

Reflexology News

Informazione - Formazione – Benessere - Ricerca in Tecniche Riflessologiche –
Medicina Naturale - Microbioma - YogaTherapy

Num. 5 /2023

Edizione SETTEMBRE 2023



**Programma
Autunno
2023**



**Corsi in
Presenza
Corsi Online
Webinar**

Riprendono le Attività
dopo l' Estate

www.yogatorino.net

SOMMARIO

03 - Webinar

05 - Disturbi Sexuali ... un nuovo ed integrato approccio

07 - Ansia, Stress, Stipsi e Riflessologia

09 - St38 – Tiaokou e MTC

10 – Asse HPA, stress e Sindrome da Stanchezza Cronica

12 – La nuova medicina si basa sulle frequenze

15 – Che cosa è la Biorisonanza

17 - Riflessologia come sostegno nelle cure oncologiche

19 – Dien Chan – Riflessologia del Viso

21 – Reflexology by the World : Research

22 – Effetti della riflessologia plantare sull'ansia e sui parametri fisiologici nei pazienti sottoposti a intervento di bypass coronarico: uno studio clinico

25 – Considerazioni sull' essere Riflessologo

26 – Corsi di Yoga

27 – Yoga Therapy – che cosa è ...

29 – Pratica di Asana e Pranayama

31 – Medicina Naturale e Naturopatia

- 32 – Osteopatia e Male di testa
- 34 - Carboneum Sulphuratum
- 36 – Costipazione, Diverticoli, Disbiosi e gravità – nuove affascinanti ipotesi
- 41 – Tiroide – vediamo che non diventi una patologia
- 47 - Uso dello zenzero nel Morbo di Parkinson
- 48 – Gastriti e rimedi fitoterapici

50 - Corsi e Webinar – Calendario

52 - Webinar e Conferenze

53 - Corsi Locarno

55 - Open Day

56 – Calendario Locarno

59 - Calendario Torino – Online

61 - Hanno Collaborato alla News





**Dopo l' Estate
si riprende !!!**

STIPSI ...
perché tenersi tutto dentro, se conosci la
causa il rimedio c'è !

In diretta Lunedì 2 Ottobre 2023 - h. 21,00

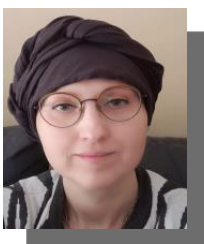
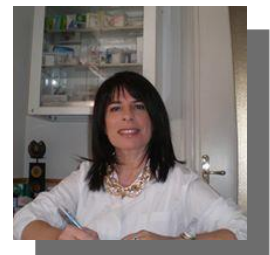
<https://www.facebook.com/YogaTorino.net>

Terminata la pausa estiva riprendono le attività e con esse le proposte Corsi - Seminari e Webinar di Riflessologia e Tecniche Complementari In modalità Online ed in presenza verranno costantemente aggiornate le date sul sito www.yogatorino.net

Seguici su Facebook per le dirette Webinar!

Nuove idee ti aspettano, per Formazione, Informazione e Cultura Personale ...

PERCHE' la TUA SALUTE è UNICA !!!!





Sessioni Individuali
Corsi di Formazione A.C.P.
Corsi Base
Workshop
Corsi Online

Cell.: 388-84.84.460

www.yogatorino.net
Email : info@yogatorino.net

COSA PUO' FARE la REFLESSOLOGIA PER ME ? Indicata per :

- Stati d' Ansia - Insonnia - Stress - Depressione
- Burn-out lavorativo
- Cefalee Primarie
- Dolore acuto e cronico
- Disturbi sistema nervoso/Nevralgia Pudendo/Trigemino/Sciatica/Cervicalgie/
Lombalgie/Fibromialgia
- Disturbi ristagno linfatico
- Dipendenza da cibo (bulimia e anoressia) e fumo
- Supporto effetti collaterali trattamento oncologico
- Allergie stagionali
- Riequilibrio Ormonale - Infertilità - Gravidanza - Menopausa – Mestruazioni
dolorose

Il Reflexologo Professionista / Operatore Shiatsu svolge attività in ambiente decoroso ed igienicamente adatto. Non medico, non effettua Diagnosi, attività sanitarie o psicoterapiche, non prescrive farmaci o rimedi quindi non si pone in conflitto con la medicina ufficiale e con la legge rischiando l'abuso della professione medica ma in collaborazione, la sostiene e integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

Osserva le leggi vigenti e norme deontologiche stabilite dalle Associazioni di categoria; le prestazioni non possono sostituirsi a terapie mediche. Collabora con il Medico, il Podologo, il Fisioterapista, lo Psicologo.

DISTURBI SESSUALI

Un nuovo ed integrato approccio.....



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Problematiche, domande, quesiti e risposte sull' argomento..... che da oggi hanno un elemento in piu' da cui trarre riflessioni, risposte ed un aiuto concreto.

Infatti da pochi giorni è in libreria disponibile un nuovo libro edito da due professionisti :

D.ssa Elena Busso – Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologa (TORINO) ed il Dr. Lorenzo Recanatini – Psicologo (ANCONA) Psicoterapeuta che hanno saputo integrare un argomento tanto importante e delicato, coniugandolo con una vena di umorismo che accompagnera' il lettore in una facile e comprensibile lettura, ma al contempo ricca di informazioni.

Nel libro oltre alla spiegazione dettagliata di ogni singolo argomento, è stata inserita anche una vasta panoramica di terapie e trattamenti psicoterapici e riflessologici a supporto e completamento.

In tale ottica pertanto Ringrazio gli Autori per avermi proposto e coinvolto nell' opera – consentendomi di esporre ed esplicitare gli effetti e l' apporto che puo' dare la Terapia Riflessologica a sostegno e rinforzo delle problematiche in ambito sessuale – singolarmente ed in sinergia anche ad altre metodiche psicoterapiche.

Un libro – lo consiglio -che risulterà molto utile sia al lettore (come informazioni) sia come approfondimento per il Professionista in Riflessologia. Anticipo che nel mese di OTTOBRE 2023 verrà proposto un WEBINAR di approfondimento sull' argomento

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010097745279>

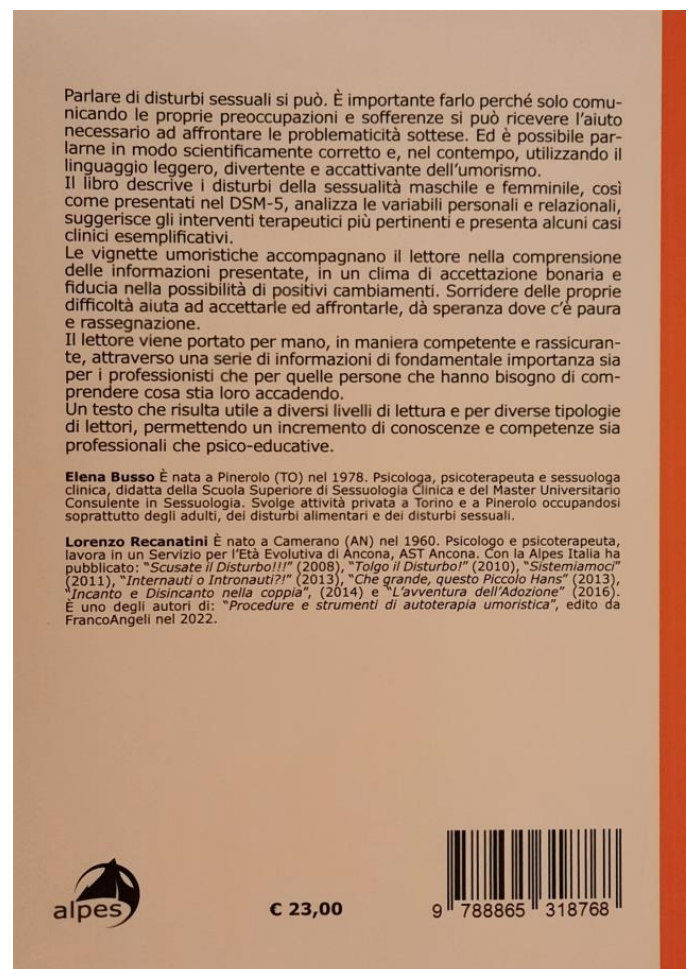
<https://www.facebook.com/lorenzo.recanatini>

"Quando la sessualità non soddisfa", di Elena Busso e Lorenzo Recanatini, Alpes Italia, 2023.



"Quando la sessualità non soddisfa"

di Elena Busso e Lorenzo Recanatini
Alpes Italia, 2023.



<https://www.facebook.com/profile.php?id=100010097745279>

<https://www.facebook.com/lorenzo.recanatini>

ANSIA, STRESS, STIPSI e RIFLESSOLOGIA



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Da statistiche risulta che circa due milioni e mezzo di persone nel nostro paese soffrano di disturbi dati da ansia, circa sei milioni presentino stress dal attività lavorativa e due milioni e ottocentomila di depressione.

In tale contesto i disturbi d' ansia sono tra i piu' comuni, dovuti a situazioni di vita frenetica e dal contesto quotidiano dato da fattori presenti intorno a noi.

L' Ansia è conosciuta come uno stato prolungato di tensione, preoccupazione, attesa di eventi potenzialmente negativi nei nostri confronti. Troviamo una percezione del tempo molto limitata, una velocità di azione e trascorrere del tempo molto veloci in cui ad certo momento ci troviamo del tutto inadeguati, troppe responsabilità addossate senza pause, troppe attività da portare avanti in breve tempo e grandi attese verso di noi nel risultato ottenuto, in cui alla fine ogni possibile insuccesso porta ad una diminuzione della nostra autostima sfociando in stati emozionali negativi.

In questa ottica, il nostro Apparato Digerente risente della situazione stressoria prolungata, favorendo alterazioni della flora intestinale – riducendo la presenza di Serotonina - e del Sistema Immunitario enterico.

Risaputa la stretta connessione o network tra Cervello e Intestino, il sistema nervoso centrale viene influenzato dai meccanismi di equilibrio intestinale e le successive problematiche a livello emotivo quali ansia generalizzata, insonnia, disturbi da panico, depressione etc...

Dietro a tali stati vien coinvolta la permeabilità emato-encefalica ed è presente uno stato infiammatorio derivante dal Cortisolo prodotto in eccesso. La riduzione di Triptofano (precursore della serotonina) puo' ulteriormente favorire stati depressivi in alcune persone.

Come puo' essere utile l' azione Riflessologica?

L' Asse Microbiota-Intestino-Cervello controlla processi fisiologici quali la neuro-infiammazione e l' interazione neuroendocrina, tutti fattori che impattano nella reazione allo stress ed il lavoro Riflessologico si pone come un elemento favorente una Modulazione dell' equilibrio dell' Asse Microbiota-Intestino- Cervello stesso - con riduzione dello stress in senso generico - in base al coinvolgimento nel percorso di zone riflesse quali il Sistema Nervoso, e nello specifico il coinvolgimento del Nervo Vago, del Nervo Frenico (per coadiuvare l' azione del diaframma nella respirazione) e delle zone endocrine. Gli stimoli inviati sulla superficie cutanea del piede vengono rilevati, inviati al sistema nervoso, elaborati e reinviati alle zone interessate conducendo cosi ad una riduzione effettiva della situazione.

Numerosi gli studi a proposito effettuati in U.S.A. e U.K.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=ansia%20e%20riflessologia&page=2>



ST38 - Tiaokou (Apertura stretta)



Pasquali Nicola
Terapista Complementare

Poco distante da Fenglong (ST40), questo punto è localizzato sulla superficie laterale della gamba 1 con esternamente alla cresta tibiale, a metà tra l'interlinea articolare del ginocchio e il malleolo esterno.

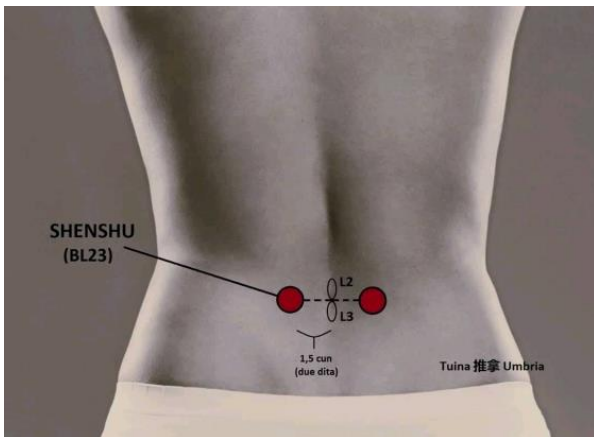
Se Fenglong svolge una potente azione generale nel trattamento dei Tan, ST38 invece ha un'azione molto più limitata.

Tiaokou è noto per la sua efficacia, in molte situazioni quasi miracolosa, nel trattamento dei dolori alla spalla e in particolare per quelli localizzati lungo il decorso del meridiano di Grosso Intestino, che condivide con lo stomaco lo stesso livello energetico (Yang Ming).

Per un'azione di sblocco sulla spalla, ad esempio per il trattamento dell'artrite scapolo-omerale, ST38 deve essere stimolato con forza sia con l'ago che con il massaggio per un tempo prolungato, a volte per tutta la durata della seduta. È importante che il paziente abbia una buona percezione dell'arrivo del Qi in quel punto senza però che questa sensazione diventi eccessivamente dolorosa.



SHENSHU (Shu del Rene) BL23:



punto per la salute renale, tradizionalmente impiegato in caso di calcoli e coliche, oltre ad alleviare sciatalgia e dolore lombare da artrosi o da infiammazione.

La stimolazione di questa coppia di punti tonifica l'energia del Rene e ne rafforza l'essenza, pertanto è considerata utile per attenuare gli acufeni ed eliminare i liquidi in eccesso, favorendo la mobilizzazione di edemi e ritenzione idrica.

Tonifica la fertilità e il vigore.

La medicina cinese ne indica la digitopressione di buona intensità, sessanta secondi su ciascun punto, da esercitare preferibilmente nel tardo pomeriggio (17.00-19.00) o al bisogno. I punti si trovano a 1,5 cun (due dita verticali) di distanza dalla colonna, in corrispondenza della linea immaginaria tra L2 e L3.

Asse HPA, Stress e Sindrome da Stanchezza Cronica

in Riflessologia e Biorisonanza



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Lo Stress, reazione biologica e comportamentale positiva da un lato (in un certo senso), ha il fine di conservare la funzionalità del nostro organismo nell' affrontare problematiche e disturbi di origine esterna, sia psicologici che fisici.

Nelle situazioni normali una reazione ad un evento di tipo stressogeno conduce all' attivazione dell' **Asse HPA** (Asse Ipotalamo- Ipofisi - Corticosurrene), azione che deve essere limitata nel tempo e volta ad impostare una reazione sufficiente e momentanea.

