapporto interpersonale e sull'applicazione di Discipline Bio Naturali, attività fisiche e tecniche corporee. Ha una formazione multidisciplinare che prevede il possesso, come minimo, di due Discipline Bio Naturali scelte tra quelle comprese nel Catalogo dell'Offerta Formativa in Discipline Bio Naturali e nel Q.R.S.P. (Quadro Regionale degli Standard Formativi di Regione Lombardia). Queste competenze, conoscenze e abilità sono poi integrate da una specifica preparazione che gli consente di ricoprire il ruolo di consulente nel campo del benessere; di educatore a stili di vita, abitudini alimentari, rapporti con l'ambiente e le persone, atti alla salvaguardia dello stato di benessere mediante la valorizzazione delle risorse vitali dell'Individuo. Rivolge il suo operato alla persona intesa come entità globale e indivisibile di corpo, mente ed emozioni in una prospettiva olistica.

Water Shiatsu

Benessere in acqua

Il Watsuer, operatore del Watsu, è un bodyworker che pratica in acqua a temperatura isotermica (circa 35°), in piscine di circa 110 cm. di altezza. Il Watsuer sostiene il cliente in galleggiamento, minimizzando la superficie di contatto tra il proprio corpo e quello del suo ospite in modo da lasciare la massima libertà di movimento. Al sostegno dinamico si uniscono ondulazioni ritmiche, leggere digitopressioni e delicati stretching che concorrono allo scioglimento delle tensioni psico-fisiche. Il primo effetto di una sessione di Watsu è una sensazione di rilassamento profondo, al quale si unisce l'allentarsi delle tensioni neuromuscolari grazie al sapiente sostegno dinamico in un ambiente fluido isotermico.
La pressione che l'acqua esercita su tutto il corpo porta molteplici benefici: costituisce di per sé un massaggio uniforme, in cui tutti i recettori dell'epidermide sono coinvolti.

Yiquan-Dachenquan

Conoscenza di sé e del proprio corpo

Lo Yiquan, noto anche come Dachengquan, è una Disciplina Cinese codificata dal Maestro Wang Xiangzhai tra gli anni Venti e gli anni Quaranta. Formatosi inizialmente nello Xingyiquan e successivamente nello Hequan e in altre "Arti del Confronto", Wang si rese conto che molti studenti di Discipline Energetico-Motorie del suo tempo si concentravano sulle "forme imitative" (i cosiddetti "taolu"), perdendo di vista l'essenza della pratica. Abolì, quindi, le forme e si concentrò sulla trasmissione di un sistema di conoscenze dei meccanismi di funzionamento del corpo (sia fisiologici sia energetici) e di metodiche di Meditazione (Zhanzhuang) sia statica (in posizione eretta, seduta e sdraiata) sia dinamica. Questi strumenti consentono al praticante di migliorare la postura, la respirazione, le capacità coordinative e condizionali, con ricadute positive sul proprio benessere e sull'efficienza fisico-mentale.

SCIOGLIERE IL MAL DI SCHIENA E LA CERVICALGIA, DISTENDERERE I MUSCOLI, PROMUOVERE IL RIEQUILIBRIO POSTURALE...

"...Ciò che vogliamo imparare, lo Impariamo facendolo..." (Aristotele)

SoulSpension® eXPAND WITHIN

Soulspension / la Sospensione Posturale:

LO STRUMENTO

L'essenza che caratterizza lo strumento -grazie alla sua conformazione- è di essere, una volta posizionato, un "sensore di rilevazione posturale": in posizione supina la muscolatura e le fasce vertebrali entrano in contatto con i binari rilevando eventuali zone di asimmetria, di dolore, di rigidità. In quel momento ci è permesso di migliorare l'espansione dei diaframmi attraverso un respiro piu libero e consapevole con conseguente distensione delle catene muscolari. In posizione prona, produce un Massaggio e una rivascolarizzazione della parte anteriore e viscerale.

LA SCUOLA

La sospensione posturale/ Soulspension propone un approccio combinato, motorio e cognitivo, e guida verso una progressiva CONFIDENZA con il nostro corpo e la nostra postura.
Promuove il concetto di SALUTE ENERGETICA.
La formazione è concepita seguendo il modello maieutico di apprendimento esperienziale ed offre l'opportunità di svolgere un lavoro su se stessi in primis, così da trasmettere l'essenza della Sospensione Posturale nei personali e diversi ambiti di intervento professionale. Tutto ciò in risposta alla sempre crescente richiesta di approcci multidisciplinari ed integrati.

IL METODO / LA PRATICA SI BASA SUI SEGUENTI PRINCIPI

RESPIRAZIONE NATURALE

GRAVITÀ - la Resa e l'apertura del cuore

MINDFULLNESS TRASFORMATIVA - dov'è la mente mentre il corpo si muove?

LA NON VIOLENZA verso SE STESSI... il PERDONO

L'INTENTO- L'ARTE DELLA SCELTA

Questi principi trovano sostegno nello studio dei rapporti tra psiche, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario, P.N.E.I, negli ultimi anni di grande interesse per l'intera ricerca medica e scientifica.

M. PATRIZIA GAVONI

- COUNSELOR PROFESSIONISTA A INDIRIZZO ANALITICO TRANSAZIONALE
- IDEATRICE E CEO SOULSPENSION/SOSPENSIONE POSTURALE ARMONIZZAZIONE DEL CORPO SENSIBILE
- MINDFULNESS TRASFORMATIVA
- OPERATORE LOMILOMINUI (FORMATA ALLA SCUOLA KAHUNA – HAWAI)
- STUDENTE DEL PENSIERO DI GURDJIEFF

Nel 1976 si trasferisce a New York dove fa parte di diversi team operanti nei settori della moda, della danza e del teatro per diversi anni. Dopo un lungo viaggio tra Polinesia, Indonesia, Bali, Nuova Caledonia e Nepal, decide di trasferirsi prima a S.Francisco e poi a Key West in Florida. Successivamente si trasferisce alle Hawai dove inizia il suo percorso di formazione come Terapeuta e Coach: è questo l'inizio dell'avventura che la porterà nel 2011 alla creazione di Soulspension e della Sospensione Posturale.

AbitareLoSpazioInteriore Tel. +39 348 354 3096 www.soulspension.com

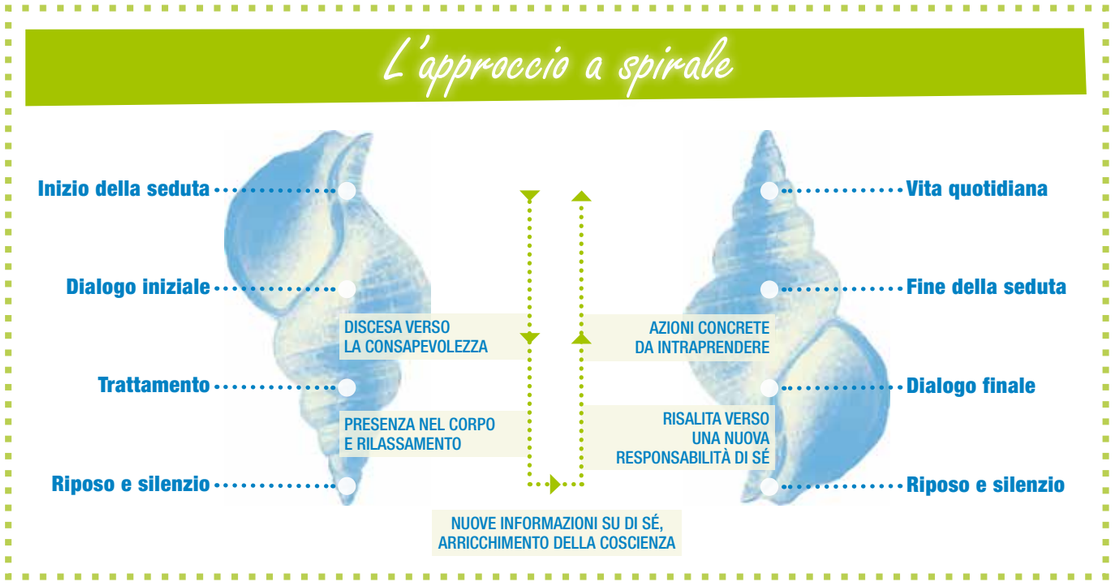
L'approccio **"a spirale"** e la qualità della relazione tra **naturopata** e **cliente**

· *Irene Leoni*

Si parla spesso delle tecniche utilizzate da naturopati e operatori del benessere, illustrandone i vari benefici. Capita più raramente che si approfondisca l'approccio adottato durante le sedute e i trattamenti.
L'incontro tra naturopata e cliente è prima di tutto una relazione. Un buon livello di interazione reciproca, il contributo attivo di entrambi, empatia e chiarezza nella comunicazione sono elementi fondamentali per riuscire a individuare i temi di disagio e avviare un percorso orientato al raggiungimento di un nuovo stato di benessere.
Durante le sedute, naturopata e cliente procedono fianco a fianco in un cammino che amo definire "a spirale" e che possiamo comprendere meglio immaginando una grande conchiglia a forma di spirale, con una larga apertura in alto e la struttura che si muove a spirale verso il basso.

