



Dimensione
Natura
Centro terapie naturali

BEN-ESSERE tutto inizia da qui...
CATALOGO PROPOSTE
CENTRO DIMENSIONE NATURA
SAN BERNARDINO

Begn rivei a San Bernardin

Catalogo 1

Data luglio 2024

Contenuto:

Il centro	2
Perché San Bernardino	3
San Bernardino da Siena	4
Acuforta	5
Tanja Baretta	6
Medicina tradizionale europea	7
Naturopatia e diagnostica	8
Fitoterapia	9
Kinesiologia	10
Tecniche di disintossicazione	11
Idrocolon terapia	12
Massaggi	13-14
Drenaggio linfatico manuale	15
Riflessoterapia	16-17
Donne in gravidanza e bambini	18
Casse malati e costi	19

Centro Dimensione Natura

San Bernardino luogo magico e paradisiaco immerso nelle montagne raggiungibile da tutti in poco tempo. Offre, passeggiate ed aria pura e grazie al **CENTRO DIMENSIONE NATURA** permette di entrare in contatto con se stessi attraverso metodi terapeutici legati alla natura tramandando conoscenze non solo per i trattamenti proposti ma anche per i percorsi di crescita personale e guarigione. Insegna a riconnettersi con la propria Viriditas



Immagine di Alan Frijns

(forza vitale) lavorando sulle risorse di ognuno in modo individuale percorrendo il sentiero della felicità e della consapevolezza. Questa magia viene garan-

titata non solo dai periodi di soggiorno ma anche per coloro che desiderano optare per giornate di svago unite al benessere. L'ideale è quello in cui ci si possa staccare dal mondo abituale, ritrovandosi in un paesaggio da fiaba. Ricco di storia, calma e magia. Permettendo di donare a se stessi un trattamento unico, mirato, unito alla qualità migliore ed impagabile che solo la natura può regalare. Se tutto questo ti risuona, scopri tra queste pagine quale percorso o terapia è giusta per te.

"L'uomo è parte della creazione e la forza vitale e la guarigione sono nella creazione. Fate attenzione che la viriditas che avete da Dio non si secchi in voi a causa della variabilità dei vostri pensieri. L'anima è la viriditas del corpo, perché attraverso di essa cresce e prende vita".

Santa Ildegarda di Bingen

Contatti

Telefono: +41 (0) 91 832 00 46

Mail: centrodimensionenatura@gmail.com

Sito: www.dimensionenatura.ch

SI RICEVE SOLO SU APPUNTAMENTO

Appuntamenti disdetti con meno di 24 ore vengono fatturati a proprio carico per intero



Foto Claudio Fasani

Oggi grazie al fatto che siete qui, su queste pagine, non ci vogliono molte spiegazione riguardo alla domanda: perché San Bernardino. Il centro è aperto e lavora in questo paradiso dal 1 novembre

2014. Allo stato attuale San Bernardino è un luogo straordinario con poca popolazione locale visto come punto distante da ogni comodità e apprezzato solamente poche volte all'anno. Questo splendido paese di montagna porta con se un patrimonio storico non indifferente che racchiude tutta la mia filosofia di vita.

Ricco di trasformazione effet-

to terapeutico nonché mistico racchiude la possibilità di donare professionalità e continua crescita. L'effetto del rilassamento o del benessere viene prolungato oltre l'ora di trattamento grazie alla sua carica energetica e al suo paesaggio mozzafiato e perché no... **DAL TEMPO CHE DEDICHERETAE A VOI** camminando nella sua natura.

Qui insomma si sta bene: qui c'è la salute rifiorente, la calma, l'obbligo desiato: qui aria di vigorose pinete, latte eccellente, acqua della fonte, comode strade per passeggii, vedute incantevoli, panorami stupendi. Qui verdi praterie, sussurri di ruscelli scorrenti di sotto ai piedi, qui tu osservi la grandezza della Natura, il tutto il fremito del vero.