Nel caso di agenti e situazioni stressorie prolungate / croniche, l' Asse HPA risulta iperstimolato e desincronizzato; i risultati sono e vedono l' insorgere di situazioni o **Sindromi da Affaticamento Cronico** con la conseguente perdita dell' equilibrio, dell' omeostasi interna del sistema definito P.N.E.I. (psico-neuro-endocrino-immunitario).

Si hanno in tale senso reazioni negative quali una ridotta resistenza fisica e mentale, esaurimento psicofisico, maggior facilità di sviluppare infiammazioni e contrarre infezioni; altresì abbiamo disturbi del sonno, cefalee, difficoltà di concentrazione, ipertensione, problemi digestivi et....

L' azione Riflessologica Plantare, Auricolare e l' applicazione della Biorisonanza mirano ad un ripristino dell' equilibrio dell' Asse HPA – con notevoli risultati.

Una serie di sessioni, con il coinvolgimento del Cliente, la strutturazione di un percorso strettamente individuale che vede piu' zone riflesse coinvolte, stimolando una corretta respirazione, zone di reperi del sistema nervoso e diaframmatico, consentono una riduzione dello Stress contingente, inducendo nella persona, in una prima fase, un profondo rilassamento che conduce ad un conseguente abbassamento della pressione sanguigna, favorendo così un' azione antiipertensiva.

Secondariamente, altra azione positiva è quella svolta sull' Apparato Digerente – organo che risente nettamente ed in modo negativo dello Stress - creando un contestuale beneficio al nostro intero organismo, favorendo integrità delle mucose e migliorando digestione ed evacuazione eccessiva, regolando i processi infiammatori intestinali e svolgendo un' azione di riduzione della *low grade chronic inflammation* a livello sistemico, origine di molteplici disturbi.





A cura Biotech Labs

La nuova medicina si basa sulle frequenze Gli scienziati lo affermano

La vibrazione è stata da sempre associata alla creazione della materia e alla forza vitale che pervade l'universo. Dai Veda in Oriente, a Pitagora, da San Giovanni alle scoperte di Plank ed Einstein sembra chiaro che tutto è energia e questa energia è vibrazione. Pitagora diceva che la musica è la vera medicina e nelle antiche tradizioni religiose ed esoteriche i canti e i suoni venivano usati per indurre guarigioni fisiche e spirituali. Oggi la scienza sta riscoprendo tutto questo aprendo le porte a quella che viene chiamata: medicina quantistica.

LA VIBRAZIONE INFLUENZA IL NOSTRO CORPO E LA NOSTRA SALUTE.

Il **Prof. Carlo Ventura**, direttore del laboratorio di biologia molecolare e bioingegneria delle cellule staminali presso l'istituto di cardiologia dell'università di Bologna, in stretta collaborazione con Università della California, afferma che le cellule, come tutto l'universo, vibrano e, facendo ascoltare le giuste frequenze alle cellule staminali, queste ultime possono essere istruite per divenire cellule specifiche dei nostri organi. La vibrazione può dunque innescare la guarigione.

Ernst Chladni (1756-1827), padre della Cimatica, ha dimostrato scientificamente come le vibrazioni modificano la materia. Si è osservato infatti che ogni frequenza induce la materia (sabbia e acqua negli esperimenti della Cimatica) a strutturarsi secondo una certa forma che è diversa per ogni frequenza. Essendo quindi il nostro corpo composto per almeno il 70% di acqua, le sue molecole risponderanno in maniera diversa a seconda della frequenza da cui sono attraversate.

La cimatica è stato il ponte di collegamento per comprendere la sapienza vedica che parla del suono creatore OM e la frase biblica "In principio era il Verbo" e la tesi di Pitagora in cui sosteneva che "la geometria delle forme è musica solidificata".

Le scoperte della cimatica sono spesso associate agli studi di **Masaru Emoto**, famoso per aver fotografato i cristalli di acqua congelata sottoposta a determinate frequenze e vibrazioni, mostrando come l'acqua è in grado di formare strutture cristalline armoniche o caotiche, in risposta alle varie vibrazioni.

Ricercatori come **Fabien Maman** ritengono che le cellule cancerose e quelle sane conducano le frequenze sonore in modo differente e che queste le possano influenzare.

L'acqua presente nei tessuti sani ha una struttura differente da quella dei tessuti malati, quindi i medici che riconoscono questo fatto utilizzano alcuni tipi di musica, canti, diapason o campane tibetane come terapia. Anche la stessa floriterapia, omeopatia e terapie magnetiche sfruttano questa proprietà: inducono una certa frequenza di guarigione nel corpo, proprio la frequenza necessaria per riportare in armonia la parte malata.

LA NUOVA MEDICINA SI BASA SULLA FREQUENZA

Vale anche il viceversa: se siamo attraversati da vibrazioni esterne (non solo suoni ma anche campi elettromagnetici e pensieri/emozioni di altre persone) che non sono in risonanza con le nostre vibrazioni naturali si viene a creare uno squilibrio che crea disarmonia e con il tempo si cronicizza e diventa malattia.

Il **Dr. Royal Raymond Rife** costruì un generatore di frequenze con cui trattò con successo 1000 pazienti a cui fu diagnosticato un cancro incurabile negli anni '30. Gli vennero conferiti 14 premi ed un dottorato ad honorem. Cio' che Rife dimostrò è che ogni disturbo salutistico ha una frequenza, che per contro risponde (va in risonanza) ad una specifica frequenza, ottimale per la sua guarigione-dissoluzione nel corpo. Le persone che mantengono la loro frequenza ottimale, almeno del loro sistema immunitario, potranno prevenire lo sviluppo di sintomi e malattie.

Il **Prof. Georges Lakhovsky** nel 1926 affermò che le cellule, i tessuti e gli organi funzionano come dei piccoli radioriceventi che risuonano alle onde elettromagnetiche della loro frequenza di risonanza. Se le cellule sono malate, allora vibrano ad una frequenza diversa da quella naturale e per guarirle occorre sottoporle alla frequenza giusta per obbligarle a vibrare alla frequenza "sana" per un determinato periodo fino a quando non lo fanno spontaneamente, come dare una spinta per far partire un'auto. Lakhovsky progettò e costruì un oscillatore a lunghezze d'onde multiple che, emettendo innumerevoli armoniche, era in grado di entrare in risonanza con qualsiasi gruppo di cellule del corpo umano che usò per curare tantissime persone ed ancora oggi è in uso.

Il fisico tedesco **Fritz Albert Popp** ha dimostrato in laboratorio come qualsiasi organismo vivente sul pianeta terra è in grado di emettere quantità seppur minime di frequenze luminose. Queste frequenze sono alla base della comunicazione cellulare e permettono il coordinamento dei processi fisiologici e della crescita cellulare. In modo analogo, alla base delle malattie vi è l'interruzione o l'alterazione delle frequenze emesse dalla cellula. I composti cancerogeni bloccano la trasmissione delle frequenze luminose e quindi sostiene una cura naturale per il cancro basata sull'utilizzo di particolari frequenze elettromagnetiche.

Tantissimi scienziati contemporanei e passati affermano lo stesso principio di fondo: la frequenza è la chiave della guarigione e della malattia.

Il **Dott. Pier Mario Biava** in Italia lavora sulla riprogrammazione cellulare affermando che le cellule tumorali sono cellule staminali mutate perché manca la frequenza per lo sviluppo normale. Fornendo invece la frequenza informativa giusta le cellule tumorali tornano ad essere normali.

Bisogna considerare che la maggior parte di noi, vive quotidianamente molto stress e difficoltà emotive, che abbassano la frequenza del corpo. Quindi dovremmo regolarmente alzare la frequenza del corpo, piuttosto che aspettare che scenda ad un livello così basso da diventare un ospite gradevole per invasori microscopici.

la Suonoterapia ,come il massaggio sonoro con le campane Tibetane , i diapason ed i bagni di Gong , i dispositivi Earthbeat, e gli oli biofrequenziati dell'azienda Green Shield, sono sicuramente delle pratiche alternative che innalzano la frequenza vibratoria del corpo in favore del benessere della persona.



Che cos'è la BIORISONANZA



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Da Studi e ricerca in Fisica Quantistica è evidenziato che il corpo umano produce e genera campi di energia elettromagnetica. Cellule, Tessuti, Apparati ed Organi irradiano e assorbono frequenze specifiche, lunghezze d'onda o frequenze in grado di trasmettere le proprie caratteristiche.

All'interno del corpo le cellule comunicano tra loro scambiandosi informazioni mantenendo la SALUTE.

L'essere umano è costituito di materia ed energia, indissolubilmente legate fra loro e trasformabili una nell'altra. Inoltre l'energia è anche vibrazione e quindi frequenza, pertanto un corpo materiale non solo possiede energia, ma può anche emettere o assorbire frequenza. Ogni cellula del nostro organismo, tramite il suo DNA che funziona come un trasmettitore-ricevitore, emette e può ricevere segnali frequenziali e tutte le cellule dell'organismo sono in continua e istantanea comunicazione fra di loro e si scambiano messaggi elettromagnetici con precisi effetti biologici.

Come funziona la Biorisonanza?

Il Sistema stimola il corpo a ritrovare il proprio equilibrio energetico e ad auto-regolarsi, innescando processi di autoguarigione grazie all'eliminazione di interferenze causate da fattori esterni o da squilibri interni. Basata sul Biofeedback, utilizza segnali elettromagnetici naturalmente emessi dal nostro organismo al fine di generare e ristabilire il corretto trasferimento di informazioni che regolano i processi vitali, eliminando i segnali di disturbo, stimolando il corpo ad autoregolarsi al fine di affrontare al meglio eventuali disturbi funzionali. Separando frequenze fisiologiche da quelle distorte, diventò possibile trattare in modo mirato le frequenze "malsane", conducendo – secondo il Dr. Morell – dal miglioramento della situazione energetica biofisica ad una normalizzazione dei processi biochimici.

Scopo principale della BIORISONANZA è di stimolare il corpo, attivando le forze di regolazione del proprio organismo e portarlo verso una condizione di Auto-guarigione.

N.B. : i trattamenti non sostituiscono ma supportano e coadiuvano la terapia medica

Largamente utilizzata nel Centro e Nord Europa, da Medici e Terapeuti, Riflessologi e Naturopati – E' conosciuta e praticata anche in Ospedali in tutto il mondo, particolarmente Nazioni come Francia, Germania, Russia, U.S.A., Australia (a conferma di come stia conquistando sempre più riconoscimenti) Test di tipo Biofisico sono spesso richiesti, particolarmente da persone provenienti dalla vicinissima Svizzera, dove tale metodica è ampiamente in uso.

Ciclo - Durata di sedute

N.B.: Ogni seduta di trattamento si basa sui risultati del Test di che viene effettuato appena prima, per rilevare i valori aggiornati dei parametri di riferimento del trattamento.

Prima seduta : ha la durata di 90 minuti – consiste nella spiegazione al Cliente del metodo utilizzato e finalità, un primo completo screening, cioè prima valutazione energetica completa e contemporaneamente un primo Riequilibrio Energetico.

Riequilibri Energetici successivi, o controlli, durano 60 min. e si eseguono settimanalmente. Una volta eseguito un primo programma completo, è consigliabile effettuare un Test di controllo generale due volte l'anno per intervenire immediatamente su eventuali nuovi disequilibri



Innovazione e Ricerca in Riflessologia

Vieni in Studio

Prenota la Tua sessione !

Reflessologia Plantare come sostegno nelle cure oncologiche



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

La Reflessologia ha enormi possibilità d' intervento, sostegno, in molte situazioni ed a maggior ragione in un settore come quello oncologico.

Il nostro può essere visto come un supporto, un essere vicini, il farli sentire meno soli nel momento (il sentirsi soli di fronte ad eventi di qualsiasi origine già è fonte di inquietudine per tutti, immaginiamoci in queste situazioni..... ..)

L' azione effettuata dalla Tecnica Reflessologica è quella di stimolare l' organismo nel favorire l' eliminazione delle tossine derivanti dalla cura chemioterapica facilitando un miglior recupero delle energie e quindi un miglior esito delle cure mediche.

Il fatto di accompagnare una persona con la Reflessologia ha inoltre un aspetto positivo per la stessa in quanto consideriamo che sta vivendo una situazione emotiva molto pesante, verso qualcosa di sconosciuto e già questo di per sè spaventa (e non poco).

Il nostro può essere visto come un sostegno, un essere vicini, il farli sentire meno soli nel momento (sentirsi impotenti e soli di fronte ad eventi di qualsiasi origine già è fonte di inquietudine per tutti, immaginiamoci in queste situazioni..... ..)

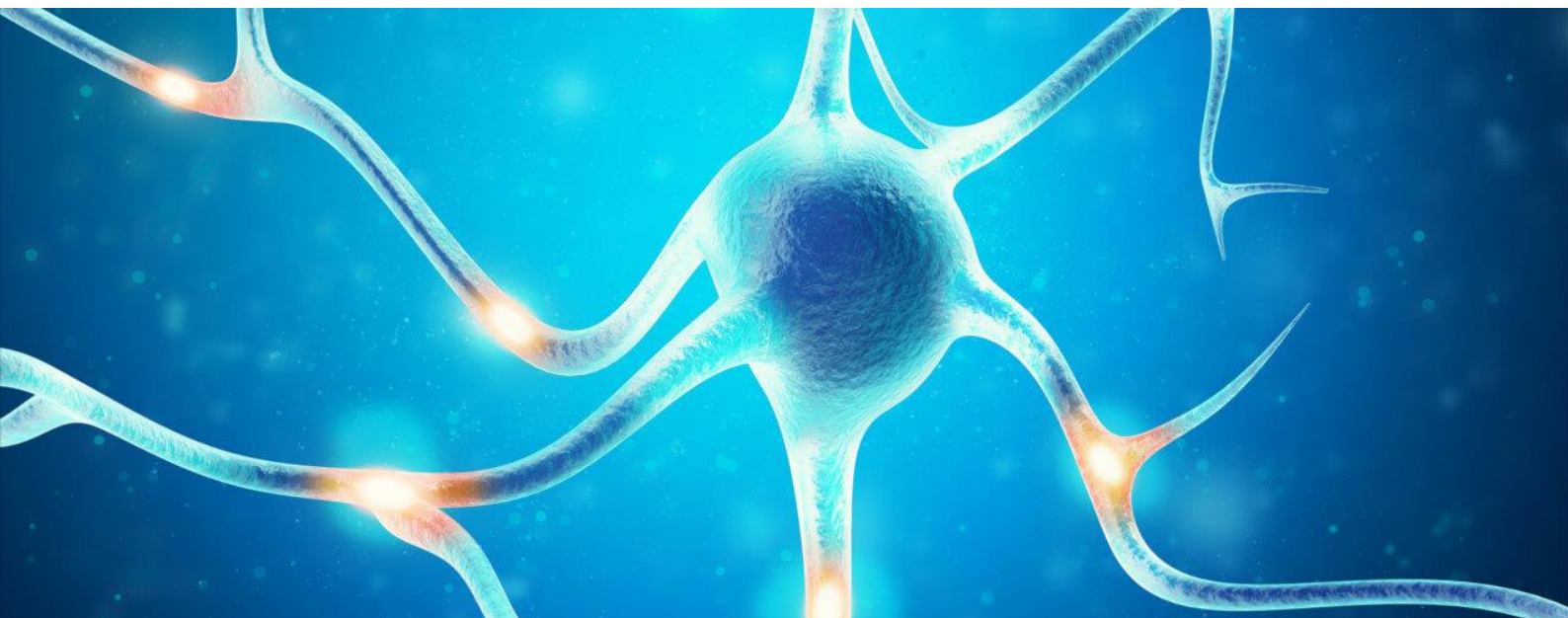
Come Reazioni da parte del ricevente – di fronte all' azione Reflessologica – potremmo rilevare i " soliti " sintomi dati dalla stimolazione quali sensazione di freddo, di calore, eliminazione di tossine (urine – feci) accentuate.....