Attraverso il dialogo e la relazione, naturopata e cliente entrano nello spazio protetto della conchiglia e, a poco a poco, seguendo un movimento a spirale, si muovono insieme verso gli strati più profondi della conchiglia. Si tratta di una discesa graduale, una camminata in cui il ritmo dell'andatura è determinato dal cliente, dalle esigenze del momento che sta vivendo, e in cui il ruolo del naturopata è di ascoltare e accompagnare il cliente, illuminando le zone in ombra all'interno della spirale.
La camminata lungo le spire della conchiglia prosegue nella graduale scoperta del tema centrale della seduta, di ciò che si celava sotto il disagio iniziale. Si aprono così nuove prospettive di consapevolezza, il terreno si ammorbidisce e diventa maggiormente ricettivo al trattamento.
Indipendentemente dal tipo di trattamento eseguito dal naturopata, il significato della permanenza sul lettino è il raggiungimento di uno stato in cui si ritrovano simultaneamente il contatto con il proprio corpo e con la parte più autentica, intuitiva e creativa di se stessi. Tutto ciò è favorito da uno stato di rilassamento profondo, durante il quale la voce della mente razionale si interrompe, lasciando la parola al nostro sé più autentico.
Dopo questo momento di riposo nelle profondità della conchiglia, al termine del trattamento si intraprende il percorso di risalita lungo la spirale, sempre accompagnati nel dialogo con il naturopata. Il viaggio di risalita è più rapido, gli antri della conchiglia sono meno bui e capita di notare piccole gemme lucenti lungo il proprio cammino.
Sono intuizioni, frammenti di una nuova consapevolezza e comprensione della propria natura, dei propri disagi e delle situazioni vissute. Raccogliere queste gemme e portarle con sé nel cammino al di fuori della conchiglia, nella vita di tutti i giorni, è un gesto che necessita della partecipazione attiva del cliente, che da semplice fruitore di un trattamento si trasforma in artefice del proprio benessere in un atto di responsabilità e amore per se stesso.
Il significato dell'approccio a spirale e la motivazione che mi ha spinto ad elaborarlo, è il desiderio profondo di accompagnare il cliente in un percorso che, indipendentemente dal tipo di trattamento eseguito, lo porti a riprendere contatto con le proprie doti innate di autoguarigione, autocomprensione e di individuazione del proprio cammino di benessere.
Si tratta dunque di un approccio che prevede una partecipazione attiva sia del naturopata che del cliente, che non è inteso come fruitore passivo di una tecnica, ma il nucleo stesso dal quale può scaturire la soluzione, in un'interazione che ha alcuni punti di contatto con la maieutica socratica.
Attraverso il procedimento dialogico della maieutica, Socrate aiutava gli allievi a partorire se stessi, paragonando il proprio ruolo a quello delle levatrici che, come sua madre, assistevano le future madri durante il parto[1]. Il suo compito era quello di stimolare la riflessione e la profondità di pensiero degli allievi, portando alla luce ciò che già era presente in loro, ma era ancora in forma sopita.
Il punto di contatto tra il metodo socratico e il rapporto naturopata-cliente secondo l'approccio a spirale è proprio il contributo attivo che il cliente può fornire grazie ad un maggiore ascolto di sé e allo sviluppo di una maggiore consapevolezza e responsabilità.
Ciò che invece distingue il rapporto naturopata-cliente dal metodo socratico è l'inscindibile unità tra corpo, mente e anima. Nel dialogo con Teeteto, Socrate afferma di occuparsi esclusivamente dell'anima, tralasciando il corpo.
Al contrario, l'approccio a spirale coniuga in sé i principi dello scambio dialogico razionale con il trattamento sul corpo e l'accesso alla parte più profonda e intuitiva del cliente attraverso uno stato di rilassamento profondo.
L'azione è pertanto su tutti i tre piani dell'essere: la mente razionale nel dialogo iniziale, il corpo fisico durante il trattamento, il contatto con il proprio sé più profondo durante lo stato di rilassamento e l'acquisizione di maggiore coscienza e responsabilità nei confronti di se stessi nel dialogo finale.
In quest'ottica, l'approccio a spirale continua ad agire anche tra una seduta e l'altra in quanto le gemme che il cliente ha raccolto nel percorso di risalita possono tradursi in azioni concrete da intraprendere nella vita quotidiana, piccoli passi verso una nuova condizione di benessere.
Queste gemme possono essere profumi, immagini, sensazioni corporee, colori, emozioni o ricordi che affiorano dal profondo, nuove idee, intuizioni, ma anche tanto altro…
Ogni persona ha infatti canali unici di comunicazione con il proprio animo, il proprio corpo e il mondo esterno e iniziare a comprenderli è un passo importante verso la comprensione della propria sensibilità e delle proprie modalità di autoguarigione.
Il dialogo finale ha proprio lo scopo di aiutare il cliente ad ascoltare i messaggi emersi dal profondo, che non devono essere analizzati razionalmente, ma che necessitano semplicemente di essere notati, accolti e lasciati liberi di agire e fluire.
Si tratta di un momento fondamentale nel consolidamento della fiducia del cliente nelle proprie capacità di vivere nel benessere grazie ad una maggiore consapevolezza e responsabilizzazione nei confronti della propria interiorità e del proprio corpo. Nel dialogo finale, le sensazioni emerse possono tradursi in strumenti concreti.
Ad esempio, è possibile che il cliente esprima la necessità di identificare il profumo che ha percepito e che lo riconosca tra gli oli essenziali dell'operatore o che per spiegare la tonalità di colore che ha visualizzato durante il rilassamento indichi un cristallo presente in studio. In casi simili è possibile che l'essenza o il cristallo siano di sostegno al cliente nel momento che sta vivendo. Si tratta di un ambito in cui non esistono regole precise, perché si agisce ad un livello che non risponde alle leggi della razionalità, ma si muove nella direzione del linguaggio analogico, simbolico e della sincronicità. Qui non è possibile approfondire ulteriormente, ma le parole di Fernando Pessoa possono offrire un piccolo assaggio della sensazione che ci pervade quando scopriamo nuove possibilità di collegamento con noi stessi e il mondo circostante: "*La mia anima è una misteriosa orchestra; non so quali strumenti suoni e strida dentro di me: corde e arpe, timballi e tamburi. Mi conosco come una sinfonia*"[2] .
Aprirsi alla possibilità di scoprire questa sinfonia, accogliendo ciò che c'è di misterioso e inspiegabile razionalmente, può essere la porta di accesso verso nuove prospettive di benessere.
In qualità di naturopati e operatori del benessere, il nostro compito non è quello di offrire soluzioni già pronte e alimentare dinamiche di relazione basate sulla dipendenza da trattamenti, rimedi e persino dall'operatore stesso, ma coltivare relazioni professionali basate sull'ascolto empatico e sulla responsabilizzazione dei clienti, incarnando per primi consapevolezza, presenza, coscienza e responsabilità nel rapporto con noi stessi e offrendo a ciascun cliente un percorso personalizzato che gli consenta di entrare in possesso delle chiavi di accesso al proprio benessere e fare in modo che sia consapevole di averle sempre con sé nel suo cammino unico di libertà e scoperta di sé e del mondo.

1. *Platone, "Teeteto", in Reale, Giovanni (cur.), Platone. Tutti gli scritti, Milano, Bompiani, 2000, pp.200-203.*
2. *Pessoa, Fernando, Il libro dell'inquietudine, Milano, Feltrinelli, 2000, p. 32.*



Pranopratica, l'**Energia che aiuta**

· *Roberto Sacchetto*

La pranopratica, meglio conosciuta come pranoterapia è una forma di medicina alternativa che trova radici antichissime anche nella religione induista, in cui il prana rappresenta l'energia dell'universo che tutto attraversa.
Il termine PRANA in Sanscrito significa "energia vitale".
Nella storia, troviamo testimonianze scritte che riportano l'opera di guaritori i quali, attraverso la semplice apposizione delle proprie mani, erano in grado di trattare diversi disturbi e di riportare l'equilibrio a livello fisico, mentale, spirituale ed energetico.
La pranopratica, è una forma di trattamento che, attraverso il riequilibrio dei flussi energetici nel corpo, stimola i naturali processi di auto guarigione della persona.
L'obiettivo è quello di ricreare e rivitalizzare l'energia di ogni essere vivente, dando al corpo la possibilità di reagire alla malattia, diminuendo dolori, infezioni, irritazioni, infiammazioni, ecc., aiutando così il sistema immunitario a ristabilire l'omeostasi (equilibrio).
Secondo la pranopratica, ogni persona possiede il prana o "energia vitale" che scorre all'interno di un sistema di sottili canali detti anche "nadi" che letteralmente significa, "canali" e rappresentano l'analogo dei meridiani energetici descritti nella medicina tradizionale cinese.
I nadi si collegano fra loro in particolari punti ad alta energia, detti chakra.
Quando in una persona avviene uno squilibrio energetico, dovuto ad esempio al blocco del flusso di energia o alla sua stagnazione, si manifestano segni di disagio e malessere fisico e psicologico che possono degenerare in vere e proprie malattie.
La pranopratica considera l'individuo nella sua globalità: un disturbo non è che un primo segnale, l'espressione di

CONVEGNO

LA MAGIA DELLE FREQUENZE

Sabato 8 Febbraio 2020

AS Hotel Sempione Fiera
Strada Statale del Sempione, 320
20028 San Vittore Olona (MI)
Tel. +39 0331 512001

ore 09:00 - 13:00
ore 13:00 - 14:30 Pausa pranzo
ore 14:30 - 18:00

Ore 09:00 **Registrazione**

Moderatore: **FRANCESCA BONAVERA**
Web Marketing Specialist,
Fondatrice di *NouritiMilano.com*

PROGRAMMA

ore 10:00 **Prof. ANDREA SAVINI: EPIGENETICA**
Formazione medico-scientifica, *Professore a contratto in Fisiologia/Discipline\Scientifiche Saint George University Campus,* Naturopata , Autore del libro *" Naturopatia ed Eubiotica: il benessere corpo mente con l'alimentazione naturale"* Esperto in Nutrizione dello Sport.

ore 11:00 **Dott. GAUDENZIO GAROZZO: AGOPUNTURA**:
Laureato in Medicina e Chirurgia presso la Facoltà Federico II di Napoli; Diplomato al corso quadriennale della "Scuola di Medicina Tradizionale Cinese di Firenze" nel 1994; • Diplomato al corso triennale della Scuola (C.E.D.A.T.) di Medicina Tradizionale Cinese di Marsiglia (Direttore prof. Nguyen Van Nghi) nel 1998; • Allievo diretto per oltre 15 anni del prof. Nguyen Van Nghi; • Vincitore di borsa di studio presso l'A.F.A.C. Agopuntura.

ore 12:00 **Dott. ALBERTO CERICOLA: BIORISONANZA**
Counselor – Trainer Professional Advanced – Mediatore Familiare – Naturopata.

ore 13:00 Pausa pranzo Buffet

ore 14:30 **DANIELE GULLÀ** *Docente e ricercatore presso la Universitè Internationale Ecole* Domini di coerenza e di energie stanziali: connessioni con il mondo spirituale.

ore 15:30 **DAVIDE ROZZONI: TECNOLOGIA HEMI SYNC**
Facilitatore di The Monroe Institute

ore 16:00 **IMMA LUCA': Medianità Pubblica**
Contatto pubblico Medium

Quota convegno, compreso di pranzo a buffet € 70,00

Prenotazioni e info:

Organizzazione a cura di Rosanna Balsamo

Pagamento tramite Bonifico Bancario intestato a
Asd DAL PUNTO DI LUCE:
Iban IT92E 03359 01600 100000164280
segreteria.dalpuntodiluce@gmail.com

Dal punto di Luce
Via Bersaglio 36 - RHO (MI) - +39 393 9907583
www.dalpuntodiluce.it

uno squilibrio a tutti i livelli (fisico, emozionale, mentale, e spirituale) che va a compromettere lo stato di benessere.
L'operatore pranopratico agisce per ristabilire una condizione ottimale sia psicofisica che energetica. In questo senso la pranopratica è considerata insieme con altre discipline definite "bionaturali" una pratica complementare.

Presupposti della pranopratica

Il prana esiste ed è presente in ogni essere vivente animale o vegetale.
Il prana può trovarsi in uno stato di maggiore o minore equilibrio; nel primo caso c'è benessere, nel secondo malessere. Un minore equilibrio non sempre indica una carenza di prana, poiché anche un eccesso genera malessere.
Il prana può essere trasmesso dal corpo dell'operatore pranopratico al corpo del ricevente proprio nel punto in cui si manifesta il malessere.