Da Aurelio Ciocco. Le fonti minerali di San Bernardino "L'ACUFORTA"

Un accenno di storia

San Bernardino è da sempre conosciuta come stazione sciistica che aveva perso il suo fascino anno dopo anno. Fortunatamente c'è chi come me ha visto il suo potenziale ed ora passo dopo passo sta ritornando sulla cresta della vetta. Tuttavia la sua origine risale ad un patrimonio straordinario presente 365

giorni all'anno di cui non si parla più.

Non mi credi? Lo conosci?

Hai già sentito parlare dell'acqua della fonte pubblica di San Bernardino **ACUFORTA**? L'acqua curativa che persino l'Inselspital di Berna ha classificato nel 2005 quale miglior acqua ricca di cal-

cio e magnesio insomma un patrimonio inestimato, ricco, favoloso, trasformativo di cui vi parlerò in una pagina dedicata, perché l'amore per quest'acqua mi ha spinto a rischiare il tutto per tutto lavorando in un luogo che a parere di molti nel 2014 era un azzardo e nessuno credeva nel suo potenziale inestimabile.

Il Parere del geologo

"L'Acqua di Roccia della Fonte Acuforta di San Bernardino nasce dal cuore delle montagne nella regione del San Bernardino, Canton Grigioni, Svizzera. Qui le acque meteoriche si infiltrano nelle vette limitrofe al passo del S. Bernardino e, seguendo profondi tragitti lungo gli orizzonti di rocce triassiche, impiegano una trentina di anni per raggiungere, purificate e fortemente mineralizzate, l'omonima Fonte, situata a 1.605 m.s.m. La composizione chimica dell'Acqua di Roccia della Fonte Acuforta di San Bernardino è periodicamente controllata, ed è stabile da più di un secolo. Nonostante i forti tenori in calcio, magnesio, potassio, ferro, fluori e solfato, che conferiscono all'acqua un ottimo gusto, l'Acqua di Roccia della Fonte Acuforta di San Bernardino si distingue anche per i bassi contenuti in sodio, cloro e nitrati (praticamente assenti), che ne garantiscono la purezza e la leggerezza".

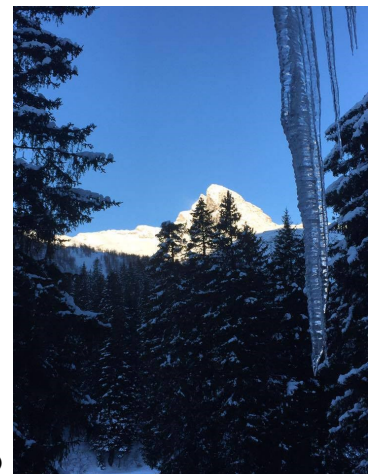
Cosa vedere e fare a San Bernardino

San Bernardino viene definita la perla del Moesano posizionata a 1626 metri di quota. Come accennato sopra le sue radici storiche sono antiche, ricerche mostrano già il suo splendore nell'Ottocento. La natura è la padrona di questo splendido e magico

paesaggio da scoprire sia nel periodo invernale che estivo. Offre tutto ciò che si desidera, paesaggi mozzafiato, sentieri preparati e curati regolarmente, percorsi per ciaspole e sci ma anche vegetazione unica e rara insomma ce n'è per tutti i gusti dal

rilassamento, alla scoperta passando per l'avventura ed il benessere.

Sicuramente potrete trovare tutte le informazioni con spiegazioni annesse presso il nostro preparatissimo **ENTE TURISTICO**

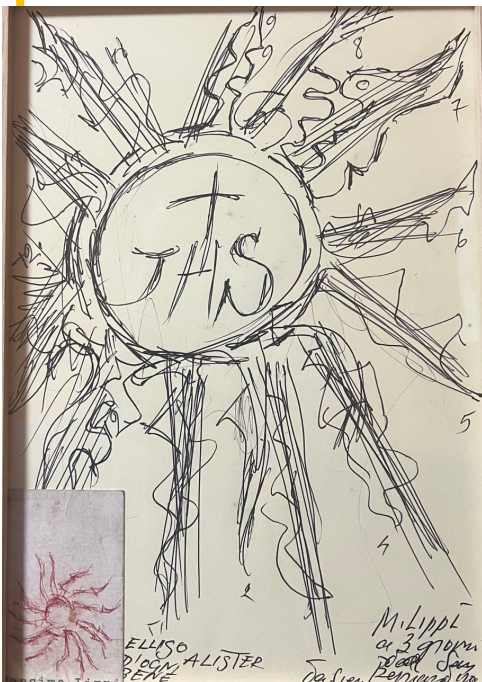


Chi era San Bernardino?