L' applicazione di un massaggio riflessologico dà all' organismo la possibilità di recuperare energia, stimolare al meglio le funzioni del corpo e questo in una persona terminale è importante.

Il coinvolgimento Emotivo del Reflessologo è quello naturale di una persona che assiste un sofferente, diamo un aiuto emozionale alla persona, aiuto e conforto, ma secondo me dobbiamo applicare una certa " neutralità emozionale " nei confronti del ricevente, lui o lei sentirebbe troppo il nostro disagio, la nostra tristezza od impotenza nella situazione e questo si rifletterebbe troppo negativamente.

Consiglierei anche di approfondire la Tecnica Metamorfica...estremamente valida in un percorso di sostegno.....

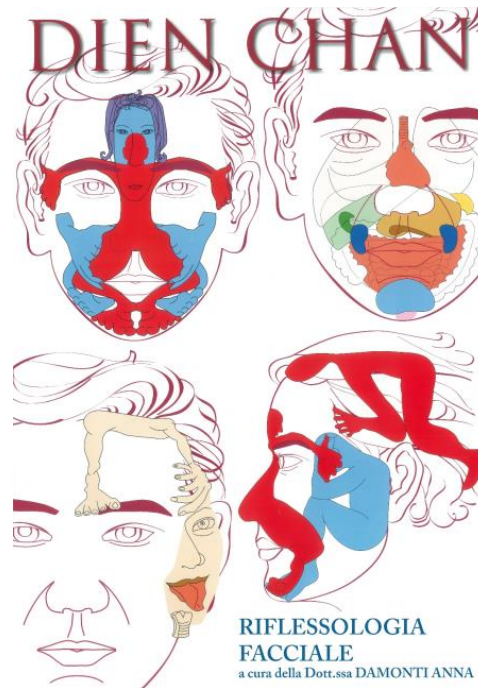
E' variante della Reflessologia ma lavora nell' emozionale, aiuta la persona a rivedere i propri schemi prenatali - ottima a mio avviso proprio per chi sta vive un momento difficile della propria Vita.





Anna DAMONTI

Terapista Complementare CH



La Riflessologia Facciale o Dien Chan (traduzione in Vietnamita) è una tecnica messa a punto agli inizi degli anni '80 dal professore Bui Quoc Chau alla fine della guerra in Vietnam, dove le morti interessarono tutte le classi sociali compresa quella dei medici. Così il governo lanciò un appello a tutta la popolazione affinché ci fossero dei volontari per lavorare negli ospedali. Il professore Bui Quoc Chau decise così di unirsi ad un gruppo di agopuntori per aiutare le vittime della guerra.

Fu proprio in un ospedale, dove si trovava un paziente affetto da fortissimi dolori alla schiena che l'agopuntura sembrava non riuscire a lenire, che il Professore Bui Quoc Chau ebbe un'intuizione.

Pensando ai numerosi trattamenti cui aveva sottoposto il paziente e che avevano interessato la quasi totalità del suo corpo, si accorse che la zona del viso non era ancora stata considerata né toccata per alcun tipo di trattamento. Una notte la sua attenzione si soffermò su alcune espressioni linguistiche vietnamite e notò allora che la parola con cui si indica il setto nasale (*song mui*) ha la stessa radice della parola con cui si indica la colonna vertebrale (*song lung*). Pensò, quindi, che avrebbe potuto esserci una corrispondenza che poteva andare al di là della semplice omonimia lessicale. L'indomani cominciò ad osservare il setto nasale del suo paziente e a pensarlo come se fosse una colonna vertebrale in miniatura: all'altezza cui corrispondeva la zona dolorosa della schiena, il professore notò un cambiamento della superficie della pelle del naso. Come il prof. Bui Quoc Chau stimolò la zona con un ago, il paziente non solo non ebbe alcun dolore nonostante l'ago, ma improvvisamente sparì anche il dolore alla schiena. La sua intuizione aveva trovato la conferma della prassi: anche sul viso vi erano dei punti di riflesso del resto del corpo, punti che, tra l'altro, non erano stati mai scoperti dagli antichi cinesi, ideatori dell'agopuntura.

Da quel momento Bui Quoc Chau intensificò i suoi studi con l'obiettivo di trovare punti di correlazione tra tutte le conoscenze che aveva acquisito dalle tradizioni mediche popolari vietnamite con cui era venuto in contatto, gli studi sulla medicina cinese e quelli di medicina occidentale a cui aveva dedicato gran parte della sua vita.

Scoprì in poco tempo che sul setto nasale effettivamente esistevano delle terminazioni nervose che corrispondono alle varie parti della colonna vertebrale e dedusse che se il setto nasale rappresentava la colonna, allora le arcate delle sopracciglia avrebbero potuto corrispondere alle braccia. Dall'individuazione di queste prime corrispondenze all'elaborazione di una mappa delle zone di riflesso del corpo umano sul volto, il passo fu breve. Negli anni successivi Bui Quoc Chau poté verificare tutte le relazioni tra i punti e le specifiche zone del viso con il resto del corpo, scoprendo ben 633 punti di riflesso corrispondenti a tutte le unità anatomiche interne ed esterne del corpo umano ed elaborando 20 tipologie di mappe. Da qui si è riusciti a semplificare l'impianto teorico fino ad allora delineato, individuando 8 mappe fondamentali che ancora oggi costituiscono il principale oggetto di studio per un riflessologo.

In Vietnam, dove la Riflessologia Facciale costituisce la medicina ufficiale, quasi quattro milioni di persone sono state curate unicamente con questo metodo nei numerosi centri di assistenza umanitaria.

La Riflessologia Facciale, come le altre riflessologie, si basa sul riflesso. Il riflesso è la risposta di un organo, di un muscolo o di una ghiandola ad uno stimolo portato dalla corrente energetica. Si tratta della trasmissione tramite il sistema nervoso di un segnale che parte da un punto preciso e che provoca una reazione in un altro punto. Grazie a una pressione esercitata su una terminazione nervosa, il riflesso parte da un ricettore periferico, posto generalmente sulla pelle: l'impulso così scaturito percorrerà un tragitto, andando a stimolare le regioni subcorticali (talamo) e la corteccia cerebrale.

La riflessologia è quindi una terapia naturale che tratta secondo lo stesso principio enunciato dall'agopuntura: ogni organo ha un suo punto corrispondente in altre zone del corpo che opportunamente sollecitato, agisce sull'organo stesso.

La Riflessologia Facciale è una terapia naturale che si propone di ristabilire l'equilibrio energetico della persona, stimolando una risposta dal corpo stesso. Il suo obiettivo di base è quello di sciogliere il blocco energetico che sta all'origine di tutti i disturbi e di tutte le malattie. È infatti consentendo all'energia che ciascuno ha di fluire liberamente che diviene possibile restituire equilibrio e benessere all'intero organismo.

Pertanto si evince che sia utile anche nel caso di problematiche relative all'obesità e/o al sovrappeso che per altro possono avere più concause e quindi trovare più risoluzioni. Nello specifico verrà fatto un piano riflessologico personalizzato che potrà stimolare svariate zone ad esempio il sistema nervoso, il sistema digerente, sistema endocrino e là dove necessario si potrà fare un drenaggio linfatico del corpo sul viso.

Reflexology World Research

RICERCHE in RIFLESSOLOGIA dal Web



RICERCHE in RIFLESSOLOGIA dal Web :

[Complementary Therapies in Clinical Practice](#)

[Volume 31](#), May 2018, Pages 220-228

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388117304838>

Effetti della riflessologia plantare sull'ansia e sui parametri fisiologici nei pazienti sottoposti a intervento di bypass coronarico: uno studio clinico

Introduzione

Questo studio mirava a indagare l'effetto della riflessologia plantare sull'ansia e sui parametri fisiologici nei pazienti dopo intervento di CABG.

Metodo

Si trattava di uno studio controllato randomizzato, in singolo cieco, a tre bracci, a gruppi paralleli, con tre gruppi di 40 pazienti di sesso maschile sottoposti a CABG. I partecipanti sono stati inseriti in tre gruppi, denominati intervento, placebo e controllo. Sono stati misurati i parametri fisiologici tra cui la pressione arteriosa sistolica e diastolica, la pressione arteriosa media, la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, la saturazione percutanea di ossigeno e l'ansia dei partecipanti.

Risultati

risultati hanno mostrato una differenza statisticamente significativa tra i gruppi di intervento e di controllo in termini di livello di ansia ($p < 0,05$). Inoltre, i risultati hanno mostrato un effetto statisticamente significativo su tutti i parametri fisiologici tranne la frequenza cardiaca ($p < 0,05$).

Conclusione

Questo studio ha indicato che la riflessologia plantare può essere utilizzata dagli infermieri in aggiunta alle cure standard in terapia intensiva per ridurre l'ansia e stabilizzare i parametri fisiologici come sistolica, diastolica, pressione arteriosa media e frequenza cardiaca.

La malattia coronarica (CAD) è tra le principali cause di mortalità in tutto il mondo e sta diventando sempre più diffusa

I trattamenti comprendono la farmacoterapia, l'intervento coronarico percutaneo (PCI) e il bypass coronarico (CABG). Negli ultimi anni, il CABG è emerso come trattamento standard per i casi critici rappresentando il 60% di tutti gli interventi chirurgici a cuore aperto in Iran. Nonostante i numerosi vantaggi di questo trattamento per migliorare i sintomi acuti della malattia e aumentare il tasso di sopravvivenza, le evidenze indicano che la diagnosi di CAD e la necessità di CABG suscita ansia nei pazienti.

I pazienti possono soffrire di ansia e depressione dopo l'intervento chirurgico oltre alla paura e ai disturbi dell'umore, i pazienti sottoposti a cardiocirurgia possono sviluppare altre disfunzioni fisiologiche. L'ansia provocata in questi pazienti, ha stimolato il loro sistema simpatico ha aumentato indici come frequenza cardiaca, pressione sanguigna, frequenza respiratoria. L'ansia può anche ritardare la guarigione del sito della ferita e indebolire la risposta del sistema immunitario. Tully et al. (2011) hanno dimostrato che l'ansia post-operatoria è uno dei fattori di rischio per la fibrillazione atriale. Dopo l'intervento chirurgico, i pazienti sono stati trasferiti all'unità di terapia intensiva (ICU) e hanno ricevuto ventilazione meccanica fino a quando le loro condizioni cardiache e respiratorie non si sono stabilizzate. Oltre allo stress derivante dall'intervento al cuore, i pazienti sperimentano stress e ansia innescati dall'ambiente di terapia intensiva e dalla ventilazione meccanica. Inoltre, i pazienti soffrono di maggiore ansia durante il processo di svezzamento del recupero. La somministrazione di farmaci analgesici e soporiferi è comune nelle unità di terapia intensiva, con l'obiettivo di ridurre l'ansia e lo stress, migliorare il decorso della ventilazione meccanica e gestire il dolore. Tuttavia, l'uso di questi medicinali può causare complicazioni come depressione respiratoria, e problemi gastrointestinali come nausea e vomito, reflusso gastrointestinale, riduzione del movimento intestinale e costipazione, dipendenza e dipendenza, disturbi cognitivi, aumento della durata della ventilazione meccanica, prolungamento della durata della degenza in terapia intensiva e una maggiore possibilità di mortalità. terapie farmaceutiche come la medicina complementare e alternativa (CAM) possono essere utilizzate per ridurre l'ansia, prevenire le reazioni fisiologiche causate dall'ansia, stabilizzare i segni vitali gestire il dolore. Poiché gli infermieri svolgono un ruolo chiave nel prevedere i bisogni psicologici e fisiologici dei pazienti e nel ridurre il loro livello di ansia e stress sembra che gli infermieri possano praticare alcune CAM per ridurre lo stress, il dolore e migliorare le condizioni di salute dei pazienti. Di conseguenza, oltre ad aiutare i pazienti a rilassarsi, gli infermieri possono ridurre la possibilità di complicanze riducendo attivamente i livelli di ansia dei loro pazienti. Le terapie CAM sono costituite da diversi campi, come l'agopuntura, la fitoterapia, la chiropratica, l'omeopatia, il massaggio riflessologico, ecc..

La riflessologia plantare è una forma di CAM somministrata applicando una pressione in punti specifici del corpo. In effetti, gli specialisti in riflessologia ritengono che ci siano alcune aree e punti riflessi su piedi e mani, che possono essere correlati a determinate parti del corpo, organi e ghiandole specifiche.

In questo metodo, la pressione viene applicata ai punti riflessi, in particolare sui piedi a causa della loro accessibilità e sensibilità.

La riflessologia afferma che la stimolazione dei nervi dei punti indicati sulle mappe del piede o della mano provoca una risposta da parte di organi o ghiandole. Forse l'applicazione di questa tecnica può ridurre lo stress e l'ansia riducendo le fluttuazioni del sistema simpatico. In altre parole, presumibilmente la riflessologia può ridurre il livello dei segni vitali aumentati con l'ansia. Forse la riflessologia può essere un metodo non aggressivo, semplice, a basso costo e privo di complicazioni, che può essere utilizzato come trattamento complementare adatto, con farmacoterapia e competenze infermieristiche esemplari. Forse questo metodo sicuro e pratico può essere applicato per ridurre il livello di ansia nei pazienti ricoverati in ospedali e centri sanitari.