Chi è il Pranopratico?

Il pranopratico (ex pranoterapeuta) è capace di percepire il campo energetico del cliente, detto anche "aura" (campo energetico e luminoso che ci circonda e compenetra il corpo fisico estendendosi intorno ad esso per parecchi centimetri) e di ristabilirne l'equilibrio in caso di malattia o disagio.
Per diventare pranopratico bisogna essere predisposti e possedere un energia vitale più forte degli altri individui che attinge dai piani più sottili dell'universo, e grazie a questo "dono speciale" si è in grado di interagire col corpo del cliente attraverso l'apposizione delle mani.
Può aiutare e portare giovamento all'individuo nel risolvere disturbi o patologie in modo olistico (holos = intero, ossia un approccio che cerca di vedere le persone nella loro interezza e completezza e non la somma delle parti, fisiche/psichiche più o meno malate) rimuovendo e trasferendo direttamente le proprie energie sull'individuo.
Attraverso il trattamento pranopratico, l'operatore promuove i meccanismi naturali di auto guarigione del cliente, riattivando il campo energetico e sciogliendo blocchi energetici o psichici che impediscono il corretto fluire del "Prana".

Come si esegue la Pranopratica

Il pranopratico, trasferisce il prana attraverso l'apposizione delle mani sul corpo della persona affetta da disturbo. L'apposizione delle mani avviene apponendole vicino al corpo ad una distanza variabile, a secondo di cosa percepisce l'operatore. Non è necessario togliersi gli indumenti. Grazie a questi trattamenti, il corpo ottiene benefici perché l'energia lavora sulla vera causa del problema che secondo la medicina orientale, potrebbe non essere solo a livello fisico ma anche a livello energetico.
Essa dice che la malattia altro non è che la manifestazione di un campo energetico che per molto tempo è rimasto alterato. Mediante questa pratica il prana passa attraverso il corpo del pranopratico, che funge quindi da canale, per raggiungere l'organismo del cliente.

Che sensazioni si possono avvertire?

La maggior parte delle persone che hanno effettuato sedute di pranopratica, riferiscono di avvertire sensazioni di diversa natura, come calore, freddo, benessere diffuso, sensazioni di svuotamento mentale, rilassamento, pizzicori, correnti elettriche.

Le applicazioni della pranopratica

Di seguito alcune tra le tante patologie che possono essere trattate:

- *dolori muscolari, reumatici ed articolari (artriti, artrosi), nevriti*
- *traumi fisici di varia natura (es. distorsioni, stiramenti e strappi muscolari, tendiniti)*
- *disturbi della colonna vertebrale (protusioni, ernie, mal di schiena, cervicalgie, lombo sciatalgie)*
- *processi infiammatori e degenerativi, acuti e cronici*
- *mal di testa, emicranie, nevralgie*
- *depressione, insonnia, disturbi del sonno*
- *ansia, stress psicofisico, esaurimento nervoso, attac chi di panico*
- *disturbi respiratori, allergie*
- *alterazioni delle ghiandole endocrine, dismetabolismi*
- *disturbi dell'apparato gastrointestinale (es. gastrite, acidità di stomaco, sindrome dell'intestino irritabile…)*

Con i trattamenti pranopratici non c'è contatto tra operatore e cliente, non si effettuano manipolazioni di alcun tipo, per cui si può trattare qualunque tipo di patologia in qualunque condizione psicofisica si trovi la persona.
La pranopratica stimola ed aumenta le naturali capacità di auto guarigione del corpo ed è consigliata nella quasi totalità dei casi. Può essere praticata ad adulti e bambini di qualsiasi età e non ha controindicazioni.

Va sempre considerato che la pranopratica non sostituisce la medicina tradizionale e le terapie ad essa associate, ma può essere un valido aiuto abbinandola ad esse per fornire un giusto equilibrio energetico permettendo una guarigione più rapida.

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Assicurazione Responsabilità Civile per Operatori Discipline Bio-Naturali

Eventi tutelati: danni involontariamente causati a terzi per morte, lesioni personali e danneggiamenti a cose

Costo annuo: a partire da 240,00 Euro

Massimale: a partire da 1.000.000 di Euro

La polizza copre e garantisce da risarcimenti conseguenti a danni provocati a terzi a causa di un agire errato nello svolgimento della propria attività

DIFESA LEGALE COMPRESA

Tutela i tuoi diritti ISCRIVITI ALLA SISBIO

Per info e adesioni rivolgersi a:
Massimo Colombo
Agenzia Villa Assicurazioni
Via Tornaghi 37/a-Cassano d'Adda (Mi) - Cell. 333 6129370 - Tel. 0363 64970

Edward Bach: **Una vita tra i fiori**

· *Barbara De Carli*

Edward Bach, medico, batteriologo e ricercatore inglese, nasce a Moseley (UK) il 24 settembre del 1886, nel segno della Bilancia, ma molto vicino a quello della Vergine. Abbiamo quindi già l'indicazione di una personalità sempre alla ricerca del bello, del buono e del giusto, di una perfezione e, soprattutto, di un equilibrio tanto difficile da raggiungere e realizzare da sembrare a volte impossibile.
Dall'altra parte abbiamo una personalità tenace, puntigliosa, attenta, che non si arrende facilmente.
E questa è stata la sua fortuna ed anche la nostra, come fruitori del suo Metodo.
La sua famiglia, di origine gallese, è proprietaria di una fonderia, dove Bach muove i primi passi della sua vita lavorativa.
Ed è proprio qui, nel caldo soffocante della fusione dei metalli, nei visi scuri e segnati degli operai, nella fatica della loro esistenza, che intuisce che l'uomo non si ammala solo per cause esterne (batteri, virus, condizioni di vita pesanti), ma per la paura stessa di ammalarsi, di non poter più bastare alla propria famiglia.

Decide di rendersi utile al sollievo di questa sofferenza: si iscrive a medicina e diventa presto un medico coscienzioso, attento, anche se non sempre riesce ad adattarsi alle regole del mondo allopatico di allora.
Egli segue più spesso che può il suo intuito, così ben collegato al sentire dei suoi pazienti, alla loro personalità, al loro modo di affrontare in modo diverso la stessa malattia.
La sua sensibilità e la sua intuizione lo portano a scoprire la correlazione fra la preponderanza di uno dei 7 gruppi componenti la flora batterica intestinale e la personalità del paziente, quindi il suo modo di affrontare la vita e, nel caso, la malattia. Da questa osservazione derivano alcuni vaccini, i cosiddetti nosodi di Bach, che hanno contribuito a salvare molte persone durante le micidiali epidemie di influenza e altri malanni dell'epoca.
Edward Bach era dunque un medico. E anche bravo, con una buona clientela. Perché parliamo, quindi, di "una vita tra i fiori"? Perché, fin da piccolo, il suo legame con la natura era tanto evidente quanto forte.
Bach era un ragazzo di struttura abbastanza gracile, riservato e riflessivo, e gioiva non appena poteva correre nei prati o nei boschi, osservare le piante e i fiori e la vita che scorreva attraverso essi.
Anche da adulto, non amava i luoghi chiusi e affollati: ogni tanto vi si adattava, quando le circostanze glielo imponevano, ma appena possibile tornava al suo amato prato, al suo caro bosco, o anche sulle rive del mare, per rigenerarsi e ritornare "il vero Edward".
E un giorno, nella sua vita intensa e dedicata agli altri, anche lui si ammalò gravemente. E non possiamo neppure dire che fu un "brutto" giorno, nonostante sia facile immaginare e comprendere il suo sconforto e la sua disperazione del momento: ma quella diagnosi infausta contribuì a fare in modo che egli si ponesse il quesito fondamentale per le sue scoperte successive: perché mi sono ammalato? E cosa posso fare per la mia guarigione?
Cercando la risposta a questa domanda, altre ne salirono a galla, per spingerlo verso la realizzazione del compito al quale ambiva da sempre: come posso curare le persone partendo dalla loro anima?
Come posso fare in modo che ciascuno trovi in sé la scintilla per conoscere la causa dei suoi mali e operi, lui per primo, in direzione della sua guarigione?
Come posso somministrare qualcosa che sia dolce, mai dannoso, mai tossico, che non combatta il male, ma sviluppi la virtù opposta?
I Fiori. Questa fu la risposta: il rimedio non poteva venire che dalla natura incontaminata, lo aveva sempre avuto sotto gli occhi senza saperlo.
Abbandonò senza rimpianti tutto quello che aveva costruito per ritirarsi in una casetta immersa fra boschi e prati, e lì iniziò a studiare fiori e piante ed il metodo per estrarne solo l'essenza, il corpo sottile, quella che vibra in risonanza con le altre creature viventi (uomini, animali e le stesse piante, qualora sofferenti).
Ne scoprì 38, una per ciascuna sfaccettatura dell'animo umano. Gli avevano dato tre mesi di vita: morì dopo 17 anni, dopo aver scoperto l'ultimo Rimedio, completato il cerchio e realizzato la sua missione nella vita, dimostrando che ciò che ci tiene in vita è proprio obbedire alle leggi dell'anima e realizzare il nostro progetto.
Si dice che, prima di scoprire un Rimedio, sentisse su di sé l'emozione e la sensazione negativa che il rimedio stesso avrebbe riequilibrato.
E qualcosa lo guidava ad avvicinarsi a quella pianta, a quel fiore, come se una bussola ve lo accompagnasse.
Si dice che, trasferitosi nella casetta di Mount Vernon, avesse portato con sé solo una valigia, la quale doveva contenere tutti i suoi libri e strumenti di lavoro.
E che, quando l'aprì, con sua enorme sorpresa ed iniziale sgomento, scoprì che invece conteneva solo delle scarpe.
Tante scarpe.
Alcune vecchie e logore, ma ancora adatte ad accompagnarlo nelle sue passeggiate.
E che questo fu il primo segno che gli indicò la strada giusta, per la sua vita e per quella degli altri.
Una strada tra i fiori.

Il lascito di Edward Bach

Bach lasciò ben poco di scritto sul suo metodo, proprio per evitare che venisse rimaneggiato ed in qualche modo inquinato. Ma le seguenti righe, risalenti al 1934, sono giunte a noi condensando il suo cammino, la sua visione, il suo legame con la Natura e i Fiori. Parole che spiegano tutto, parole che parlano del Metodo nella sua semplicità, umiltà e compassione: le tre parole chiave che lo hanno accompagnato sempre e che brillavano incise nell'ottone della targa sulla porta del suo studio.