San Bernardino da Siena discepolo di San Francesco d'Assisi

Nato nel 1380 a Massa Marittima dalla nobile famiglia degli Albizzeschi deceduto nel 1444

Viene Celebrato il 20 maggio, patrono dei tessitori di lana supplicato da chi ha malattie ai polmoni o al petto



La storia narra di un bambino (3 anni al decesso della madre e 6 del padre) che rimase orfano e venne allevato a Siena dalle zie. A 22 anni divenne in parte dei Frati Minori e ordinato sacerdote. San Bernardino ebbe la vocazione di diffondere la parola di Dio tramite il pellegrinaggio che ebbe luogo in tutta Italia arrivando a San Bernardino GR.

La sua devozione al Santo Gesù fu così forte che spinse al rinnovamento addirittura la chiesa Cattolica e per tutto il movimento francescano.

Si ritenne che grazie a lui il cristogramma JHS, infatti nei suoi pellegrinaggi faceva baciare ai cristiani delle tavolette di legno con il simbolo del sole d'oro con dodici raggi contornato d'azzurro al cui centro vi erano le lettere JHS che vedevano come simbolo: I Rifugio dei peccatori, II Vessillo dei combattenti, III Medicina degli infermi, IV Sollievo dei sofferenti, V Onore dei credenti, VI Splendore degli evangelizzanti, VII Mercede degli operanti, VIII Soccorso dei deboli, IX Sospiro di quelli che meditano, X Aiuto dei supplicanti, XI Debolezza di chi contempla, XII Gloria dei trionfanti

Predicatore con un occhio per l'etica del lavoro

San Bernardino non era solamente un predicatore riguardo le opere Cristiane ma mostrò un'attenzione verso gli aspetti pratici della vita dei suoi fedeli. Il suo pensiero verso l'economia lo vide coinvolto come primo teologo, dopo Pietro Giovanni Olivi, a scrivere un'opera proprio su questo tema.

Sui contratti e l'usura, in questo libro lui condannava aspramente l'usura e affrontava temi relativi alla giustificazione della proprietà privata, l'etica del commercio e la determinazione del valore e del prezzo.

Rafforza in questo modo la figura dell'imprenditore diffondendo la filosofia del lavoro onesto.

Lui ritiene che un buon imprenditore, riappiana la scarsità di beni in una zona trasportandone da zone in cui sono abbondanti, custodisce beni limitando i danni di eventuali carestie, trasforma in prodotti lavorati le materie altrimenti grezze e inutili.

Per permettere quest'onestà San Bernardino elogia quattro virtù:

1. efficienza
2. Responsabilità
3. Laboriosità
4. assunzione del rischio

Colui che parla chiaro, ha chiaro l'animo suo. San Bernardino da Siena

Acuforta



*Fonte minerale
San Bernardino
anno 1890*

La prima analisi dell'acqua minerale di San Bernardino fu eseguita da Capeller nel 1824, seguita da quella del Dr. Luigi Grossi e del chimico Gerolamo Broglia nel 1825. Dalle ricerche di Grossi e Broglia risulta che l'acqua contiene gas acido carbonico, poco ossigeno, solfato di calce e di magnesia, carbonato di calce e di ferro, muriato di magnesia.

Da Aurelio Ciocco. Le fonti minerali di San Bernardino "L'ACUFORTA"

Nell'antichità la località di San Bernardino, nel Grigioni italiano, era conosciuta per il potere curativo della sua acqua. Nel 1786 G.R. Th.

Storr nel libro

«Alpenreise» scriveva

di come la quantità di acqua spedita altrove fosse maggiore rispetto a quella consumata sul posto. Da tutto il Ticino e dalla vicina Italia accorrevano in molti, passando giornate intere in carrozza per trasportare le damigiane da riempire con il prezioso liquido.