Sulla base delle affermazioni dei riflessologi, sono stati condotti numerosi studi studiando l'effetto della riflessologia in relazione a diverse situazioni e malattie; come la riduzione dell'ansia e il miglioramento dei parametri fisiologici nei candidati alla broncoscopia e la riduzione dell'ansia nei pazienti oncologici sottoposti a chemioterapia. Per quanto riguarda la cardiologia, si possono citare gli studi sull'effetto della riflessologia plantare sulla riduzione dell'ansia dopo CABG e sulla riduzione dell'ansia nei pazienti con CAD prima dell'angiografia. Nonostante l'effetto positivo di questo metodo menzionato da diversi studi, alcuni studi hanno rifiutato tali affermazioni, a causa di: inefficacia della riflessologia nel migliorare il tasso di compliance arteriosa





**Jean-pierre
Triadon
Réflexologue**

Considerazioni sull' essere Riflessologo

Lavorando al mio progetto di workshop in Belgio che affronterà il rilascio emotivo in riflessologia, o almeno che affronterà questo tema, per quanto vasto e impossibile da categorizzare, mi sono appena chiesto di un punto importante che viene fuori regolarmente nei miei post quando insisto sul fatto che la riflessologia è soprattutto una professione dei rapporti umani. Mentre oggi, più di ieri, la questione della formazione professionale dei riflessologi chiede chiarimenti con uno standard di riferimento e di professione, in quanto studiosi, specialisti della ricerca medica e personaggi politici si stanno mobilitando per fare la differenza. sulle professioni non regolamentate che offrono un ulteriore supporto sotto il controverso nome di (Medicina Soft, Complementare o Alternativa), mentre all'interno della nostra professione vengono proposte diverse indicazioni in merito ai contenuti didattici delle formazioni, come sul contenuto dei blocchi di competenze da padroneggiare o sulla necessità di aumentare competenza secondo la categoria del pubblico e le prestazioni previste, mentre si discute dell'ora minima che dovrebbe offrire una formazione di riflessologia per preparare bene il futuro riflessologo, mentre, sui contenuti, si parla di anatomia, fisiologia, patologia, management come azienda, mi chiedo quale sia l'essenza del nostro impegno dovrebbe essere quando ci avviciniamo alla formazione di riflessologia.

Ed è quando torno a questa frase che mi ritorna costantemente come un mantra, e mi riporta a quello che penso sia l'umiltà prima di un buon legame: "La riflessologia è una professione di relazione umana, soprattutto. "

Non possiamo considerare la riflessologia come una semplice tecnica che richiede padroneggiare il gesto e la mappatura delle aree reflex per renderla una professione. Non possiamo immaginare che una seduta di riflessologia possa essere considerata un atto medico, il cui effetto sarebbe quantificato solo da uno studio clinico.

Naturalmente, per essere riflessologi professionisti, dobbiamo padroneggiare il contenuto di ciò che le formazioni serie offrono attualmente, con un minimo di centri di presenza richiesto, e dobbiamo soprattutto lavorare costantemente sulla nostra conoscenza dell'uomo a livello psicologico, filosofico, emotivo e spirituale.

Bisogna anche imparare e rispettare l'etica e l'etica. Dobbiamo rispettare la diversità e la libertà di pensiero di ognuno e porci come compagni. Soprattutto dobbiamo rimanere umili nelle nostre capacità e saper dare il meglio senza mai pretendere di trattenerci.

Bisogna imparare dal contatto umano a quello umano mantenendo l'amore umano. È da questa base essenziale che secondo me si può scegliere di specializzarsi in riflessologia.

YOGA

Corsi 2023 - 2024

Praticare YOGA significa ... auto Aiutarsi !

MERCOLEDI ore 19,00–20,30

Tecniche e metodi selezionati applicati nella
Sessione per coltivare la Consapevolezza del
Tuo Corpo

- **Asana**
- **Tecniche di Respirazione
(Pranayama)**
- **Rilassamento (Yoga Nidra)**
- **Meditazione**



Referente : Armellino Giuseppe
Insegnante Yoga - Svyasa

Via Don Brovero 2 – 10090 - Castiglione (TO)

Tel. +39 011 9813794

<https://www.kinetica.biz/servizi/attivita-per-il-benessere>

YOGA TERAPIA ? Che cosa è ?

La YogaTherapy adatta e integra la filosofia tradizionale delle tecniche Yoga con la conoscenza occidentale offrendo un approccio olistico particolarmente efficace nel trattamento di molti disturbi cronici che persistono nonostante si seguano trattamenti medici.



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Ottima in ambito preventivo, la Yoga Terapia consente di aiutare le persone affrontati con problemi di salute a gestire la loro condizione, ridurre sintomi, ripristinare l'equilibrio, e aumentare la vitalità.

COSA E' UNA LEZIONE PRIVATA DI YOGA THERAPY ?

Le sessioni private si basano sulle esigenze individuali della persona. In presenza di condizioni specifiche, la YogaTherapy diventa estremamente personalizzata, adottando protocolli nello svolgimento delle Asana (posture yoga), nell'esecuzione delle tecniche di Pranayama, Rilassamento; anche l'aspetto Meditativo assume una particolare importanza, consentendo un efficace cambiamento nello stile di vita a livello emozionale.

La sessione di Yoga Therapy generalmente ha una durata di 90 minuti.





IN CHE COSA RISULTA UTILE

Sistema muscoloscheletrico: Stenosi spinale, scoliosi, spondilolistesi (da lieve a gradi moderati) e altre questioni relative al cervicale, toracica e lombare spine; Spalle, fianchi, e ginocchia

Sistema circolatorio: Ipertensione, malattie cardiache

Apparato digerente: Indigestione, bruciore di stomaco, sindrome dell'intestino irritabile; celiaco

Malattia Sistema nervoso: Dolore cronico; fibromialgia; Mal di testa; Parkinson, sclerosi multipla

Sistema endocrino: Diabete, obesità, infertilità; Menopausa

Sistema respiratorio: Asma, allergie, bronchite

Per info e appuntamenti : 388-8484460

www.yogatorino.net - reflexology@alice.it

A cosa serve la pratica delle Asanas e Pranayama....



Giuseppe Armellino
Riflessologia Integrata

Nello svolgimento di una lezione Yoga cosa è importante per il Partecipante?

Nei miei Corsi o lezioni individuali cerco di coinvolgere la persona a sviluppare le proprie sensazioni, ovvero, Sperimentare l' Asana a livello corporeo ed emozionale!

L' Asana in sè, semplice o piu' articolata che sia, comporta una funzione, quella di consentire al Tuo Corpo di modificarsi, adeguandosi alla situazione, al momento, percependo informazioni da ogni parte del Tuo Corpo vengono inviate.

Cosa emerge dopo una Sessione di Yoga?

Nel praticante Sensazioni ed esperienze particolari vengono percepite a livello individuale, interessano dolore, tensione e stiramento muscolare, sensazioni relative alla Respirazione ed alla circolazione sanguigna, esperienze a livello regione dorsale...

Questo emerge normalmente in quelle persone che non svolgono regolarmente sessioni di Yoga rispetto a chi lo fa regolarmente.

Molti praticanti inoltre hanno difficoltà a mantenere un' asana statica per un tempo prolungato (alcuni minuti) a causa di dolore e/o mancanza di comodità, e di un bisogno, una necessità ad abbandonare la postura. Ricordo che anche in questo caso la pratica del partecipante - variabile da persona a persona - consente di svolgere in modo confortevole le tecniche.

Per quanto comporta lo sperimentare il **RESPIRO**, condizione fondamentale è la **pratica costante e regolare**.

Difatti il praticare Pranayama è vincolato all' esperienza della persona, al percepire nuove dinamiche dello stesso al movimento della cassa toracica, l' espansione , il movimento del Diaframma, la durata del respiro.

Alcuni - particolarmente all' inizio riportano **difficoltà relative a respirare** quali pesantezza e costrizione del torace, mancanza d' aria, respiro trattenuto associato a disagio nel mantenere apnea.



Cosa fa la differenza nella buona riuscita di una pratica ASANA?

Ricordo sempre che durante la pratica Yoga, vengono stimolati centri nervosi e aree corporee diverse :

a livello spinale, cerebrale, al livello della corteccia cerebrale. Se portiamo attenzione a disturbi di salute cronici, che riguardano organi interni e centri di controllo nervoso possiamo immaginare la notevole importanza del lavoro svolto dallo Yoga .

Inoltre proprio la Staticità della nostra Asana, il mantenimento di una postura per alcuni minuti nella sua immobilità - solo associata al respiro - considera la componente nervosa ed i recettori presenti nel tessuto; troviamo infatti

- **recettori cutanei** stimolati dall'attività muscolare, terminazioni nervose sensibili al dolore ed i corpuscoli del Pacini sensibili alla pressione

i propriocettori, recettori cinestesici:

fusi neuromuscolari sensibili allo stiramento muscolare (es. nei muscoli del dorso o nei muscoli della parte anteriore in bujangasana);

organi tendinei del Golgi, sensibili alla variazione di tensione dei tendini dovuta alla contrazione del muscolo o all'aumento di tensione di entrambi, muscolo e tendine

Terminazioni nervose e corpuscoli dei Pacini presenti nei muscoli:

sensibili alla pressione (es. muscoli dell'addome e della zona lombare durante bujangasana e ardha-shalabhasana)

Corpuscoli del Pacini presenti nelle capsule e nei legamenti delle articolazioni e nel periostio: sensibili alla pressione - es. l'articolazione della caviglia in vajrasana

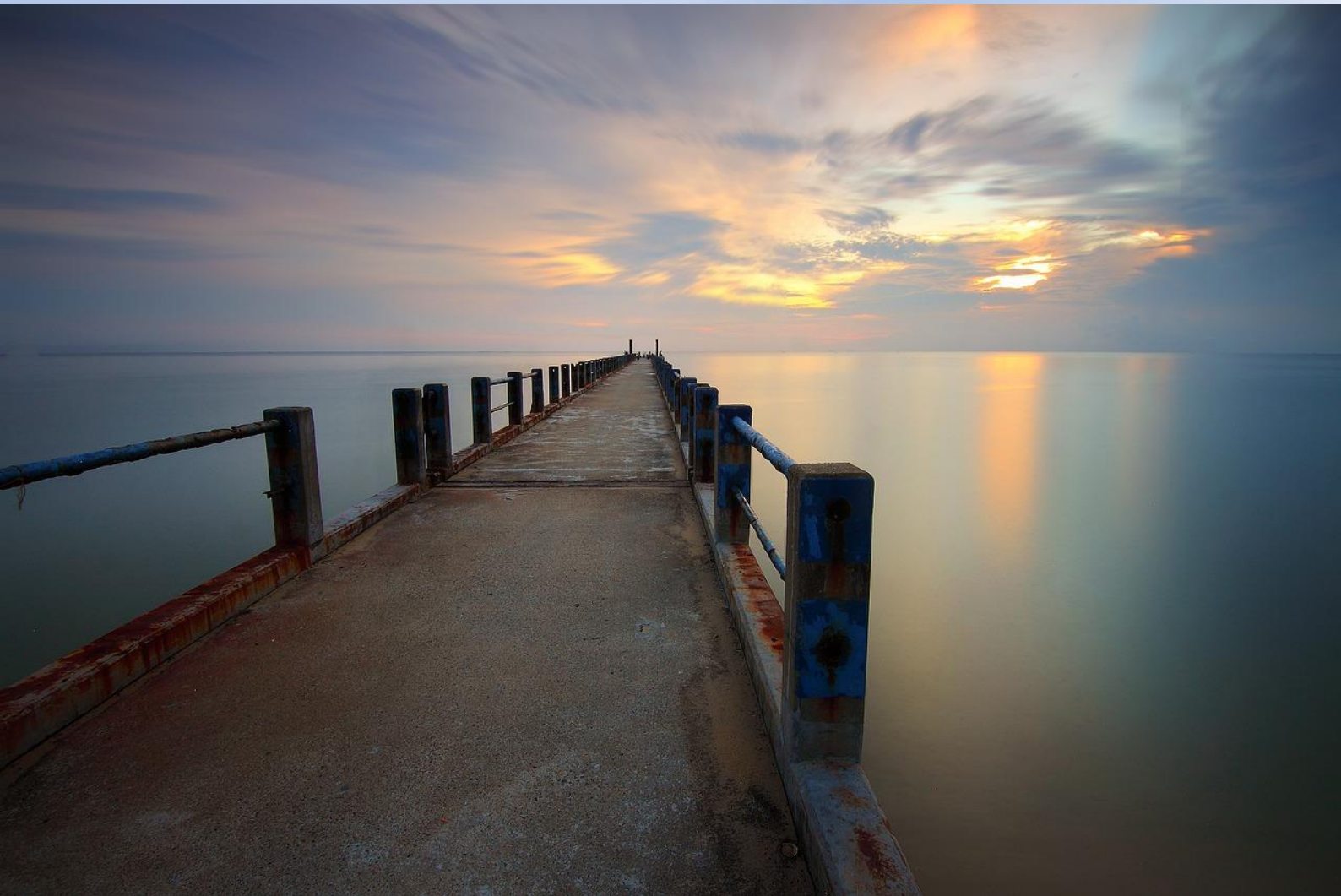
Per ultimi i **viscerocettori** e **recettori cinestesici** responsabili per le esperienze **relative al respiro**.

Proprio considerando quanto ho detto sopra, una pratica costante quindi ci permette di favorire e migliorare l'elasticità e la flessibilità delle articolazioni coinvolte; invito pertanto il / la praticante a non desistere agli inizi, di fronte ad un eventuale disagio ma continuare, ognuno con le proprie possibilità del momento ad esercitarsi.

I risultati non tarderanno ad arrivare la costanza ci premia

Medicina Naturale e Naturopatia

Gli Specialisti parlano ...





Riccardo Cecchetti
Osteopata e Fisioterapista

Osteopatia e mal di testa

Le cause del mal di testa possono essere ricondotte ad una matrice di natura personale. Il ricorso all'assistenza di un Osteopata esperto, infatti, è una scelta decisamente consigliabile in tutte quelle situazioni dove i farmaci tradizionali non producono un sollievo duraturo. Questo, perchè, l'Osteopata lavora direttamente sull'aspetto personalizzato della terapia essendo in grado di raccogliere tutti i dati disponibili e tradurli in un'analisi approfondita ed efficace.

Come interviene l'osteopata quando è necessario trattare problemi di mal di testa?

La straordinaria capacità dell'Osteopata consiste nel cercare e trovare la causa che provoca uno squilibrio nel corpo umano da cui scaturisce il sintomo e di conseguenza il malessere.