"Attraverso la loro alta vibrazione, determinati fiori, arbusti e alberi spontanei, appartenenti ad un Ordine Superiore, hanno il potere di aumentare le nostre vibrazioni umane e lasciare liberi i nostri canali ai messaggi della nostra anima, inondare la personalità con le virtù che ci sono necessarie e in questo modo lavare via i difetti del carattere che causano i nostri mali.
I fiori sono in grado di elevare la nostra personalità e di avviarci maggiormente alla nostra anima.
In questo modo ci donano pace e ci liberano dalle sofferenze. Non guariscono attaccando in modo diretto la malattia, bensì riempiendo il nostro corpo con le belle vibrazioni del nostro Sé Superiore, alla presenza del quale la malattia si scioglie come neve al sole. Non vi è una vera e propria guarigione senza cambio di orientamento della vita, senza pace nell'anima e senza la sensazione di felicità interiore".

Grazie, Dottor Bach.

La **Kinesiologia emozionale** per ritrovare l'**armonia emozionale corpo-mente**

· Roberto Conti

Esiste un malessere fisico che non sia accompagnato da un disagio emotivo? È possibile separare il corpo dalla mente? Come relazionare il disagio emotivo con quello fisico?
La Kinesiologia emozionale, fondata nel 1972 dal chiropratico americano George Goodheart è un metodo innovativo per aiutare le persone a perpetuare nel tempo uno stato di naturale armonia.
Questa pratica unisce la saggezza delle antiche arti orientali con i metodi di riequilibrio energetico occidentale.
Il suo fulcro sono le emozioni in quanto forze che interagiscono con il corpo.
I malesseri infatti sono il risultato di un accumulo di stress fisici, emozionali, mentali e nutrizionali.
Ogni essere umano possiede tutte le risorse per poter superare i disagi che sopraggiungono quotidianamente, ma oggi, in questa realtà caotica, frenetica e sicuramente poco ecologica, questi meccanismi di autoguarigione tendono a rimanere bloccati e inattivi perché il sistema "corpo-mente" non è in equilibrio.
Un operatore kinesiologico, utilizzando come strumento il meraviglioso test muscolare di precisione, effettua dei riequilibri energetici sulla persona affinché tutti i sistemi, mentale, fisico, emozionale e chimico risultino allineati ripristinando il processo di autoguarigione naturale, permettendo alla persona di superare con delicatezza i disagi accumulati.
La bellezza e la forza della kinesiologia è che durante un riequilibrio non c'è un protocollo specifico stabilito a priori sul da farsi, bensì con il test muscolare si va ad utilizzare la tecnica o la procedura prioritaria per il soggetto in quel momento; il rispetto e la dolcezza sono peculiarità imprescindibili.
Le tecniche a disposizione di un bravo kinesiologo sono tantissime e vanno da quelle a carattere emozionale (spesso) a quelle più strutturali, da una valutazione dell'alimentazione ad una digitopressione su punti di agopuntura.
Naturalmente con la Kinesiologia non si pratica assolutamente arte medica, il lavoro non è focalizzato sul sintomo o sul problema specifico della persona, ma più che altro si esercita un'educazione, una facilitazione alla consapevolezza affinché essa si liberi e attivi le proprie risorse naturali di auto-guarigione.
Possiamo pertanto definire il Kinesiologo un facilitatore della comprensione!

Come si svolge una seduta

Nella prima parte, in collaborazione con la persona, c'è un lavoro di indagine per conoscere bene i disagi e la storia del cliente.
Successivamente, si individua un obiettivo, per esempio "cosa farà quando non avrà più il problema?" ovvero, "cosa limita quel dolore?".
Un semplice esempio può essere questo. Una persona con un dolore alla schiena cosa farà quando non avrà più il dolore? La persona risponderà "potrò piegarmi con facilità", bene, l'obiettivo potrà allora essere "diventare più flessibile".
A questo punto il riequilibrio sarà orientato ad aiutare la persona ad essere più flessibile (anche dal punto di vista mentale) e quando sarà diventata più flessibile sicuramente non avrà più problemi alla schiena.
Trovare un buon obiettivo non è una cosa semplice in quanto bisogna capire bene dove la persona è bloccata, cosa vuole veramente dalla vita e qual'è il suo "sogno nel cassetto".
Bisogna capire utilizzando delle tecniche di comunicazione cosa la persona dice dietro le parole e cosa cerca di mascherare con le sue difese.
Anche il linguaggio del corpo da indicazioni molto importanti.
Lavorare in questa maniera è basilare perché il lavoro della kinesiologia è orientato alla soluzione e mira allo sviluppo delle risorse del soggetto e non nel togliere passivamente il solo dolore.

I cinque elementi

Per la Medicina Tradizionale Cinese lo stato di salute o benessere si identifica con quando l'energia fluisce liberamente in tutto il corpo e la persona è in grado di armonizzarsi col mondo esterno.
Per quanto riguarda la sfera psico-emotiva, se l'energia

scorre fluidamente si ha la possibilità di esprimere le emozioni proprie di ciascun elemento (o organo) collegato. Sono queste le emozioni considerate positive, quelle che arrecano senso di piacere e di appagamento.
Al contrario, quando per una qualsiasi ragione, interna o esterna all'individuo, l'energia non è libera di fluire, si ha un blocco nell'espressione dell'emozione che si trasforma ed anziché recare piacere, provoca senso di malessere e di scontento.
Il senso di disagio che si prova, che può arrivare fino alla vera e propria sofferenza psichica, è l'equivalente a livello emozionale di quello che il dolore rappresenta a livello fisico.
In ogniuno dei cinque elementi della Medicina Tradizionale Cinese sono configurati organi o funzioni del nostro corpo:
Fuoco (cuore, intestino tenue, mastro del cuore e triplice riscaldatore)
Terra (stomaco e milza/pancreas)
Metallo (polmone e intestino crasso)
Acqua (vescica e rene)
Legno (vescicola biliare e fegato)
Ogni organo o funzione è rappresentato da una serie di emozioni (8-10 circa) e l'operatore, grazie al test muscolare individua in modo mirato l'organo e l'emozione coinvolta nel blocco emotivo del soggetto, aiutandolo a capire chi e che cosa sta limitando la sua energia, causando la sintomatologia emersa.
Successivamente, utilizzando il test muscolare come mezzo di indagine, di verifica e di ancoraggio, si applicheranno le tecniche di riequilibrio che come precedentemente spiegato sono tantissime e di diversa natura.
Quello che rimane un caposaldo imprescindibile è l'intento di aiutare la persona a prendere consapevolezza sul significato del suo problema, perché si è manifestato e come attivarsi per raggiungere l'obiettivo ed il benessere relativo.

I benefici

Come già detto il lavoro della kinesiologia è orientato verso la soluzione senza una focalizzazione eccessiva sul sintomo, quindi, attraverso il riequilibrio si cercherà di attivare i meccanismi di auto-guarigione della persona affinché il disagio possa pian piano sparire o attenuarsi notevolmente.
Molteplici sono i disturbi sui quali si può intervenire, eccone alcuni esempi:
Problemi fisici: tensioni e dolori articolari e muscolari, mal di schiena, squilibri posturali, traumi sportivi e da incidenti, problemi di coordinazione.
Problemi alimentari: intolleranze, allergie, problemi di peso, disturbi alimentari, sensibilità alimentari ed ambientali.
Disagi di natura emotiva: ansia, attacchi di panico, balbuzie, depressione, difficoltà nel sonno, tic nervosi, scarsa autostima, dipendenze, fobie, paure, stress.
Disturbi psicosomatici: asma, colite, cefalee, ipertensione, disturbi della pelle, enuresi, emicranie, gastrite, fatica cronica, sinusiti.
Difficoltà nell'apprendimento e nello studio: comprensione, memoria, concentrazione, lettura, scrittura, dislessie, iperattività nei bambini.

Come **migliorare** la tua **vita** con il **pensiero positivo**

· *Roberta Guttilla*

Hai mai pensato a quanta energia ti serve ogni giorno per "affrontare" gli impegni quotidiani?
Immagina di avere una Ferrari che si prepara tutte le mattine a correre per il Gran Premio e di dover fare ogni tanto dei Pit-stop.
Hai due opzioni: scegliere il carburante migliore sul mercato (che ti farà arrivare a fine percorso con successo ed energia);
oppure quello più facile da reperire, ma altrettanto scadente (che ti farà rallentare notevolmente il rendimento e soprattutto il raggiungimento dei tuoi obiettivi).
Quale sceglieresti? La risposta sembra scontata.
Ovviamente il migliore, giusto? Perché tu ci tieni alla tua Ferrari. Ma forse non è sempre così.
Ora immagina che sia tu quella Ferrari e di volere migliorare le tue di prestazioni: quali pensieri sceglieresti di fare ogni giorno, tra quelli positivi e quelli negativi?
Probabilmente stavolta, la risposta potrebbe essere più sfidante da mettere in pratica, soprattutto ogni giorno.
Eppure, spesso non ti rendi conto che ciò in cui credi determina non solo ciò che sei ma anche la tua realtà ed ogni aspetto della tua vita. Tutto questo ti libera dalla prigionia del destino, rimettendo nelle tue mani il potere di creare una vita felice e sana. Allora inizierai, sempre più, ad assumerti la piena responsabilità della qualità dei tuoi pensieri e della tua vita.
Come sostengono gli studiosi di Fisica Quantistica, è la nostra coscienza che genera il pensiero e la materia e, a loro volta, questi condizionano la nostra vita in positivo o in negativo. Ad esempio il biologo cellulare Bruce Lipton, nel suo libro "La biologia delle credenze" dimostra che i nostri geni sono controllati dalle nostre percezioni e da quello che pensiamo dell'ambiente che ci circonda.
La nostra mente controlla il corpo a tal punto che la qualità dei pensieri e delle emozioni può influire sul nostro stato di salute.

Il circolo vizioso dei pensieri

Quando provi un particolare stato d'animo, crei altri pensieri ad esso corrispondenti e rilasci più sostanze chimiche dal cervello che ti fanno provare le medesime emozioni. In pratica, se pensi a qualcosa di spaventoso cominci a provare paura che ti induce a selezionare altri pensieri spaventosi, creando così un circolo vizioso. Come pensi che starai dopo?
Ricorda che l'energia fluisce dove poni l'attenzione e ciò su cui ti concentri si rafforza! La buona notizia è che puoi trasformare i tuoi pensieri in positivo solamente se lo vuoi! Nel momento in cui ne sei consapevole, infatti, inizi a stare molto attento a quello che pensi e a come re-agire alle situazioni che vivi. Non è la mente che comanda, sei tu a controllarla. Ciò che pensi nel presente è completamente sotto il tuo controllo, anche in questo momento che stai leggendo. Come sostiene Luise Hay nel suo libro "Puoi guarire la tua vita", quando ripulisci la tua "casa mentale", dopo una vita passata a fare pensieri negativi, è un po' come se passassi ad un regime alimentare sano dopo una vita di cibo spazzatura.