Quindi, considerato che questo sintomo, può essere appunto anche il mal di testa ci sono strutture muscolari, articolari, che sono direttamente coinvolte in caso di mal di testa, soprattutto a livello cervicale, ma non solo anche la schiena, il torace, i muscoli del collo, e gli organi interni con le loro eventuali tensioni, possono portare rigidità, e di conseguenza, mal di testa.

L'osteopata cerca di ripristinare le condizioni naturali che consentono al corpo di muoversi serenamente liberandolo da tutte le alterazioni che hanno potuto generare il problema, anche quando la causa si nasconde, inaspettatamente, tra gli organi interni. L'Osteopatia viscerale è, infatti, un importantissimo approccio specifico capace di rivelare pericolose tensioni nascoste che causano fastidi e malessere anche senza segnali

"Le ossa del cranio si articolano come le ruote dentate di un orologio meccanico: se un osso si muove si muovono tutte le altre ossa"

William Garner Sutherland

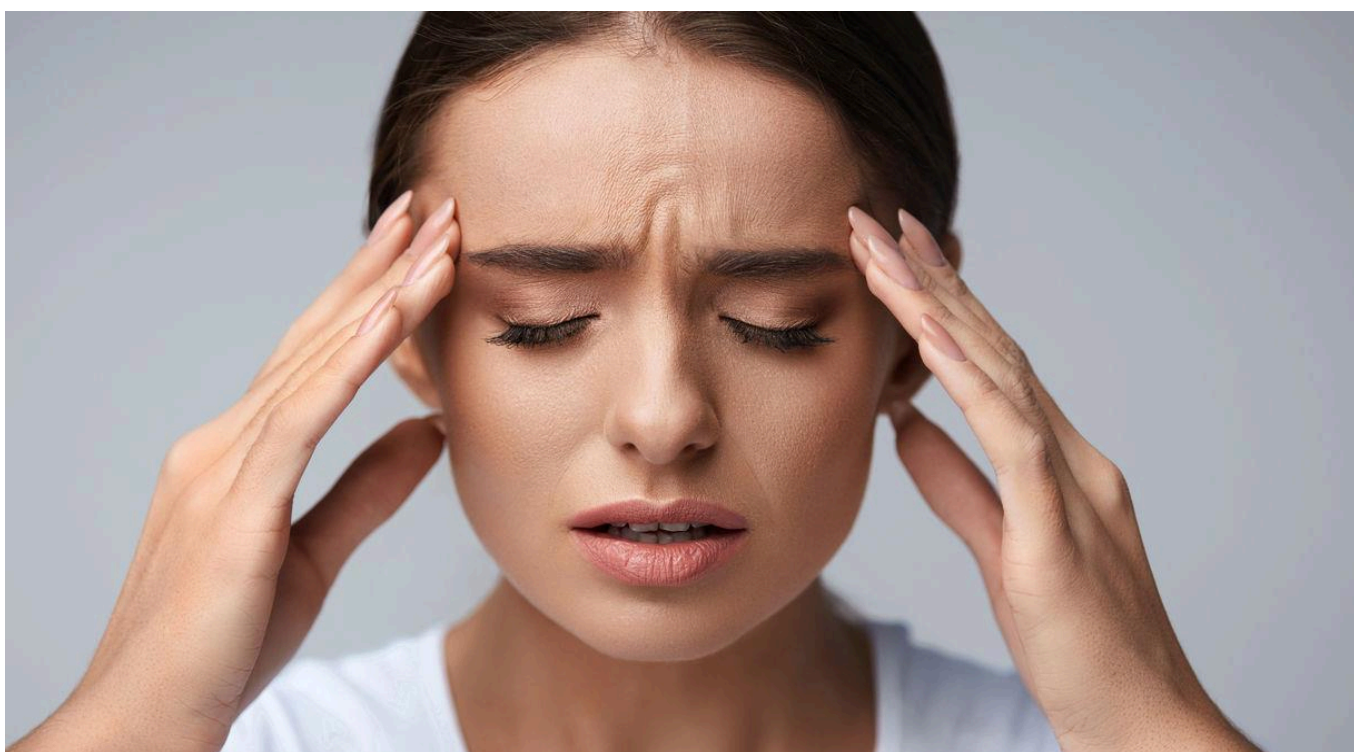
Mal di testa dopo il risveglio

Alcune caratteristiche del mal di testa sono indispensabili per un'adeguata diagnosi e per la messa a punto della giusta terapia. Il mal di testa può affliggere i pazienti appena svegli, altre volte invece a fine giornata, tuttavia, è frequente soffrire di mal di testa anche dopo una giornata di lavoro, oppure all'inizio del fine settimana.

Il mal di testa dopo il risveglio, ad esempio, può essere dovuto a: affaticamenti dovuti alla digestione notturna, a cattive posture a letto, con conseguente tensione della zona cervicale. L'osteopata valuterà tutti questi aspetti alla ricerca delle cause del problema, per **cercare le strategie giuste per risolverle.**

Mal di testa e ciclo mestruale

Questo particolare mal di testa interessa le donne durante un periodo di importanti cambiamenti ormonali che generano tensioni sugli organi interni. Di conseguenza va rilevato come l'utero, sottoposto a certe sollecitazioni, possa produrre mal di schiena e talvolta mal di testa. In questi casi l'osteopata applica tecniche a livello addominale per sciogliere manualmente le tensioni meccaniche evidenti ad una prima analisi. Per cui, applicare una terapia sulle catene viscerali che collegano l'utero alla schiena e alla cervicale, può rivelarsi decisivo nella risoluzione di questa tipologia di mal di testa.





Dr. Umberto Villanti

CARBONEUM SULPHURATUM

Principali indicazioni

Carboneum sulphuratum esplica la sua azione curativa principalmente a livello di stati confusionali, turbe neurosensoriali e parestesie che dipendono da intossicazioni di tipo alimentare, come l'alcol e l'ingestione di pesci tossici, o di tipo accidentale come l'intossicazione da piombo. Può essere utile nelle polinevriti di origine alcolica, metabolica (diabete), iatrogena. Infine trova una sua valida indicazione nella cura della nevralgia cervicobrachiale con ipoestesia dell'arto superiore, nella sciatica cronica con acroparestesie, nelle parestesie e disestesie della zona del nervo femorocutaneo, nelle neurodermatiti e nelle sindromi menieriformi.

Caratteristiche del malato

Individuo emaciato, anemico, dall'aspetto malaticcio, molto indebolito e freddoloso che non sopporta il caldo, soffre di polinevrite, spesso causata da alcol.

Sintomi caratteristici e modalità

Nevralgie parossistiche, di breve durata, che scompaiono e ricompaiono all'improvviso; indolenzimento e pesantezza degli arti; parestesie localizzate, ipoestesia del dorso delle mani, dei piedi, delle braccia; debolezza lombare, peso dorsale e interscapolare; cefalee violente con la sensazione di avere la testa confusa, turbe visive, acufeni.

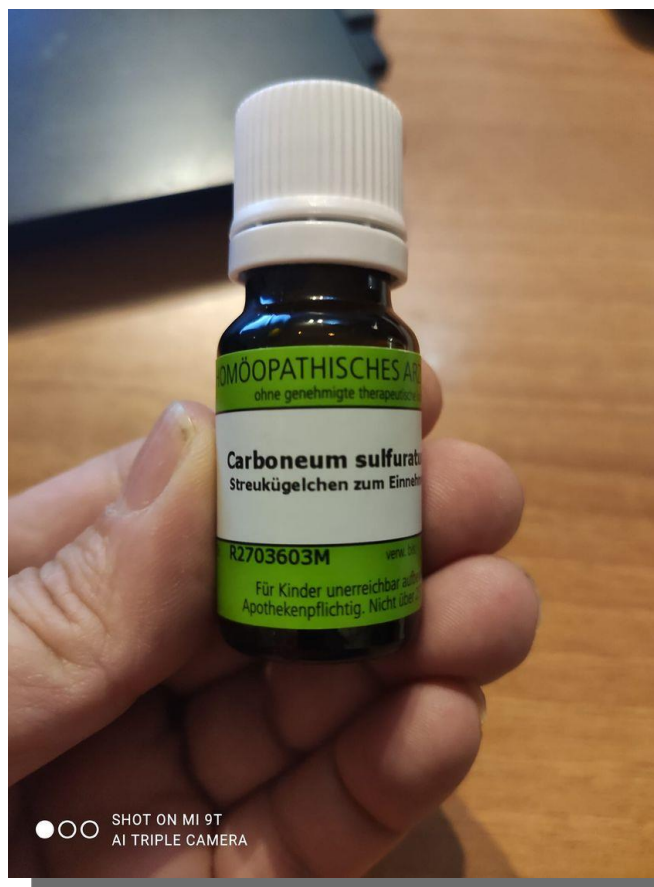
Peggioramento col calore, il clima caldo e umido, con il minimo movimento e camminando, con le correnti di aria fredda, con il vino; miglioramento all'aria aperta e con la pressione.

Il simile cura il simile

La sperimentazione patogenetica e l'osservazione clinica permettono di attribuire al potere farmacodinamico di *Carboneum sulphuratum* un obiettivo principale. Infatti la sfera più colpita dall'azione del rimedio è quella neuropsichica, conseguentemente il sistema nervoso centrale, con stati di eccitazione cerebrale caratterizzati da loquacità, insonnia ed eccitazione, a cui segue uno stato depressivo accompagnato da turbe neurosensoriali, turbe sensitive motorie deficitarie quali paresi e disestesie. L'azione del rimedio provoca anche se in minor grado vari tipi di eruzioni cutanee pruriginose, secche e trasudanti, e a livello mucoso secrezioni irritanti e purulente.

SI RINGRAZIA LA SIOMI SOCIETÀ OMEOPATICA ITALIANA

[Dott Umberto Villanti Naturopata](#)





Dr. Gabriele Prinzi

COSTIPAZIONE, DIVERTICOLI, DISBIOSI E GRAVITA' ... NUOVE AFFASCINANTI IPOTESI SU COME NASCE LA SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE

E' sconcertante leggere che la sindrome dell'intestino irritabile (#IBS) - la più frequente delle patologie funzionali note come "interruzione dell'asse di comunicazione Entero Encefalica" - non trovi una teoria unica che spieghi come nasce e come si sviluppa.

E' dagli anni '90 - con la costituzione di panel internazionale nella città di Roma [1] - che ricercatori da tutto il mondo (medici in testa) fanno del loro meglio per classificarne le forme (sono 4), per indagare le cause e proporre una soluzione terapeutica.

Questo disturbo, così diffuso da colpire il 10% della popolazione mondiale, si manifesta con dolori addominali e con alterazioni dell'alvo che vanno dal diarroico al costipato, con manifestazioni intermedie e miste.

In più, non si presenta quasi mai da solo, ma accompagnato da un'incredibile gamma di comorbidità. Così, sono tante le teorie che studiano i meccanismi alla base del problema, così come sono molteplici le terapie farmacologiche impiegate.

Tutte indistintamente finalizzate a lenire i sintomi.

Perchè solamente se dai il "nome giusto" al tuo problema hai trovato la soluzione, no?

Numerosi lavori scientifici hanno confermato – anche recentemente - cambiamenti significativi e misurabili nella composizione del microbioma intestinale nei pazienti con IBS. Cambiamenti a loro volta connessi a (o responsabili di) disturbi della motilità intestinale, ipersensibilità dei visceri, alterazioni della risposta immunitaria e permeabilità intestinale; e non è un caso che la disbiosi sia implicata in tutte le condizioni appena descritte.

Perchè il microbiota intestinale è emerso come il fattore centrale nella fisiopatologia dell'IBS [2] e ha la capacità di modificare a sua volta le risposte del sistema nervoso centrale e periferico; e viceversa.

Quindi, cosa genera cosa?**É la disbiosi la causa, oppure è la conseguenza?**

E come facciamo a trovare un fattore (o una causa) unificante, che mette insieme le disparate teorie, le osservazioni divergenti e l'efficacia effimera dei numerosi diversi trattamenti proposti per l'IBS?

Un recente lavoro scientifico [3] fornisce una spiegazione partendo dalla “variante costipata” di questa sindrome (IBS-C) in relazione alla “gravità”.

LA premessa è che per sopravvivere e prosperare sul Pianeta Terra, dobbiamo vivere con (e attraverso) la gravità [4], una forza che influenza i nostri corpi così costantemente che raramente ne notiamo la presenza. Eppure, viviamo due terzi della nostra vita in una postura eretta che esercita una spinta verso il basso, così i nostri organi e sistemi corporei si sono evoluti ottimizzando l'anatomia per resistere all'attrazione della gravità

Non c'è da meravigliarsi, quindi, che quando la forma e la funzione degli organi non sono in grado di gestire efficacemente la gravità (è il caso del dolore lombare o delle vertigini posizionali) si verificano conseguenze negative sulla salute.

Non considerarla una “patologia” ma una disfunzione dell'organo.

Com'è il caso del colon.

Esso è sostenuto ed avvolto dal “mesentere”, un organo che a mò di mantello a pieghe complesse (composto da grasso tessuto connettivo) sostiene tutti gli organi che si trovano dentro la pancia.

Esso origina a livello della colonna lombare, si apre “a ventaglio” e funge da sistema di sospensione; impedisce all'intestino di collassare nel bacino e al contempo ne mantiene “l'ordine topografico” [5,6]. Senza il mesentere, il transito intestinale sarebbe gravemente compromesso, o potrebbe manifestarsi come costipazione profonda.

Il colon è anche sostenuto e mantenuto da 3 strisce di muscolatura liscia che lo attraversano per tutta la sua lunghezza (tenia coli) e fungono da “cavi di sospensione” che consentono la contrazione dei muscoli circolari del colon. Quei muscoli che compattano le feci e le spingono verso il basso.

Quando la pressione si accumula nell'intestino crasso, in particolare nel sigma, dove le feci legate vengono immagazzinate prima dell'evacuazione, la tenia coli sostiene e rafforza il colon.

Se, però, la pressione non viene indirizzata nella giusta direzione, e se le feci non sono correttamente instradate, l'aumento di pressione dei muscoli circolari si imprime su quei punti di debolezza della parete del colon da cui la mucosa fuoriesce sotto forma di diverticolo.

Come un'ernia.

Che succede quindi quando una disbiosi – qualunque sia la causa – provoca una alterazione della funzione del colon o una alterazione di questi due sistemi di sospensione?

Ha senso porsi la stessa domanda al contrario: può l'alterazione di questi due sistemi di sospensione causare la disbiosi?

La risposta ad entrambe le domande è SI.

La perdita di integrità del mesentere contribuisce – ad esempio negli anziani – alla costipazione e al prolasso rettale (disturbi della defecazione correlati chiaramente alla gravità), di cui le emorroidi sono un biomarcatore comune. Un altro segno comune di alta pressione all'interno del colon sono i diverticoli (#diverticolosi)

Iniziamo quindi a collegare i puntini alla ricerca di quella causa unificante, comune, centrale, nella sindrome dell'intestino irritabile.

Una crescente mole di ricerche conferma che la malattia diverticolare è un disturbo intestinale cronico, in cui l'infiammazione di basso grado e il danno ai nervi sensomotori (sistema nervoso periferico) sono coinvolti, assieme alla disbiosi, in un quadro clinico che è "continuazione" della sindrome dell'intestino irritabile di tipo costipato, e che vi si sovrappone in alcune manifestazioni

Quali manifestazioni, ti chiederai? Non solo il dolore addominale e la costipazione, ma anche la diarrea e l'eccessiva proliferazione batterica .

Cioè la disbiosi.

Sappiamo da oltre 20 anni che la maggior parte dei pazienti con diverticolite acuta soffrono di #SIBO (crescita eccessiva batterica dell'intestino tenue); che questa può peggiorare i sintomi dei pazienti; che può prolungare il decorso clinico della malattia.

Perché se è vero che in certi casi l'antibiotico-terapia è parte delle nostre strategie per salvare la vita ad un paziente o evitargli un brutto intervento chirurgico, usare un antibiotico in maniera inappropriata (sempre lo stesso, più volte al mese, ogni mese, per anni) può avere effetti deleteri. Non dimenticandoci che l'Italia ha il maggior numero di morti da antibiotico-resistenza d'Europa, almeno dal 2017. E non dimentichiamoci nemmeno che un numero crescente di studi ha dimostrato che è l'uso inappropriato degli antibiotici a favorire lo sviluppo della resistenza agli antibiotici. I dati di ampi studi di coorte e caso-controllo indicano che gli antibiotici sono un fattore di rischio per i disturbi gastrointestinali funzionali (interruzione dell'asse di comunicazione EnteroEncefalica) e in particolare per l'IBS. Il trattamento antibiotico delle infezioni non gastrointestinali è associato allo sviluppo di IBS e altri disturbi gastrointestinali funzionali

Una recente meta-analisi ha mostrato che l'uso di antibiotici per la gastroenterite infettiva era associato ad un aumentato rischio di IBS

Ecco come possiamo collegare, in quei pazienti in cui ipotizziamo una SIBO o una disbiosi del colon, che i batteri del piccolo intestino possano sviluppare resistenza agli antibiotici, ricolonizzare il colon, e provocare la ricomparsa dei sintomi.

L'ipotesi della "gravità" come causa unificante dell'IBS suggerisce che la diverticolosi sia un biomarcatore della gestione inefficace della pressione intraluminali dei pazienti che risultano in un rallentamento del transito.

Una stasi delle feci.

All'interno di un organo che contiene il 70% dei batteri del nostro corpo.

Quindi, o la stasi fecale che porta ad una sovracrescita batterica del grosso intestino e del sigma, o è vero il contrario. Comunque, I batteri dal grosso intestino (il 70% del totale possono transitare verso l'ileo (la porzione di intestino tra stomaco e colon) generando o sostenendo la SIBO. E se sono resistenti agli antibiotici, o se sono capaci di produrre e proteggersi nel biofilm. E potrebbero sia mantenere lo sviluppo di "malattie benigne" che essere tra "quelli" che la ricerca scientifica riconosce essere capaci di sostenere indisturbati quel processo infiammatorio alla base dello sviluppo dei polipi. E del tumore del colon di destra .

Hai mai sentito l'affermazione "combattere il fuoco con il fuoco", oppure "se non li puoi sconfiggere, alleati"?

Se loro sono potenziali alleati nostri, ha più senso riportare un equilibrio, più efficacemente di un antibiotico (sempre lo stesso, più volte al mese, ogni mese, per anni) che può avere effetti deleteri.

Il microbiota intestinale è un sistema biologico con elevato potenziale terapeutico e i progressi nella nostra comprensione del microbiota e della sua interazione con noi aprono alla "medicina di precisione". Dove agire sul microbiota sembra promettente, considerando la risposta positiva dei pazienti alle terapie appropriate.

Questo ambito ampio sarà argomento dei prossimi articoli.

Perchè? Perchè la tua salute vale!

Bibliografia citata:

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5383110/>
2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7141230/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9722391/>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8125950/>
5. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28404096/>
6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8373875/>
7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7138845/>
8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22777341/>
9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30839393/>
10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4305914/>
11. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8968486/>
12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573035/>
13. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22533211>
14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367939/>
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8527885/>
16. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25489084/>
17. <https://www.amazon.it/Ascolta-pancia.../dp/8869393887>





Marco Corti
Chinesiologo

TIROIDE - VEDIAMO CHE NON DIVENTI UNA PATOLOGIA

Metodo MC aiuta la tua tiroide a rimanere in forma.

Sono oltre 6 milioni le persone che soffrono di disfunzioni tiroidee e in prevalenza sono Donne

La cosa essenziale da capire è che si deve trattare l'insieme e non il sintomo tiroideo . La prima cosa da fare per avere una tiroide sana è avere un intestino ricondizionato con Metodo MC e quindi avere un microbiota in eubiosi stabile e un'alimentazione ottimizzata poi sottolineo anche che è essenziale avere un ciclo di Krebs ben funzionante .

La tiroide, infatti, regola tutte le nostre cellule.

È l'organo che ci aiuta a mantenere attivo il metabolismo e a non sentirci stanchi, tant'è che le persone che soffrono di ipotiroidismo se ne accorgono perché sono sempre stanche, affaticate e aumentano di peso anche se non mangiano molto e non fanno abusi alimentari.

Tiroidite e intestino:

C'è una cosa importante che molti non dicono: la tiroidite autoimmune o tiroidite di Hashimoto, come tutte le malattie auto immunitarie, ha a che fare con l'intestino e con la salute del microbiota.

Quando si innesca una disbiosi intestinale, quando c'è una permeabilità dell'intestino, il sistema immunitario, presente per l'80% nell' intestino, si attiva per difenderci nei confronti di sostanze, virus, batteri o molecole che arrivano con il cibo e che hanno delle similitudini con le nostre ghiandole, nella fattispecie con la tiroide. Quindi, il nostro sistema immunitario si attiva contro queste sostanze e parallelamente attacca anche la tiroide.

Mentre un tempo si parlava soltanto di "tiroidite secondaria" dovuta, ad esempio, all'abuso dei fanghi di alghe o alla carenza di iodio, in realtà si è visto che la malattia autoimmune può partire dall'intestino. Fondamentale, quindi, tenerlo sotto controllo, verificando se c'è una disbiosi intestinale o una permeabilità intestinale.

Un altro organo da non dimenticare è il fegato.

Può infatti lavorare con più fatica se c'è una steatosi epatica, ovvero si ha il fegato grasso, rendendo i nostri ormoni tiroidei meno disponibili e liberi.

.

Cosa controllare con le analisi del sangue per la tiroide?

TSH, FT3, FT4 e anticorpi.

.

L'ormone che ci fa sentire bene, vitali, in forma, forti è la frazione libera del T3 quindi FT3.

L'FT3 viene prodotto a partire dal T4 e questa conversione avviene prevalentemente nel fegato.

Questo significa che, se ci lasciamo andare a eccessi alimentari, abuso di alcool o abbiamo la steatosi epatica, magari a fronte di una tiroide sana, potremmo avere un rallentamento del metabolismo perché l'ormone viene convertito di meno. Oppure potremmo avere meno funzionalità tiroidea ottimale a causa di fattori esterni.

.

Interferenti Endocrini :

Altri fattori da considerare sono gli interferenti endocrini come, ad esempio, la plastica.

L'Unione Europea oggi ci dice che la plastica fa male. Rilascia, infatti, delle sostanze tossiche per il nostro organismo: gli ftalati e il bisfenolo. Questi agenti tossici, si legano ai ricettori ormonali alterando il metabolismo. Possono, così, rallentare la funzione tiroidea e peggiorare l'insulino-resistenza.

.

Purtroppo queste sostanze sono presenti anche nei biberon di plastica e nei ciucci, esponendo i nostri bambini all'intossicazione fin da neonati.

.

È necessario, inoltre, eliminare alcuni alimenti che "mimano" le cellule della tiroide, mandando in confusione il sistema immunitario. Quali sono? Il glutine, i derivati del latte vaccino, le proteine del latte in generale, gli interferenti endocrini.

.

Quando veniamo in contatto con queste sostanze, soprattutto se abbiamo una permeabilità intestinale, il nostro sistema immunitario si attiva perché ci difende contro queste ma allo stesso tempo attacca anche la tiroide (tiroidite). Quindi non è sufficiente fare una terapia sostitutiva per la funzione tiroidea per migliorare la situazione, ma è importante guardare sempre il quadro a 360° partendo dall'intestino.

.

Metodo MC ti aiuta a eliminare parassiti e micosi in eccedenza, disbiosi, infiammazione, permeabilità intestinale ridandoti un equilibrio batteriologico sano e stabile.

Un'altra buona pratica è analizzare l'acqua del rubinetto (kit in farmacia o portare campione all'USL) che, se molto clorata, distrugge la nostra flora intestinale invece di mantenerla in salute. Aggiungere filtri al rubinetto o usare caraffe filtranti con assenza di bisfenoli oppure usare acqua in bottiglia di vetro. Metodo MC suggerisce la PLOSE.

L'obiettivo di tutte queste accortezze è di tenere la tiroide in salute mantenendo in salute l'intestino, evitando tutte quelle sostanze che ne alterano l'equilibrio (eccesso di glutine, di farinacei raffinati, zucchero e latticini).

Cibi utili:

Per favorire, il metabolismo tiroideo e quindi la produzione degli ormoni, possiamo integrare alla nostra dieta alimentare la frutta oleosa, in particolare i pistacchi che contengono tirosina che è l'ormone precursore degli ormoni tiroidei, soprattutto per le donne in età fertile se il flusso è molto abbondante.

Un altro fattore da controllare sono le scorte di ferro, che ci servono per produrre la giusta dose di ormoni tiroidei. Ricordiamoci anche il selenio che è fondamentale. Basta mangiare 2 noci del Brasile al giorno per avere il quantitativo corretto per far funzionare la tiroide.

Ricordiamoci gli omega 3, di origine vegetale, perché sono grassi antinfiammatori, quindi di fronte a una malattia auto immunitaria, che è sostenuta da una infiammazione cronica, è importante utilizzare cibi che siano antinfiammatori oltre che limitare gli zuccheri semplici, compreso lo zucchero di canna.

Importanza della biotipizzazione mirata

Le diete troppo estreme e lo stress cronico non gestito fanno aumentare un ormone – che ha sempre a che fare con la tiroide – che si chiama Reverse T3: il freno del metabolismo.

Mentre il T3 ci accende e fa aumentare il dispendio energetico, ci rende lucidi, sani, scattanti e asciutti, il Reverse T3 fa tutto il contrario: ci blocca e ci fa sentire stanchi. Quindi lo stress, la mancanza di sonno, le diete troppo privative, le diete "fai da te", che non hanno la giusta quota di proteine nel momento giusto e che sono povere di carboidrati complessi, ci stressano e fanno aumentare la Reverse T3. Anche la terapia con cortisonici fa aumentare la Reverse T3, le infiammazioni, l'eccesso di estrogeni.

Fondamentale fare attenzione alla ritenzione idrica. Se si soffre di ritenzione idrica potrebbe essere a causa di un problema intestinale dovuto alla disbiosi cronica, potrebbe esserci ipotiroidismo subclinico o una componente linfatica per la quale bisogna fare esami specifici e una biotipizzazione mirata.

La **Biorisonanza** ci potrebbe inquadrare il problema in pochi secondi senza essere invasiva ma potendo stimolare l'organismo a livello frequenziale.

Ipotiroidismo:

Molti soffrono di ipotiroidismo, ovvero quando il TSH è molto elevato bisogna vedere se si è nella fascia del subclinico, se è un ipotiroidismo conclamato. Il TSH è elevato ma dobbiamo guardare le frazioni libere l'FT4 e l'FT3 perché a volte ci può essere un problema di conversione fra l'FT4 e l'FT3, quindi dobbiamo migliorare la conversione dell'ormone di deposito che è il T4 in T3 e lo possiamo fare con tutti quei cibi che vi dicevo prima. Con la vitamina C, tante spremute con il limone la mattina a digiuno e prima di mangiare ci aiutano. La vitamina C aiuta a effettuare questa conversione ma non quella di sintesi. (La vit C è presente in tantissimi alimenti vegetali).

In gravidanza l'ipotiroidismo può avere effetti negativi anche sull'embrione, quindi è importante avere un giusto dosaggio. Esistono tanti farmaci che ci possono aiutare a sopperire a questa carenza. A seconda delle varie formulazioni possiamo avere l'ormone diretto, l'ormone indiretto che deve essere convertito o formulazioni miste, cioè ognuno deve avere il dosaggio personalizzato.

Dobbiamo ricordarci che la priorità deve essere quella di far tornare indietro questa situazione. Nella maggior parte dei casi la tiroidite si scatena come le altre malattie immunitarie da una disfunzione intestinale. Quindi dobbiamo controllare la disbiosi, la permeabilità, la verminosi, la micosi e le varie patologie intestinali.

È essenziale ripristinare una corretta alimentazione, sebbene molte persone pensino di mangiare bene. È importante personalizzare ma è, soprattutto, importante capire che per far guarire la tiroide non è sufficiente fare la terapia sostitutiva, bisogna andare a controllare tutti quei fattori che hanno scatenato la tiroidite. Per fare questo bisogna che ci si conosca a 360 gradi e io credo che il sistema di indagine migliore e più completo sia oggi la biorisonanza.

Tiroidite di Hashimoto:

La Tiroidite di Hashimoto è una tiroidite autoimmunitaria. Bisogna capire come si è scatenata l'autoimmunità: ci potrebbero essere anche delle cisti a livello della tiroide e spesso la tiroidite autoimmunitaria è associata alla policisti ovarica, che ha a che fare con l'insulino resistenza. Il cattivo funzionamento dell'intestino può peggiorare l'insulino resistenza. Se siete in ipotiroidismo, se avete la Tiroidite di Hashimoto, dovete fare un lavoro a 360 gradi.

Le malattie auto immunitarie hanno origine prevalentemente nell'intestino, quindi bisogna controllare come sta. Dovete cercare di ridurre al massimo, ad esempio nel periodo del Reset Tiroideo 3-4 settimane, tutti quegli alimenti che mandano in confusione il sistema immunitario che, per difenderci da questi, vanno ad attaccare anche la tiroide.