Come pensare positivo in 10 mosse

La prima cosa che puoi fare, quindi, è lavorare per modificare il tuo modo di pensare, diventando cosciente che hai il potere di cambiare la tua vita. A questo punto ti starai chiedendo: "Come faccio, allora, ad aiutare il mio cervello a produrre pensieri positivi?"

1 Esprimi gratitudine per ciò che hai!

È fondamentale, per imparare a pensare positivo, vedere quello che hai e tutto quello che di bello avviene ogni giorno nella tua vita; concentrati su ciò che possiedi invece che su ciò che manca.

2 Vivi il tuo presente

Goditi e vivi le tue giornate in modo cosciente e consapevole. L'unica cosa di cui puoi esser sicuro è il giorno che stai vivendo, nel qui ed ora.
Imparando a prestare attenzione a ciò che fai, un istante dopo l'altro, saprai apprezzare ogni momento della tua vita.

3 Amati incondizionatamente

Se hai un atteggiamento positivo verso te stesso, aumenterai la tua autostima. Questo ti permetterà di sviluppare immediatamente un approccio più fiducioso e positivo verso gli altri e la vita.

4 Fai cose piacevoli

Una volta al giorno prenditi del tempo esclusivo dedicato a te stessa/o per fare ciò che più ti piace (sport, ascoltare musica, leggere, cucinare, passeggiare, ecc).

5 Stabilisci un obiettivo da perseguire

La chiave del cambiamento sta nel trovare la determinazione dentro te stesso. Quando scegli obiettivi in linea con il tuo essere, che ti stimolino fino a farti trovare la motivazione e il coraggio di usare le tue risorse, prendi in mano la responsabilità di vivere come desideri.

6 Visualizza ed immagina il successo che vuoi raggiungere

Definire gli obiettivi e provare a conseguirli non è abbastanza. La visualizzazione è uno strumento importantissimo al servizio del tuo successo; puoi visualizzare il progetto della tua vita ma anche più semplicemente, come vorresti che fosse la giornata che stai per affrontare.

7 Fai affermazioni positive

Nell'arco della giornata, puoi prendere l'abitudine di ripetere interiormente alcune frasi che sono efficaci per te, per sviluppare un atteggiamento più ottimista.
Un po' come se fosse un mantra, ad es."Ho raggiunto il mio obiettivo" (descrivi ciò che desideri si avveri).

8 Medita ogni giorno

Meditare ti fa mettere un po' d'ordine, eliminando i pensieri superflui; inoltre, crea maggior consapevolezza di te stesso e una più chiara visione sui tuoi progetti. Bastano pochi minuti al giorno.

9 Controlla il respiro

Quando impari a respirare bene è come se fossi in possesso delle tue migliori facoltà. Fermezza e lucidità possono essere indotte dal giusto respiro e possono così controllare l'ansia che assale nei momenti critici.

10 Circondandoti di persone positive

Il pensiero negativo e pessimista si contagiano in fretta; per questo motivo è importante accompagnarti con persone che, nella vita abbiano una visione ottimista e positiva.

Cominicia a pensare positivo! Se ci pensi, passi ore a riflettere su quale vestito indossare che ti possa valorizzare o farti sentire a tuo agio.
Eppure, spesso non presti alcuna attenzione ai pensieri che fai durante il giorno. "Devi imparare a scegliere i tuoi pensieri allo stesso modo in cui scegli i vestiti ogni giorno" (dal film Mangia prega ama).

Pensare positivo nella vita ti aiuta ad affrontarla in maniera migliore e più efficace, con la conseguenza di vivere meglio. Cambiando attitudine mentale ed imparando a pensare positivamente, realizzerai un cambiamento profondo del tuo stile di vita, sia in campo professionale sia personale. Prova con queste strategie che ti ho suggerito... sono curiosa di sapere come va.

Ganoderma Lucidum: il fungo del benessere

· *Marco Pizzi*

Il Ganoderma Lucidum (Reishi in giapponese, Ling Zhi in cinese) è un fungo proveniente dall'oriente e ha una lunga storia di utilizzo per la promozione della salute e della longevità in Cina, Giappone e altri paesi asiatici dove è stato impiegato come rimedio curativo per più di 4.000 anni.
È annoverato tra le dieci sostanze terapeutiche naturali più efficaci esistenti in natura.
In Cina e Giappone è considerato un alimento nutraceutico: i suoi principi attivi avrebbero cioè, secondo questi popoli, un effetto paragonabile a quello di un farmaco; infatti le parti di cui è composto gli conferirebbero proprietà che permetterebbero al corpo umano di raggiungere uno stato di equilibrio e di benessere, operando positivamente anche dal punto di vista mentale. In cinese, il nome Ling Zhi è una combinazione della potenza dello spirito e dell'essenza dell'immortalità ed è considerato quindi "il fungo della potenza spirituale" che simboleggia il successo, il benessere, il potere divino e la longevità.
Il Ganoderma Lucidum è un fungo parassita tipico degli alberi di quercia e castagno, dove si lega alla corteccia. Dalla consistenza dura e legnosa.
Caratterizzato da un diametro fino a 15 centimetri e dalla superficie di un marrone laccato, cresce dalla primavera inoltrata al tardo autunno, prediligendo le basi degli alberi di latifoglie oppure di ulivo.
La parola latina lucidus significa "splendente" o "brillante" e si riferisce alla colorazione lucida della superficie che caratterizza questo fungo.
Il Reishi può avere sei colori, rosso per la tipologia akashiba, bianco per la shiroshiba, blu per la aoshiba, nero per la kuroshiba, giallo per la kishiba, porpora per la murasakishiba.
Sulla base dei colori nella tradizione sono stati anche differenziati i possibili utilizzi, ma la specie con maggiore azione benefica sull'organismo è l'akashiba cioè quella rossa.

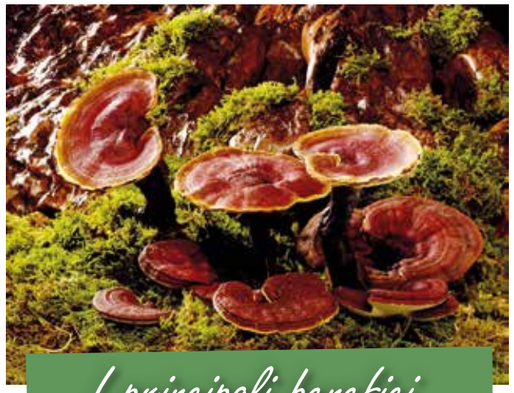
Composizione del Ganoderma

Il fungo Ganoderma ha un fitocomplesso veramente incredibile in termini di quantità e qualità di principi nutrizionali e salutari.
Contiene sino a 17 aminoacidi sui 22 esistenti e in particolare contiene tutti e 8 gli aminoacidi essenziali quindi è un integratore eccellente per la parte proteica.
La parte polisaccaridica vede presenti il glucosio, il galattosio, il mannosio e anche tracce di fucosio e xilosio. Indicativamente contiene il 10% di polisaccaridi tra cui polisaccaridi β-glucani e gli etero-β-glucani che sono sostanze conosciute per le loro proprietà immunostimolanti e anti-tumorali.
Un altro 4% contiene principi attivi come triterpeni tra cui l'acido lucidenico, l'acido genolucido e l'acido ganodermico scoperti proprio in questo fungo.
Si sono poi contati oltre 120 composti terpenoidi all'interno del fitocomplesso del Ganoderma, ognuno con suoi specifici benefici per la nostra salute.
Per la parte vitaminica ricordiamo la ricchezza delle vitamine del gruppo B ed in particolare la presenza di sostanze quali la riboflavina, la niacina, la biotina e l'acido folico. Ottima anche la presenza di sali minerali quali ferro, calcio, potassio, magnesio, rame, manganese, zinco e germanio che lo rendono quindi un integratore multiminerale naturale. Infine contiene steroli come precursori ormonali, sostanze dalle proprietà anti-staminiche e adenosina.
Se consumato in modo corretto, questo fungo medicinale, può tonificare il funzionamento di reni, del fegato, dei polmoni, del colon e del sistema linfatico.
Ma le sue proprietà benefiche non sono finite qui: il Ganoderma Lucidum infatti contiene acido ganoderico-R, sostanza della famiglia fitochimica dei triterpeni che svolge un'attività epatoprotettiva importante, aumentando la sintesi di glutatione nell'organismo.

Come si assume il Ganoderma Lucidum?

La prima modalità di assunzione è quella di prendere il suo estratto puro al 100% sotto forma di polvere o capsule. In questo modo si ottengono i benefici migliori e in tempi più rapidi. Si raccomanda in questo caso di scegliere prodotti che contengono Ganoderma (Reishi) al 100% senza aggiunta di altri eccipienti, che hanno l'unico risultato di abbassare la qualità e l'efficacia del prodotto.
La seconda modalità di assunzione possibile è quella di bere delle bevande che contengono il suo estratto. Il Ganoderma Lucidum è stato infatti inserito in diverse bevande di uso comune quali caffè, tè, cioccolata, bevande dietetiche, ecc.
Questa modalità è la più comoda perché permette automaticamente di non dimenticarsi di assumere la propria dose quotidiana di Ganoderma Lucidum.
La terza modalità di assunzione è quella che riguarda la nostra parte estetica.
Il Ganoderma Lucidum ha delle straordinarie proprietà anti-aging e antiossidanti.
Aiuta a rendere la pelle più giovane e luminosa.
Per questo motivo si può utilizzare per uso esterno anche tramite creme, saponi, bagnoschiuma, olio per massaggi e shampoo.

Per ulteriori informazioni sull'argomento contattare ganodermalucidum.bio@gmail.com



I principali benefici del Ganoderma Lucidum

Antiallergico: *il Ganoderma Lucidum è un rimedio naturale molto utile per le persone con problemi di allergie primaverili, come l'allergia ai pollini e alle graminacee. Questo fungo gode infatti di proprietà antinfiammatorie, antistaminiche ed immunomodulanti.*

Antiossidante: *il fungo è estremamente utile per chi tende ad invecchiare precocemente.*
È infatti ricchissimo di sostanze antiossidanti, capaci di bloccare l'azione negativa dei radicali liberi, responsabili proprio dell'invecchiamento cellulare.

Immunostimolante: *il Ganoderma Lucidum stimola le naturali difese dell'organismo a reagire più rapidamente all'attacco di patogeni esterni, come virus, batteri e funghi patogeni.*

Antinfiammatorio: *il Ganoderma Lucidum è un potente antinfiammatorio naturale lo consiglia soprattutto agli anziani che soffrono di forme di artrite, artrite reumatoide, artrosi, o per frequenti dolori muscolari.*

Per il mal di montagna: *questo fungo aiuta a ridurre i sintomi del "mal di montagna", una condizione patologica causata dal mancato adattamento dell'organismo alle grandi altitudini, che in genere si verifica dopo i 2.500 m.*

Riduce il colesterolo: *il Ganoderma Lucidum, essendo ricchissimo di metaboliti della vitamina D, risulta utilissimo per chi soffre di ipercolesterolemia (colesterolo cattivo alto).*

Quando la **bilancia** non **dice la verità**

· *Linda Galimberti*

Troppo spesso ci capita di valutare i risultati del nostro dimagrimento soltanto salendo su una bilancia.
Siamo convinti che più il numero scende, più il nostro corpo sia in forma e piacevole.
Attendiamo con ansia di visualizzare quel numero e, se non ci piace, allora siamo convinti di star sbagliando qualcosa, cadiamo nello sconforto e spesso non ci domandiamo neppure il perché.
Il peso del nostro corpo è influenzato da tantissimi fattori, soprattutto ambientali e nel corso della giornata, può variare fino a 2 - 3 kg. Ad esempio è sufficiente bere di più o di meno, andare in bagno più spesso, mangiare più cibi che fermentano e quindi gonfiano stomaco e intestino, ed ecco che il numero sulla bilancia inizia ad oscillare.
Se si decide di pesarsi ogni giorno bisogna tenere a mente le cause di possibili cambiamenti di peso.
Per questo è sicuramente preferibile salire sulla bilancia scegliendo sempre lo stesso giorno infrasettimanale e la stessa ora (idealmente al mattino appena alzati, a stomaco vuoto e in intimo). L'attenzione però non deve focalizzarsi solo su quel numero, bensì su altri molteplici aspetti.
Bisogna sempre chiedersi come stiamo dopo aver affrontato un periodo di dieta, se abbiamo notato cambiamenti, come abiti un po' meno stretti, o jeans che ora ci calzano a pennello.
Bisogna chiedersi se lo stomaco fa ancora male, o se l'acidità è un po' passata. Se i livelli di colesterolo sono migliorati, se posso fare a meno di un determinato integratore.
Bisogna chiedersi se mi sveglio la notte per mangiare di nascosto, oppure la fame nervosa sembra essersi attenuata.
Quando si sale sulla bilancia, sia che ci si aspetti un numero inferiore, o superiore, bisogna essere consapevoli del fatto che, qualsiasi cifra apparirà, non sarà un'etichetta.
Non distruggerà i progressi, anzi dovrà migliorare ed aumentare la forza di volontà per raggiungere l'obiettivo prefissato. Pesarsi non deve diventare assolutamente un'ossessione o un'azione meccanica da fare appena sveglio.
Posso scegliere di valutare il mio peso una volta alla settimana e prender nota dei progressi o cercare di indagare a fondo i motivi per cui quel numero non sembra salire o scendere. Una cosa da tenere bene a mente è che non siamo fatti solo di massa grassa, ma anche di ossa, organi, muscoli, tendini, fibre, acqua e naturalmente, tutto ha un peso. La massa ossea e la massa degli organi interni rimangono costanti nel lungo periodo, mentre la massa muscolare può cambiare, seppur più lentamente rispetto al grasso corporeo. L'acqua invece subisce notevoli variazioni, anche di 2 kg al giorno, poiché dipende dall'equilibrio che si instaura tra acqua extracellulare e concentrazione di sodio.
L'errore più frequente è pensare di aver perso grasso, semplicemente perché si pesa di meno, o al contrario di essere ingrassati e quindi aver aumentato massa grassa.
Certo la possibilità c'è. Dipende sempre dalle abitudini alimentari e da quanta e quale attività fisica viene fatta nell'arco della giornata.
Inoltre la massa grassa varia lentamente: è risaputo che per eliminare 1 kg di adipe bisogna arrivare ad avere un deficit di circa 6000 – 7000 kcal, il che è impossibile farlo in un solo giorno. Ed è assurdo anche il contrario: ingrassare 1 - 2 kg dopo una cena abbondante.
Il peso in più c'è, ma sicuramente non è tutto massa grassa.

Che differenza c'è tra perdere peso e dimegrire?

Dimagrire non significa perdere peso ma cambiare il rapporto tra massa grassa e massa magra.
La massa magra è composta da: ossa, muscoli, tessuto connettivo, grasso essenziale, organi interni. Il grasso essenziale è quella piccola quota di grasso, pari al 4-5% nell'uomo ed al 11-12% nella donna che non può e non deve essere perso. La massa grassa invece comprende tutto il grasso presente nel corpo umano.
Seguendo un piano alimentare fai da te, carente spesso in proteine, si rischia di ingrassare, pur diminuendo di diversi chili. Questo succede perché la quantità di massa magra che si va a perdere, supera la quantità di massa grassa.
Per sopperire allo scarso intake proteico giornaliero (circa 1 grammo per chilo di peso corporeo), l'organismo intacca i muscoli, poiché sono il più cospicuo deposito di proteine presente nel nostro corpo. In questo modo cambia il rapporto tra massa magra e massa grassa.
Quando si segue un regime alimentare ipocalorico o ipercalorico, non bisogna pensare che il raggiungimento dell'obiettivo, sia esclusivamente il responso della bilancia. Questo è spiegato dal fatto che, nella maggior parte dei casi, la bilancia mi indicherà solamente se ho perso o preso peso. Non mi dirà se questo peso è muscolo, acqua o grasso. Bisogna sempre tener presente che i muscoli, a parità di peso, occupano meno volume del grasso, essendo molto più densi. Quindi aumentando la massa muscolare e perdendo il grasso, si potrebbe notare un peso più alto nonostante ci si senta più tonici, meno appesantiti e si abbia un aspetto decisamente migliore allo specchio.
Quindi, se ad un corretto piano alimentare non si associa l'attività fisica, si rischia di perdere massa magra, ovvero muscolo e di conseguenza il metabolismo subirà un brusco rallentamento. Questo succede quando si vogliono risultati rapidi, senza troppa fatica e soprattutto senza pensare alla salute del nostro corpo. L'importante è solo perdere peso.
È fondamentale tenere a mente che il tempo necessario per ottenere risultati non è uguale per tutti: ogni corpo ha la sua forma ed è diverso da persona a persona.
Il modo migliore per seguire un corretto piano nutrizionale normocalorico, ipocalorico o ipercalorico è sicuramente quello di associare un'attività fisica costante, caratterizzata da esercizi sia di tipo aerobico (corsa di resistenza, nuoto, andare in bicicletta), che anaerobico (corsa veloce, salti, sollevamento pesi).
In questo modo si riuscirà a mantenere o aumentare leggermente la massa muscolare, perdere grasso e mantenere attivo il metabolismo.

Come valutare i progressi senza utilizzare la bilancia

- Scattare una foto ogni mese ci permette di valutare visivamente i progressi, indipendentemente dal peso.
- Utilizzare il centimetro da sarta, misurando il giro-vita a 1 cm sopra l'ombelico, i fianchi, ovvero la parte più larga e la circonferenza delle cosce e delle braccia.
- Attraverso i vestiti, verificando se una maglietta o un paio di pantaloni siano diventati troppo larghi o troppo stretti.

Oltre al peso c'è di più

Stare bene con se stessi, non ha nulla a che vedere con il peso, perché il benessere fisico e, di conseguenza mentale, dipendono soprattutto da come ci vediamo allo specchio.
Non c'è nulla di più sbagliato come pesarsi in continuazione e ritenere il numero segnato sulla bilancia come indice di salute e buona forma fisica.
Si parla spesso di "peso ideale o peso forma", ma davvero esiste?
No, non c'è un peso corporeo che debba corrispondere ad una determinata statura e che vada bene per tutti.
Il peso forma lo si raggiunge quando il corpo è in buone condizioni di salute e i rischi legati al sottopeso, sovrappeso, obesità sono notevolmente ridotti o assenti.
Si chiama "peso ragionevole" quel peso che sarà mantenuto nel tempo e che mi permetterà di non dover eliminare del tutto alcuni alimenti considerati "off-limits".
Bisognerebbe smettete di pensare che il nostro peso determini i nostri progressi e successi.
Bisognerebbe provare a "misurarsi" con cose che contano: salute, benessere, felicità, forza e resistenza.
Ogni piccolo successo aiuta a stimolare e a rinforzare le motivazioni e a lungo andare a raggiungere gli obiettivi prefissati: il peso è soltanto un numero e la maggior parte delle volte è assolutamente ininfluente sul nostro aspetto fisico.

Perché il peso oscilla nell'arco della giornata?

1 - Colpa del ciclo
I cambiamenti ormonali provocano maggior ritenzione idrica.

2 - Stitichezza
La mancanza di svuotamento intestinale può far aumentare il peso corporeo fino a 1 kg al giorno.

3 - Dieta ipersodica
Il sale trattiene i liquidi ed espone ad un maggior rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione.

4 - Stress
Può spingere a mangiare di più, soprattutto cibi poco salutari.

5 - Allenamento intenso
dopo un'attività fisica intensa, le scorte di glicogeno posso diminuire, determinando una perdita di peso fittizia anche fino a 1 kg.

La **curcuma**: fitocomplessi per il **benessere** dell'**organismo**

· *Roberto Spampatti*

Utilizzata da millenni per le sue proprietà curative, la curcuma gode negli ultimi tempi di un grande – e, aggiungeremmo, più che giustificato – interesse.
La crescente attenzione verso le forme naturali per prendersi cura di sé e del proprio benessere ha infatti reso protagonista anche questa spezia: sarà per il suo profumo che ricorda mondi esotici, sarà per il suo colore che riporta a soleggiate giornate estive, donando un tocco di allegria a ogni piatto, quale che sia il motivo, la curcuma è senza dubbio tra i prodotti più amati sia in cucina sia nel campo dei fitoterapici. Ma quanto c'è di vero? L'utilizzo della curcuma può davvero essere utile per affrontare malanni che influiscono in modo più o meno significativo sulla qualità della vita?

Fitoterapici alla curcuma: gli effetti sul benessere

L'utilizzo di piante officinali è la radice stessa della farmacologia: già gli antichi studiavano le proprietà curative delle risorse naturali che avevano a disposizione per poterle utilizzare a vantaggio dell'uomo. La curcuma non poteva mancare all'appello: potente antiossidante, questa radice ha infatti effetti diretti sulla cascata del dolore, motivo per cui è da sempre utilizzata in particolare per lenire e prevenire sia dolori articolari, artritici e artrosici, sia ad esempio per quanto riguarda la dismenorrea, cioè il dolore legato al ciclo mestruale, così come altri stati dolorosi riconducibili a un'infiammazione più o meno diffusa.
Proprio queste sue proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche fanno sì che la curcuma sia sempre più utilizzata in un numero crescente di patologie, ma anche a scopo preventivo per aiutare le persone a mantenere (o recuperare) uno stato di benessere. Vediamo nello specifico le diverse e varie proprietà della curcuma.