Ricordate che l'ipotiroidismo, la Tiroidite di Hashimoto, soprattutto per le donne in età fertile, ha anche a che fare con l'infertilità. Ciò che funziona è una terapia nutrizionale mirata sul biotipo, sull'assetto ormonale e gastrointestinale. Ricordatevi anche che l'alcool blocca la conversione del T4 in T3, quindi, se siete soliti bere vino e birra la vostra tiroidite potrebbe peggiorare.

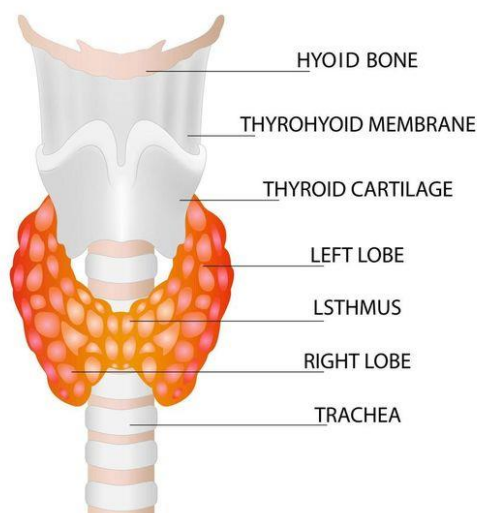
Tiroidite di Hashimoto e Morbo di Crohn possono andare di pari passo perché anche il Crohn, che è una malattia infiammatoria cronica dell'intestino, trae origine dalla stessa base: un mal funzionamento della barriera intestinale, una autoimmunità, una infiammazione.

Alimenti NO in caso di ipotiroidismo e di tiroidite:

Limitare al massimo i latticini, cercate di limitare il glutine (pane, pasta, biscotti, prodotti da forno). Questo non significa che non si potranno più mangiare, ma dobbiamo andare in reset per consentire alla barriera intestinale di ripararsi. È un processo che può richiedere 2-3-4 settimane o 2-3 mesi a seconda delle condizioni iniziali. Cercate di inserire altri cereali a basso tenore di glutine e optare assolutamente per alimenti non raffinati.

No alle merendine senza glutine: sono piene di zucchero e grassi idrogenati.

METTERE I CEREALI IN AMMOLLO PER ATTIVARLI . I cereali sono ricoperti di fitati che sono antinutrienti che ci impediscono di assorbire proprio quei minerali e quelle vitamine che ci servono per far funzionare correttamente la tiroide. **IN AMMOLLO** anche il riso, il grano saraceno, la quinoa almeno 6-8 ore prima di cucinarla. Cerchiamo di limitare pomodori, peperoni, peperoncino, melanzane se siamo in reset.



Terapie ed esami per la tiroide:

Fino a pochi anni fa non si sapeva nulla della connessione tra intestino e tutto il resto del nostro corpo. Abbiamo sempre considerato l'intestino come un tubo di carico e scarico. In realtà nell'intestino risiede il nostro PRIMO cervello, che influenza i nostri pensieri e il nostro sistema immunitario perché è proprio nell'intestino che c'è l'80% del nostro sistema immunitario. Quindi trattiamolo con rispetto e ricordiamoci che quello che introduciamo fa la differenza su come reagiamo da un punto di vista METABOLICO EMOTIVO E FUNZIONALE .

Quando si parla di tiroide non potete risolvere il problema soltanto assumendo una compressa. La compressa incide soprattutto sulla sensazione di come vi sentite. Se siete in ipotiroidismo marcato sicuramente la terapia sostitutiva ormonale è quello di cui avete bisogno per uscire fuori dalla sonnolenza, dalla stanchezza, dal peso che si è bloccato, ma nel frattempo dovete andare alla ricerca delle cause che vi hanno provocato la tiroidite. La Biorisonanza ci svelerà tutti gli anfratti della disfunzione e Metodo MC sarà la terapia base per ricondizionare la fisiologia di base.

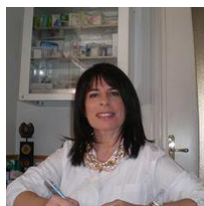
Fare solo la terapia sostitutiva non fa la differenza: rimane la sonnolenza, la stanchezza, la ritenzione idrica e questo succede se nessuno vi insegna come mangiare e come correggere la disfunzione intestinale e, soprattutto, se nessuno vi insegna che gli interferenti endocrini ci stanno distruggendo non solo la tiroide ma anche il nostro metabolismo. Usate contenitori in vetro per conservare alimenti. Imparate a gestire lo stress con tecniche vi faranno mettere il turbo al metabolismo, imparate a respirare a rilassarvi ma soprattutto non fate attività fisica dopo le ore 18 altrimenti andrete a danneggiare i circuiti circadiani e quindi aumenterete stress e stanchezza cronica.

Ci sono molto integratori che si possono utilizzare per contrastare e controllare gli effetti nocivi dello stress. Lo stress mantiene alto il cortisolo, che è l'ormone principe dello stress e ci fa ingrassare, accumulare adipe sull'addome, sul torace, intorno al collo, sulla schiena. Ci rallenta il metabolismo e blocca la conversione del T4 in T3 favorendo la formazione della Reverse T3: il nostro freno al metabolismo. Invece noi dobbiamo sollevare il piede dal freno e spingerlo sul pedale dell'acceleratore!

Le malattie autoimmunitarie della tiroide posso mandare in ipotiroidismo perché esiste il Morbo di Basedow, quindi spesso si può passare in una prima fase di super dimagrimento di tremolio e agitazione e poi successivamente finire in ipotiroidismo quando aumentano gli anticorpi anti tireoglobulina e antiperossidasi. Molti studi confermano che la disbiosi intestinale, ovvero alterazione del gut e del gut microbiota, è anche responsabile di malattie metaboliche e cardiovascolari. Quindi il nostro intestino ha a che fare con autoimmunità, con diabete mellito, infertilità, mal di testa e molto altro

Ricordiamoci anche che l'alcool ha un effetto negativo sul metabolismo cellulare ma porta anche ad un eccesso di estrogeni. Le donne che fanno terapia con estroprogestinici magari come contraccettivo oppure una terapia sostitutiva ormonale in menopausa possono tendere all'ipotiroidismo. Anche in questo caso bisogna fare una integrazione adeguata per fare in modo che il microbiota funzioni regolarmente.

USO DELLO ZENZERO NEL MORBO DI PARKINSON



D.ssa M.L. Primo

la malattia di Parkinson (Mdp) è la seconda malattia neurodegenerativa più comune dopo la malattia di Alzheimer (AD) e la sua patogenesi rimane oscura. Gli attuali approcci terapeutici che includono principalmente la levodopa e gli agonisti della dopamina forniscono sollievo sintomatico ma non riescono ad arrestare la progressione della malattia e sono spesso accompagnati da gravi effetti collaterali. In questo contesto, i fitochimici naturali hanno ricevuto una crescente attenzione come promettenti candidati preventivi o terapeutici per il PD, dati i loro meccanismi di azione farmaceutici multitarget e il buon profilo di sicurezza. Lo zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe, Zingiberaceae) è una spezia molto popolare utilizzata come erba medicinale in tutto il mondo fin dall'antichità, per una vasta gamma di condizioni, tra cui nausea, diabete, dislipidemia e cancro. Prove in vivo e in vitro supportano gli effetti neuroprotettivi dello zenzero e dei suoi principali composti farmacologicamente attivi (zingerone, 6-shogaol e 6-gingerol) nel PD, principalmente attraverso la regolazione della neuroinfiammazione, dello stress ossidativo, della permeabilità intestinale, della trasmissione sinaptica della dopamina e possibilmente della disfunzione mitocondriale. La regolazione di diversi fattori di trascrizione e vie di segnalazione, tra cui il fattore nucleare kappa B (NF- κ B), la proteina chinasi attivata dal mitogeno p38 (MAPK), la fosfatidilinositolo-3-chinasi (PI3K)/trasformazione del ceppo Ak (Akt), la trasformazione del segnale extracellulare chinasi regolata (ERK) 1/2 e proteina chinasi attivata da AMP (AMPK)/coattivatore gamma 1 alfa del recettore attivato dal proliferatore (PGC1 α) hanno dimostrato di contribuire agli effetti protettivi dello zenzero. Se ne consigliano 1000 mg al giorno anche in due somministrazioni pure associato a vitamine del gruppo B oppure Vit D e Vit C



Elucidating the Beneficial Effects of Ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) in Parkinson's Disease Efthalia Angelopoulou, Yam Nath Paudel Sokratis G. Papageorgiou and Christina Piperi ACS Pharmacol. Transl. Sci. 2022, 5, 10, 838–848 <https://doi.org/10.1021/acspsci.2c00104> September 2022 American Chemical Society



A cura
D.ssa Azzurra Lamperti

GASTRITE E RIMEDI FITOTERAPICI

Molti pazienti, fra i quali i malati oncologici, sono affetti da disturbi digestivi “alti”, e molto spesso da gastrite. Il paziente può aver già sofferto di ernia iatale con reflusso gastroesofageo o di ulcera gastroduodenale oppure entrambi, disturbi che, in seguito alla malattia oncologica ad esempio, possono peggiorare per vari motivi: il tipo di tumore, la chemioterapia, gli antidolorifici ecc...

Anche la stessa componente emotiva, ansiosa o depressiva, può accentuare o scatenare questo disturbo molto fastidioso, dal bruciore alla bocca dello stomaco alla nausea, dall’inappetenza al vomito.

Fortunatamente la fitoterapia ci propone diverse opportunità interessanti, a cominciare dalla pianta più semplice, la Camomilla, evitando di ricorrere immediatamente a farmaci complessi.

CAMOMILLA

La Camomilla (*Chamomilla recutita*) è importante e utile per un problema banale come “il bruciore allo stomaco”, ma certo diffuso e molto comune, per il quale tuttavia vengono spesso utilizzati farmaci potenti come gli inibitori di pompa protonica, che avrebbero in realtà altre indicazioni terapeutiche, come per esempio l’ulcera.

Flavonoidi, cumarine e olio essenziale sono i costituenti più utili della Camomilla, con dimostrata azione antinfiammatoria e spasmolitica a livello della mucosa gastrica e duodenale attribuita alla loro attività sinergica.

Appropriato contro i disturbi di stomaco è il decotto di Camomilla. Si prepara con 25g di capolini e 75cc di acqua a temperatura ambiente. Si fa bollire (per circa 2 minuti) con i fiori dentro, a recipiente coperto. Si lascia poi raffreddare il tutto in infusione per almeno mezz’ora. Quindi si filtra e si beve a piccoli sorsi, lontano dai pasti, in più volte durante la giornata.

ALTEA

L'Altea (*althaea officinalis*) è una pianta erbacea, di cui si prelevano le radici che contengono fino al 35% di mucillagini ad azione antinfiammatoria, antiacida e citoprotettiva. L'effetto emolliente di questa droga vegetale viene esercitato su tutte le mucose (bocca, gola, stomaco e intestino). Il metodo più semplice per sfruttare le proprietà dell'altea è il macerato a freddo della radice sminuzzata, da bere a 10 – 15 minuti di distanza dal pasto, oppure direttamente come estratto secco.

In caso di reflusso esofageo è preferibile assumere l'Altea in forma di estratti secchi (capsule) da assumere dopo i pasti, e non in forma di tisana.

ALOE

L'Aloe è il nome di molte piante appartenenti alla famiglia delle Liliacee tra cui le più note sono l'Aloe ferox (o Aloe del Capo) e l'Aloe barbadensis (o Aloe vera). Il gel di Aloe estratto prevalentemente dall'Aloe vera è ben noto per le sue proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti, e per uso interno è utilizzato nella terapia dell'ulcera peptica, dell'esofagite e soprattutto per il trattamento delle mucositi da chemioterapici. In particolare sono utilizzati i polisaccaridi presenti nell'Aloe, fra cui l'acemannano costituito da polimeri di mannano a catena lunga. E' raccomandato l'uso di forme estrattive di gel di Aloe prive di aloina, titolate e standardizzate a dosi che vanno da 200 a 15000 mg al giorno a seconda delle necessità e del caso clinico.

CUMINO

Utilizzare spezie in pazienti che soffrono di gastrite sembra quasi paradossale, esiste però un'ampia letteratura che conferma come l'uso del Cumino nero (*Nigella sativa*) riduca la sintomatologia correlata alla gastrite e alle lesioni ulcerose di tipo peptico del tratto alto del tubo digerente. La pianta appartiene alla famiglia delle Ranunculacee; è un arbusto che cresce sulle coste africane del Mediterraneo, in Asia e nella Penisola Arabica fino all'India, dove è molto utilizzato nella cucina ayurvedica.

I principali costituenti chimici sono nigellone, timochinone, fitosteroli, acidi grassi, vitamine e minerali; inoltre l'olio essenziale è composto da monoterpeni come il p – cimene, carvacrolo, alfa – tuiene, gamma-terpinene, alfa e beta – pinene. Una delle sostanze più promettenti è il timochinone, dotato di attività antinfiammatoria, epatoprotettiva e anticancerogena.

Il cumino nero inibisce la produzione acida dello stomaco, aiutando a mantenere l'omeostasi gastrica e a ridurre la formazione di ulcere. Inoltre riduce l'edema e l'infiltrazione dei leucociti della submucosa gastrica.

Fonti: Le erbe anti-cancro. Edizioni LSWR

Reflexology Academy Torino

Studio di Riflessologia Integrata e Yoga



Corsi di Specializzazione in Riflessologia

SETTEMBRE - DICEMBRE 2023



International affiliated training organizations

REFLEXOLOGY ACADEMY TORINO 2023 - 2024

Affiliato e riconosciuto da



International affiliated training organizations

Passione Ricerca Innovazione in
RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA e TECNICHE COMPLEMENTARI

**CORSI di FORMAZIONE e AGGIORNAMENTO per RIFLESSOLOGI e TERAPISTI
COMPLEMENTARI**

Relatori :

- [Giuseppe Armellino](#) - Riflessologo - Insegnante Yoga
- [Nicola Pasquali](#) - Terapista Complementare CH
- [Dott Umberto Villanti Naturopata](#) - Dott Magistrale in Scienze Alimentari - DSS
Dipartimento Sanità Svizzero

CORSI 2023-2024 : richiedi info al +39-3888484460 (whatsapp) o scrivi a
reflexology@alice.it - www.yogatorino.net



Corsi di Formazione

Aggiornamento Continuo Professionale

**Riflessologia Plantare
Riflessologia e MTC**

Tecniche Riflessologiche e DBN

Nutrizione Ortomolecolare

Riequilibrio Intestinale

Oligoterapia

Iridologia

Kinesiologia





Corsi FAD Master Consulenze Webinar

CORSI ONLINE – Formazione a Distanza

Per venire incontro alle esigenze dei partecipanti, facilitare la fruizione dei corsi proposti, offriamo la possibilità di partecipare ai **CORSI** e **MASTER di AGGIORNAMENTO**, al pari della partecipazione in aula, **seguendo le lezioni in modalità ONLINE**

SCOPRI I VANTAGGI DELLA PARTECIPAZIONE ONLINE

- Puoi partecipare al Corso comodamente da casa tua/ufficio risparmiando su spese dei viaggi, pasti e pernottamenti, niente spese eccessive
- Le lezioni prevedono un contatto diretto con l' insegnante sia durante lo svolgimento del Corso – sia successivamente per dubbi / domande post corso
- Le lezioni sono a numero limitato di partecipanti, per cui vi è interazione diretta con l' insegnante senza disturbi e perdite di tempo

I CORSI ONLINE SONO IDENTICI A QUELLI SVOLTI IN AULA:

- Il contenuto del Corso è lo stesso di quello svolto in aula
- Il materiale didattico fornito (schede didattiche, pdf ...) ti viene inviato online
- Al termine del CORSO o MASTER ti viene rilasciato il relativo **Attestato di Frequenza**

ACQUISTARE E SEGUIRE I CORSI ON-LINE E' SEMPLICE:

- Il CORSO o MASTER prevede una quota di partecipazione che va versata per mezzo di Bonifico Bancario, prima della data stabilita per l'accesso alla piattaforma e-learning ed la fruizione del Corso / Master
- Successivamente Ti viene inviato il link per accedere al Corso / Master in programma

• **Ti ricordo che per la partecipazione ai corsi online è sufficiente un computer, un tablet, smartphone ed una connessione a Internet (ADSL o rete cellulare)**

Sede Corsi c/o LOCARNO (CH)



Salone multifunzionale ampio e molto luminoso. Può essere attrezzato secondo necessità e gli usi. Con angolo salottino per incontri e consulenze



In Collaborazione con il Centro Erbaluce.ch a LOCARNO (CH)
della nostra collega Rossella Schneiter Malpangotti



via alle Scuole 8
6595 Riazzino (Lavertezzo Piano)
info@erbaluce.ch - +41 78 9502011
www.erbaluce.ch



Sede Corsi c/o
LOCARNO (CH) - 2023



OPEN-DAYS

29-30 settembre - 1 ottobre

Via alle Scuole 8 - 6595 Riazzino

ve 14:00-19:00
sa 10:00-19:00
do 10:00-14:00



Lo staff di Spazio Erbaluce ti aspetta per farti vivere un'esperienza di benessere e per presentarti tutte le opportunità che offriamo per prenderti cura di te!



**MICHEL
BOYER**

GUARITORE SCIAMANICO



**ROSSELLA
SCHNEITER-MALPANGOTTI**

NATUROPATA
LIFE&EMOTIONAL COACH



**VINCENZO
MELONE**

FISIOTERAPISTA



**DEVA
JOYCE**

PSICOLOGA
INSEGNANTE YOGA



**ROSY
FORTE**

OPERATRICE OLISTICA



**MAURA
DE STEFANI**

NATUROPATA
GUARIGIONE SPIRITUALE



**SONJA
BOSCHI**

COSTELLATRICE
QUANTICA



**OSMEL
SANCHEZ**

INSEGNANTE DI BALLO



**ANTONIO
DI PAOLO**

SCUOLA DI BALLO



**GIUSEPPE
ARPELLINO**

SCUOLA DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE



**NICOLA
PASQUALI**

PRENOTA IL TUO TRATTAMENTO INDIVIDUALE GRATUITO*

**i trattamenti sono offerti dagli operatori a titolo gratuito, è gradita da parte tua un'offerta libera che sarà devoluto in beneficenza ad un'associazione ticinese*

+41 78 950 20 11

info@erbaluce.ch



Scan me

Formazione in Riflessologia Plantare Avanzata 2023-2024

Corsi e Master di Specializzazione

Corsi – Master 2023 - 2024

LOCARNO (CH) Lavertezzo Piano : CORSI PRESENZA

REFLESSOLOGI - OPERATORI DBN - TERAPISTI COMPLEMENTARI – ASCA e RME

Info ed Iscrizioni: Cell. 3398482096 (su Whatsapp) - Email : nipa.zureflex@gmail.com

- 16 Set : **Riflessologia a supporto in Oncologia**
- 21 Ott : **Riflessologia e Muscolo Psoas**
- 11 Nov : **Problematiche dell' ATM in Riflessologia**
- 09 Dic : **Riflessologia – PNEI e Stress – Cuore**
- 16 Dic : **Disfunzioni Apparato Genito Urinario Femminile**

Relatori :

Armellino Giuseppe (Riflessologo Plantare)

Pasquali Nicola – Terapista Complementare

Info ed Iscrizioni: Cell. 3398482096 (su Whatsapp) - Email : nipa.zureflex@gmail.com

Reflexology Academy Torino

Formazione in Reflessologia Plantare Avanzata



International affiliated training organizations

MASTER

Supporto Oncologico in RIFLESSOLOGIA e MTC



16 SETTEMBRE 2023 h. : 09,00 – 18,00

CORSO in PRESENZA

Riazzino (Lavertezzo Piano)

c/o **Centro Erbaluce**

Via alle Scuole, 8 www.erbaluce.ch

Resp. Corsi e Relatore : **Pasquali Nicola** – Terapista Complementare Riflessologo

Relatore : **Armellino Giuseppe** - Riflessologo Plantare



Iscrizioni : Cell. 3398482096 (su Whatsapp) - Email : nipa.zureflex@gmail.com

Reflexology Academy Torino

Formazione in Reflessologia Plantare Avanzata



International affiliated training organizations

MASTER

Riflessologia e Muscolo Psoas



21 OTTOBRE 2023 h. : 09,00 – 18,00

CORSO in PRESENZA

Riazzino (Lavertezzo Piano)

c/o **Centro Erbaluce**

Via alle Scuole, 8 www.erbaluce.ch

Resp. Corsi : **Pasquali Nicola** - Terapista Complementare Riflessologo

Relatore : **Armellino Giuseppe** - Riflessologo Plantare



Iscrizioni : Cell. 3398482096 (su Whatsapp) - Email : nipa.zureflex@gmail.com

Formazione in **Riflessologia Plantare Avanzata 2023-2024** Corsi e Master di Specializzazione

CORSI ONLINE

7 Ott : Corso base Medicina Tradizionale Cinese

14 lez. serali Online

CERNOBBIO (CO) : 13 GEN 2024

Giornata Presenza partecipanti CH

TORINO : 27 GEN 2024

Giornata Presenza partecipanti Italiani

10-11-17 Ott : Trattamenti naturali a sostegno nelle problematiche cardiovascolari (Riflessologico- Naturopatico)

TORINO - CORSI PRESENZA

Data da definire : **Riflessologia a supporto in Oncologia**

Data da definire : **Riflessologia e Muscolo Psoas**

Relatori :

- Armellino Giuseppe (Riflessologo Plantare)
- Pasquali Nicola – Terapista Complementare
- Dr. Umberto Villanti – Terapista Complementare e Naturopata

Info ed Iscrizioni: Cell. 388-8484460 - Email : reflexology@alice.it - www.yogatorino.net

Trattamenti naturali a sostegno nelle problematiche cardiovascolari (Riflessologico-Naturopatico)

10 – 11 – 17 OTTOBRE 2023
h. 20,30 -23,00

**Master
per REFLESSOLOGI –
OPERATORI DBN
CORSO ACP
(Aggiornamento Continua
Professionale)**



Armellino Giuseppe

Riflessologo Plantare
Insegnante Yoga Svyasa

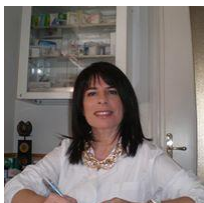


Dr. Villanti Umberto

Dottore magistrale in Scienze della Nutrizione -
Naturopata - Dss – Dipartimento Sanità Svizzera (Ticino)

Hanno Collaborato a questo numero :

D.ssa M.L. Primo



Medico Legale -Psichiatra -Consulente Tecnico del Giudice presso il Tribunale Ordinario Torino -
Omeopata, Osteopata -Esperta in Nutrizione Biologica e Medicina Estetica Olistica
www.dottprimooomeopata.it-cell. 3392132288
Email : letizia@dottprimooomeopata.it - Studio : [Castiglione Tor.se / Torino](http://CastiglioneTor.se)

D.ssa Azzurra Lamperti



Biologa Nutrizionista, laurea in scienze biologiche indirizzo fisiopatologico.
Esperta in: PNEIM, in PREVENZIONE MATERNO - FETALE collaborando con specialisti ginecologi
e in REAZIONI INFIAMMATORIE DA CIBO (intolleranze alimentari). Formulo piani nutrizionali
personalizzati per pazienti in condizioni fisiologiche e patologiche conclamate.
Cell. [366/9323355](tel:3669323355) Studio: [Avigliana / Torino](http://Avigliana) Mail: lamperti79@libero.it

Dr. Umberto Villanti



Dottore magistrale in scienze della nutrizione umana
Naturopata e Terapista Complementare riconosciuto dal Dss - Dipartimento Sanità Svizzera
(Ticino)
RICEVE PER APPUNTAMENTO A: PALERMO, MILANO, TORINO, CHIASSO/LUGANO (TICINO)
<https://www.umbertovillanti.it>

Pasquali Nicola



- Reflessologo Zu presso Associazione Studio di via dell'Orto
- Operatore tuina per bambini presso ambulatorio Associazione Studio di via dell'Orto
- Formatore presso Studio di via dell'Orto e il [corso MCB](#) presso Istituto Starting Work di Como
- Referente per COMO (CO) di REFLEXOLOGY ACADEMY TORINO
- Cell. [3398482096](tel:3398482096) (su Whatsapp) - Email : nipa.zureflex@gmail.com**

Anna Damonti



Laureata in Scienze Infermieristiche *Terapista Complementare*
Riflessologa Plantare e Facciale - Coach relazionale con Master in PNL
Riceve presso Clinica Sant'Anna – Via Sant'Anna,1 – 6924 Sorengo (CH)
Tel. +41 788373261 - www.riflessoterapia-coaching.ch

Marco Corti



Chinesiologo - Fondatore Metodo MC
Membro della Società Internazionale di Semeiotica Biofisica Quantistica
Delegato nazionale Libertas
Cell. +39 328 6098633 - info@metodomc.it
Mendrisio (CH)

Hanno Collaborato a questo numero :

Dr. Gabriele Prinzi



Specialista in Chirurgia D'Urgenza e Laparoscopia, esperto sulla salute dell'intestino e malattie dell'apparato digerente, sulle allergie alimentari, l'ipnosi conversazionale (cioè a persone sveglie e collaboranti!) e fito- e flori-terapia (fiori australiani, d'ell'Alaska, fiori di Bach, essenze Indaco) – In studio privato si occupa delle consulenze sulle allergie e intolleranze alimentari, sulle patologie di stomaco e intestino, e della terapia del dolore e della cefalea

Riceve a TORINO - PALERMO

www.gabrieleprinzi.it - cell. 392 474 7049 - email : pazienti@gabrieleprinzi.it

Riccardo Cecchetti



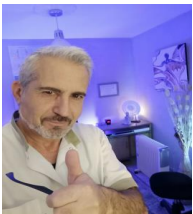
Esperto in riabilitazione sportiva e ortopedica. Specializzato in osteopatia craniale e viscerale

Via Nino Della Notte 23 Lecce , Lecce, Italy

Email : dot.cecchetti@gmail.com

www.metodocecchetti.it

Jean-pierre Triadon Réflexologue



Formé et certifié comme Réflexologue par le centre de formation RTE - (réflexologie traditionnelle et évolutive)Centre de formation affilié à la Fédération Française des Réflexologues.

Secrétaire du SYNDICARE ; confédération nationale des professionnels de la prévention, de l'accompagnement à la santé et du bien-être.

Délégué Régional PACA du SPR (Syndicat Professionnel des Réflexologues.)

Membre du conseil d'administration de la Fédération Française des Réflexologues

<http://jeanpierretriadon.wixsite.com/reflexologue> Saint-Rémy-de-Provence

Giuseppe Armellino



Riflessologo Plantare – Insegnante Yoga (Svyaasa)- Ricercatore in Tecniche Complementari.
Socio Fondatore / Docente c/o ISFOR– APS - Torino (Istituto Formazione Olistica Reflessologia)
Docente c/o Scuola Microbioma – Torino – Tezo Anno – Asse Cervello Intestino

Referente dello Studio **Reflexology Academy Torino**

Certified ODM International - N°. ODM registration 475/1517 – Lugano (CH)

Contatti : Cell. **3888484460** - www.yogatorino.net - reflexoogy@alice.it

D.ssa Elena Busso



Psicoterapia Sistemico-Relazionale

Sessuologo Clinico

Torino, Piemonte, Italia

Centro LOGOS Via Chiampo, 35 Pinerolo

(TO) - Via Chiampo 35

Cell. **3394746006**

elenabusso@psy@gmail.com

Dr. Lorenzo Recanatini



Psicologo (ANCONA)

Psicoterapeuta

[Ancona](http://www.facebook.com/lorenzo.recanatini)

<https://www.facebook.com/lorenzo.recanatini>

[lorenzo.recanatini](https://www.facebook.com/lorenzo.recanatini)

BIOTECH

di GIUSEPPE LANOTTE



Azienda che persegue come obiettivo la cura della persona a 360° grazie alla medicina naturale. Miriamo ad avere un impatto significativo sulla vita delle persone e siamo fortemente focalizzati sulla ricerca. Troviamo nuovi approcci per affrontare i problemi della salute di oggi con le tecnologie ed i rimedi che ci offre la natura.

www.green-shield.eu



Studio di Reflessologia Integrata e Yoga

TORINO

- Centro PODIATRY MED - C.so G. Ferraris, 51 – TORINO
- Studio Fisio-Coworking- C.so Quintino Sella, 20
- Centro Pilates Gran Madre – Via Bonsignore, 7

CASTIGLIONE TOR.SE

- Poliambulatorio KINETICA -V. Don Brovero,2
- Studio c/o Farmacia Borca – V. M. Caudana, 9

SEGUICI ANCHE SU....



www.facebook.com/giuseppe.armellino.31



www.linkedin.com/in/giuseppe-armellino

P.iva : 11008710011

Tel . Cell. 388-8484460 -

Email : reflexology@alice.it - www.yogatorino.net

Professione regolamentata ai sensi della Legge 14-01-2013—N.4