Proprietà antinfiammatorie della curcuma

La curcuma, come detto, ha spiccate proprietà antinfiammatorie: ecco perché è indicata ad esempio per patologie artrosiche di vario tipo. Questa capacità le viene da una particolare sostanza, la curcumina, che è in grado di bloccare gli enzimi responsabili dell'infiammazione e anche di ridurre la produzione di radicali liberi, in particolare all'interno delle cartilagini (ecco perché è particolarmente indicata quando si parla di patologie a carico delle articolazioni).
Alla proprietà antinfiammatoria della curcuma si associa anche quella antispasmodica e sedativa che è particolarmente utile sia per contrastare i disturbi legati al ciclo mestruale sia quelli della sindrome premestruale.
Infine questo legame con l'attività sugli stati infiammatori pare sia legato anche alla capacità della curcuma di influire in modo positivo sull'insorgenza di tumori, in quanto stati infiammatori cronici sembrano essere correlati allo sviluppo di neoplasie.

Proprietà antidolorifiche della curcuma

Legata alle sue proprietà antinfiammatorie e anche la possibilità della curcuma di agire come antidolorifico: in particolare quando si ha a che fare con dolori cronici, soprattutto se legati alle articolazioni, oppure in caso di cicli mestruali dolorosi l'utilizzo della curcuma può essere una soluzione indicata. Questo anche perché si tratta di situazioni in cui l'utilizzo è costante (nel caso di cronicità) o comunque ciclico e protratto anche su più giorni (dismenorrea).

Proprietà della curcuma sul fegato e sul metabolismo

Le capacità antiossidanti della curcuma sono alla base anche della sua azione positiva in favore del fegato, in particolare a livello preventivo, per aiutarlo a svolgere al meglio il suo lavoro e per dare un supporto alle – peraltro già stupefacenti – capacità rigenerative di questo organo.
Attenzione solo se si hanno patologie già note al fegato o calcoli alla cistifellea: in questi casi l'integrazione con curcuma non è né sconsigliata né vietata, ma è bene consultare il medico per una migliore valutazione del proprio specifico stato di salute.
Ultima annotazione (anche se sulla curcuma e sugli studi che comprovano le sue mille proprietà) è quella riguardante il metabolismo: sembra infatti che questa radice possa avere effetti positivi anche sul dimagrimento, in casi di obesità e nella prevenzione del diabete. Anche da questo punto di vista, ruolo fondamentale viene giocato proprio dalle sue proprietà antinfiammatorie: l'adipe in eccesso non è un semplice "rivestimento" del corpo, ma funziona come un vero e proprio organo che tra le altre cose produce uno stato infiammatorio di basso grado cronico che a sua volta è cruciale proprio nello sviluppo di una serie infinita di patologie.

La marcia in più dei fitocomplessi

Una volta assodate le proprietà della curcuma, è però necessario valutarne quantità e modalità di assunzione: insomma, quanta ne dobbiamo prendere affinché abbia un effetto significativo sul nostro benessere? È sufficiente la quantità che utilizziamo per colorare le pietanze e dar loro quel tocco esotico che le rende più appetibili o dobbiamo invece consumarne molta di più? E ancora, è sufficiente integrarla in fase acuta o deve essere invece assunta su base quotidiana?
Aggiungerla ai piatti nel corso della serata indiana con amici e famiglia avrà come unico effetto significativo quello di rendere più allegra e gustosa la serata. Anche consumarla regolarmente all'interno della nostra alimentazione non ci porterà a molto di più: le quantità di curcuma necessarie ad avere effetti benefici e sensibili sul nostro benessere sono molto più alte di quelle che possiamo raggiungere attraverso la semplice alimentazione.
Attenzione: questo non significa che dobbiamo smettere di usarla o che non serva a nulla. Semplicemente non sarà sufficiente a darci i risultati sperati: continuiamo a consumarla sulla nostra tavola, avendo semplicemente l'accortezza di aggiungerla a fine cottura così che il calore non deteriori le sue proprietà. Per darle "una marcia in più" potremmo aggiungere anche del pepe (ammesso che non vi siano problemi di infiammazione intestinale che sconsigliano l'utilizzo di pepi vari) che ne facilita l'assimilazione.
Se vogliamo utilizzare la curcuma per il nostro benessere, dovremo però pensare a un'integrazione ad hoc di questo prezioso dono di natura: ma anche qui, un integratore non vale l'altro. Sebbene la popolarità di questa radice abbia portato a un'offerta molto variegata, con varie proposte tra cui è spesso difficile orientarsi, la tanto preziosa curcuma ha posto da subito i ricercatori davanti a una situazione difficile: da una parte, come detto, la semplice integrazione alimentare non è sufficiente. Dall'altra l'integrazione del principio attivo, seppur con l'aggiunta di piperina, non sembra avere gli stessi effetti dell'assunzione della radice nel suo complesso, in quanto non viene correttamente assimilata dal corpo. Dunque, cosa fare?
Fortunatamente la ricerca ha trovato la risposta e le soluzioni disponibili sono sempre più efficaci da tutti i punti di vista. Dove? Nei fitocomplessi. Insomma, poiché la pianta è insufficiente e il principio attivo non è efficace da solo, perché non provare a racchiudere tutta la pianta in una compressa?
Proprio questo sono i fitocomplessi: la pianta, con tutte le sue proprietà e le sue componenti, all'ennesima potenza.
Quali sono i vantaggi? Due, in sostanza, ed entrambi di fondamentale importanza. Il primo riguarda proprio la capacità del nostro corpo di assorbire il principio attivo, quindi di far sì che ciò che assumiamo possa davvero avere delle ricadute positive sul nostro benessere. Il fitocomplesso, che racchiude in sé tutta le proprietà della pianta, viene infatti assorbito molto meglio a livello intestinale e ha dunque un'efficacia che il solo principio attivo difficilmente potrebbe raggiungere.
Inoltre, anche le formulazioni studiate per essere meglio assorbite dal corpo umano in realtà contengono solo uno dei principi attivi della curcuma, la curcumina 1.
A voler ben vedere però la radice contiene anche altri due principi attivi, la curcumina 2 e la curcumina 3: ed ecco che nel fitocomplesso, essendo appunto quella che potremmo chiamare una "riproduzione fedele" della pianta, possiamo trovare tutto quanto rende così speciale questa radice dalle proprietà preziose.
Quello della fitoterapia è un campo complesso e affascinante, che ci consente di scoprire come nella natura vi siano sostanze preziose e che possono avere effetti importanti sulla qualità della vita: dalla curiosità e dalla voglia di mettere a punto metodi sempre più avanzati perché si possa trarne il maggior beneficio che nascono fitoterapici di nuova generazione.

Le Ricette di Marzia Riva

Chef La Taverna degli Arna

Canederli bruschettati

Cosa ti serve

per 4 porzioni:

• 2 canederli bio agli spinaci (io gia' pronti di Bioexpress) • 10 pomodorini ciliegino • 1 cipollotto • 300 ml circa di brodo vegetale • olio evo, sale e pepe • qualche foglia di basilico

Come si fa

Lessare in brodo vegetale caldo i canederli per circa 10 minuti, scolarli e lasciarli raffreddare. Nel frattempo lavare e tagliare finemente sia i pomodorini che il cipollotto. In una ciotola unire sia i pomodirni hche i cipollotti e condire con sale, pepe e un filo di olio evo. Quando saranno freddi tagliare a fette i canederli e grigliarli in padella antiaderente calda fino a quando si formera' una crosticina croccante in superficie. Condire ogni bruschetta con il preparato di verdure, decorare con una fogliolina di basilico e servire. Tempo di preparazione, circa 20 minuti.

Tagliatelle pomodoro e funghi

Cosa ti serve

per 4 porzioni:

• 250 gr di tagliatelle all'uovo secche • 200 gr di champignon freschi • 5 pomodori a grappolo maturi • 1 cipolla bionda piccola • 1 manciata di prezzemolo fresco • 20 gr di funghi essiccati • 1 pomodoro essiccato • 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro sale, pepe e olio evo

Come si fa

Pulire e tagliare a fettine sottili sia i pomodori che i funghi. In un'ampia padella, far appassire la cipolla con un filo d'olio evo. Nel frattempo mettere in ammollo i funghi e il pomodoro essiccato. Dopo aver spadellato per qualche minuto il sugo, aggiungere il concentrato di pomodoro e stemperlarlo in poca acqua calda. Unire i funghi e il pomodoro ammollato, entrambi tagliati sottolimente. Condire con prezzemolo fresco spezzettato ed aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo cuocere le tagliatelle al dente in acqua bollente salata e, a fine cottura, farle saltare in padella con il sugo per mantecare.
Servire condendo con un filo di olio evo a crudo e un po' di prezzemolo fresco. Tempo di preparazione, circa 30 minuti.

Tempeh al marsala, piselli e spinacini novelli

Cosa ti serve

per 4 porzioni:

• 200 g di tempeh (io autoprodotto con arachidi) • 150 g di piselli teneri • 1 carota • 1 cipolla • una manciata di foglie di aglio orsino • spinacio fresco novello • mezzo bicchiere di marsala liquoroso • tamari • sciroppo di riso • rosmarino fresco, peperoncino • salsa tamari • sale, pepe e olio evo e di girasole alto oleico

Come si fa

Per il tempeh: *Dopo aver preparato il tempeh, tagliarlo in forme regolari. Preparare uno stufato con cipolla, rosmarino e carote e farle rosolare per circa 15 minuti a fiamma moderata coperta. Unire il tempeh e arrostirlo da entrambi i lati. Sfumare con il vino liquoroso e appena evaporato, sfumare con due cucchiai di tamari. Coprire a filo con acqua, unire un cucchiaio di sciroppo di riso e abbasare la fiamma. Cuocere, scoperto, per altri 10-15 minuti, facendo caramellare e ridurre il fondo.*
Per la salsa di piselli: *Scottare i piselli in acqua bollente salata. Trasferirli subito in acqua fredda. Trasferirli in un blender ed emulsionarli con i due olii e una punta di peperoncino. Ottenere una crema liscia e omogenea e trasferire in un biberon.*
Per il pesto di aglio orsino: *pulire le foglie e frullarle con abbondante olio, di cui una parte evo e l'altra di girasole alto oleico, un pizzico di sale e pepe. Frullare fino ad avere una consistenza.*
Servire il tempeh con la crema di piselli e glassandolo con il fondo al marsala, qualche carota arrostita e gli spinacini novelli.
Tempo di preparazione, circa un'ora.

Crostata Erica

Cosa ti serve

• una tazza di mandorle spellate ammollate • 4 datteri
2 cucchiai di succo di mela o acqua • spezie pain d'epice a piacere (cannella, chiodi di garofano, noce moscata, anice, cardamomo e coriandolo) • sciroppo d'agave • 1/2 banana matura • 1 cucchaio colmo di semi di chia
50 gr di cranberries essiccati

Come si fa

Mettere in ammollo per almeno 2 ore le mandorle. Ammollare anche i datteri in acqua calda per circa 15 minuti. In un mixer, frullare le mandorle scolate, i datteri, 2 cucchiai di succo di mela, 1 cucchiaio di sciroppo d'agave e le spezie per il Pan d'epice a piacere. Io ho messo circa un cucchiaino scarso di polvere.
Frullare fino ad ottenere un impastato omogeneo. Stenderla in una teglia da crostata di silicone monoporzione e riporlo in frigorifero. Nel frattempo preparare la crema per il ripieno frullando, nel boccale del frullatore mezza banana matura con un cucchiaio colmo di semi di chia e un cucchiaio di sciroppo d'agave. Frullare fino ad ottenere una crema. Versare la crema nell'incavo della torta e riporre nuovamente in frigorifero a solidificare. Frullare i cranberries, ammollati precedentemente in acqua, con un cucchiaio di sciroppo d'agave e frullare fino ad ottenere un composto simile alla marmellata. Spalmare la marmellata ottenuta sopra la crema di banane e mettere la crosta nell'essiccatore, togliendola dallo stampo di silicone.
Essiccatore x 2 /3 ore e servire.
Tempo di preparazione, circa 4 ore più il tempo di ammollo delle mandorle.

Consigli di **lettura nel tempo libero**

Le Emozioni che Curano

Stare bene con la nuova medicina delle emozioni
di Erica Francesca Poli

L'autrice del libro di grande successo "Anatomia della Guarigione" Erica Francesca Poli torna con un nuovo libro: "Le Emozioni che Curano". Molti dei nostri disagi fisici e psicologici derivano dall'incapacità di relazionarci con le nostre emozioni profonde. Questo libro ti insegna ad affrontarle e ti guida verso un percorso di guarigione attraverso esercizi ed esperienze dirette.
Partendo dalle ricerche più aggiornate nell'ambito della neurofisiologia e delle scienze della psiche, Erica Francesca Poli, psichiatra specializzata in medicina integrata, indaga la potente interazione tra mente e corpo nei processi di guarigione, elaborando una "medicina delle emozioni" in grado di curarci.
Un campo pieno di fascino che ha mutato il paradigma medico e psicoterapico ponendo al centro della comprensione della salute e della malattia una intelligenza corporea integrata a più livelli, tra mente, cuore e corpo. - *www.librimondadori.it*

Mondadori, 381 pagine – 20,00 euro

Eterno Amore

Chi è amato non può morire
di Igor Sibaldi

Protagonista del nuovo atteso romanzo "Eterno Amore" di Igor Sibaldi è uno psicanalista sessantenne che riesce a resuscitare una donna amata quarant'anni prima, e morta di lì a poco. Colpito da un'improvvisa nostalgia di quel primo grande amore, egli non può rassegnarsi all'idea di averla perduta per sempre.
Così, si sforza di immaginarla e di incontrarla nei sogni finché, attraverso i suoi studi e grazie a certe esperienze personali, scopre le dinamiche del risorgere: ritrova davvero l'amante e insieme a lei esplora la condizione dell'immortalità. Un tuffo nel romanticismo e nel mistero.
In questo romanzo intenso e delicato, Sibaldi riprende il tema a lui caro della resurrezione e lo cala in una storia d'amore sconvolgente, capace di ridisegnare la nostra concezione del tempo e dello spazio. E ci svela che la morte non è un limite, se la nostra mente sa come varcarlo. "Esistono universi paralleli in cui ciò che è passato esiste ancora". - *www.librimondadori.it*

Mondadori, 308 pagine – 18,00 euro

Chiudi gli Occhi e Respira

Yoga, meditazione e mindfulness per ragazzi
di Mallika Chopra

Il libro "Chiudi gli Occhi e Respira" di Mallika Chopra è davvero il miglior regalo che tu possa fare ai tuoi figli! Anzi, questo libro è un dono per tutta la famiglia! Con le sue divertenti illustrazioni a colori e semplici esercizi descritti passo passo, "Chiudi gli Occhi e Respira" insegna a genitori, figli ed educatori a migliorare il proprio autocontrollo, a sentirsi più connessi con gli altri e vivere una vita gioiosa e serena.
Quando hai un posto tranquillo dove rifugiarti il tuo corpo e la tua mente stanno bene, sei più felice e più sicuro di te, le paure diventano inconsistenti, le piccole difficoltà quotidiane perdono importanza e affrontarle e gestirle diventa più facile perché siamo più centrati e consapevoli. - *www.gruppomacro.com/libri/macro-junior*

Macro Junior, 118 pagine – 16,80 euro

EXPO SANA

Mariano Comense, CO · 24-26 gennaio 2020

EXPO SANA – FIERA del BENESSERE E DEL VIVERE NATURALE si presenta come una vetrina dei modi e dei luoghi dello star bene, dei prodotti, dei servizi e delle discipline utilizzate per ritrovare e mantenere l'equilibrio mente-corpo-anima, attraverso l'esposizione e la proposta di prodotti e terapie legati alla cultura del benessere naturale.
Tre giorni di manifestazione dedicati al benessere nella sua accezione più ambiziosa: star bene in modo naturale che accompagnerà il pubblico lungo un percorso di proposte per il benessere, partendo dall'area dedicata alla cura della persona, proseguendo con una rassegna di prodotti benefici per il nutrimento del corpo e il benessere della mente, passando da un'esposizione di attività e di prodotti per il tempo libero, naturalmente eco-oriented, sino ad arrivare alle soluzioni ecologiche per la casa.
Info: www.exposana.it

PURA FESTIVAL

Verona, VR · 9 febbraio 2020

Un grande evento dedicato al benessere, uno straordinario appuntamento annuale dove sono protagonisti la cultura olistica, l'ecologia, l'alimentazione sana e vegana, la formazione etica e tanto altro. Oltre 1.000 i visitatori in una sola giornata, nella scorsa quinta edizione del 2018.
Nuovi ritmi, alla scoperta di una nuova dimensione dell'essere e del benessere sotto ogni aspetto. Due aree espositive di oltre 3.000 mq. all'interno del Centro Congressi VERONA FIERE ospiterà più di 80 espositori divisi tra commercianti di prodotti naturali, etnici, artigianale, dedicati al benessere, servizi etici, ecologici, alimentazione sana, ristoro sano e vegano, trattamenti benessere in offerta speciale, e tanto tanto altro.
Info: www.purafestival.com

NATURAL EXPO

Forlì, FO · 15-16 febbraio 2020

Natural Expo è una vetrina espositiva che offre una vasta scelta di proposte e di prodotti innovativi per il benessere: cosmesi naturale, alimentazione biologica e vegana, risparmio energetico, arredamento, erboristeria e medicina alternativa. Natural Expo 2020 il 15 e 16 febbraio non sarà solo un'occasione per fare ottimi acquisti, ma coinvolgerà pubblico e espositori in un'esperienza multisensoriale con workshop, corsi, mostre, laboratori per bambini e spettacoli gratuiti. Natural Expo è una vetrina espositiva che offre una vasta scelta di proposte e prodotti innovativi per il benessere: cosmesi naturale, alimentazione biologica e vegana, risparmio energetico, arredamento, erboristeria e medicina alternativa.
Per soddisfare le richieste di informazioni e approfondimenti da parte di un pubblico sempre più interessato al benessere naturale applicato a nuove tematiche.
Info: www.naturalexpo.it

ZEN-A

Genova, GE · 29 febbraio - 1 marzo 2020

ZEN-A Fiera Benessere Genova è un evento dedicato al Benessere Naturale, all'Olistica e agli stili di vita sostenibili.
Per la nona volta, Genova diventerà per un week-end la capitale del benessere naturale in tutte le sue forme!
Tre giorni di esposizione, vendita, dimostrazioni, laboratori, pratiche di gruppo ed esibizioni dedicate al benessere nella sua accezione più ambiziosa: star bene in modo naturale!
Info: www.zena.ge.it

BENESSERE PLANET FESTIVAL

Sesto San Giovanni, MI · 1 marzo 2020

Dopo il grande successo degli scorsi anni ritorna per la 6a Edizione il Benessere Planet Festival - Fiera del Benessere - Sesto S.G. Milano.
Un One Day Event unico dedicato al Benessere ed alla Cultura Olistica per trovare oltre 60 stands con prodotti naturali (solo crultyfree), alimentari vegan, trattamenti benessere, consulti vari, counseling, associazioni olistiche, scuole per la formazione professionale nel settore, etc..
Nelle 2 aree ('Sala Auditorium' e 'Sala Fire') troverete ininterrottamente attività gratuite aperte a tutti tra conferenze & workshops vari.
Concerto terapia di Mantram Yoga, lezioni gratuite di yoga, meditazioni guidate, formazione olistica, danze. Tante le novità e i graditi ritorni tra i vari appuntamenti giornalieri della nuova 6a edizione.
Info: www.benessereplanet.com

FRUTTAMAMI

Milano, MI · 18-19 aprile 2020

Festival della Natura e della Scienza. Food, Salute, Agricoltura, Ecologia, Ambiente, Innovazione, Medicina Quantistica, Biotecnologie, Beauty.
Festival dei Frutti della Natura per il corpo e per l'ambiente è ormai l'appuntamento unico e autorevole a Milano per salutisti, ambientalisti, vegani, vegan-crudisti, fruttariani, igienisti, greenlovers ed animalfriend e tutte le persone curiose, attente all'alimentazione, al benessere, all'ambiente e alla natura, o che semplicemente vogliono saperne di più su come vivere meglio.
Una ricca esposizione di eccellenze food e non solo renderà i due giorni una vera goduria per i cinque sensi, e gli show cooking live permetteranno di farsi venire l'acquolina guidati da chef esperti e foodblogger per imparare il bello e il buono di un piatto. Ambassador confermato lo chef stellato veg Pietro Leemann.
La terza edizione di FruttAmaMi si terrà sempre a Novotel Milano Nord Cà Granda, location partner degli appuntamenti di Sapere. Il Sapore del Sapere, format di incontri tesoro di oltre 15 anni di iniziative sui temi dell'alimentazione sana, della salute e del benessere.
Info: www.fruttamami.com

CONFERENZE, LABORATORI e SHOW COOKING GRATUITI

FORLÌFIERA

15ª Edizione

NATURAL EXPO

Alimenta corpo, anima e mente

15.16 febbraio 2020

ORARIO: sabato e domenica dalle 10 alle 20

Nuovi Settori:

IL BENESSERE VIEN VIAGGIANDO

turismo, sport e avventura

Anima CREATIVA

artigianato e riciclo

Salotto Olistico e Mondo Yoga

Tra gli ospiti esclusivi:

N. BUTTO | P. MOZZI | G. MEREU

www.naturalexpo.it

evento di ROMAGNA *fiere* tel. 0543.798466 / 777420 - www.romagnafiere.it