Come ben descritto da Aurelio Ciocco nel libro

«Le fonti minerali di San Bernardino», essa veniva utilizzata per settime depurative, ma non solo. Il suo utilizzo si estendeva a carenze di ferro, gastrite cronica, stitichezza e molto altro.

Grazie alla generosità di Paolo Battaglia nel 1829 venne costruita una copertura per la fonte minerale, come gesto di riconoscenza dopo aver ottenuto guarigione dalla malattia.

Nei documenti raccolti da Aurelio Ciocco si legge che «L'acqua minerale del San Bernardino appartiene alle acque acidule fredde riconoscibili ai dati che ne fornisce l'analisi. La sua potenza medicamentosa è messa ormai da lungo tempo fuori dubbio».

La sua naturale frizzantezza, il suo colore rosso e l'odore caratteristico fanno arricciare il naso a chi non la conosce. Infatti non è un'acqua da tavola. Va bevuta in maniera dosata, come un medicamento. Le quantità vengono assunte in base

al proprio stato di salute.

Come già accennato è stata classificata già nel 2005 dall'Inselhospital di Berna come l'acqua con il miglior contenuto di calcio e magnesio. Negli anni precedenti veniva venduta nelle farmacie come acqua terapeutica ed era consigliata anche dal centro

osteoporosi di Lugano.

Per spiegare la natura attorno alla fonte il noto scrittore Antonio Fogazzaro nel suo «Diario di viaggio in Svizzera» (1868) scriveva:

«31 luglio. Il sole splende, bacchetta magica che muta la scena. Guardiamo al nostro finestrino. In faccia la strada maestra candida tortuosa si perde fra umili colline vestite d'abeti: a destra, a sinistra, grandi profili di montagne, accasciate in posa leonina; in mezzo sino al fondo l'ampio cielo sereno, vaporoso dei nostri mattini d'autunno. Su, lesti, all'aperto, salutiamo le Alpi.

Le case del paese sono raccolte nel cavo della vallata presso alla Moesa, come un branco di pecore scese ad abbeverarsi. L'acqua è la vita e chiama sempre gli uomini a sé. Sono alberghi quadrati a tetto accuminato che paion caserme e piccoli chalets di legno e pietre, oscuri rozzi e modesti che rappresentano l'alpigiano sincero tra i cittadini imbiancati, frequentatori delle

acque. Monti scoscesi dirupati ci attorniano, burberi benefici che ci danno la salute.

Abbasso si stendono le praterie e i boschi scendono a morirvi.

La fonte ha il suo tempio che la copre. Michelet dice che gli antichi montanari divinizzavano e adoravano le fonti. Difatti c'è qualchecosa di meraviglioso in quest'acqua che sorge dall'intimo della montagna e rigenera, ci ridona l'energia delle membra e con essa l'energia del pensiero.

Non dite, signor chimico, è il ferro, la magnesia, l'iodio, il gas acido carbonico. Prendete tutto questo, signor chimico, fondetelo nel vostro crogiuolo bevetevi l'atingolo e rifate la prova se ne avete voglia. Poniamo pure che la nostra coppia rassomigli all'originale, non è però che una copia. Altre mani hanno composta la ricetta».

Si potrebbe continuare oltre raccontando benefici, proprietà e storia. Ma l'invito vuole essere quello di toccare con mano, immergendovi nell'accogliente natura di San Bernardino, dove si incontrano fascino, avventura e benessere. E non dimenticate le bottiglie per riportarvi a casa il dono di natura che sgorga da una fonte pubblica decisamente particolare.



Tanja Baretta

Salve a tutti, mi chiamo Tanja Baretta
Sono una Naturopata con diploma Federale in Medicina Tradizionale Europea, Kinesiologa, mentore modulo M7, insegnante massaggio infantile IAIM e consulente del sonno 1001nanna

“Non basta prevedere la malattia per guarirla, occorre insegnare la salute per conservarla.”

Ippocrate

La strada che mi ha portato verso la naturopatia è stato molto vasta e ricca di emozioni. Sono stata iniziata verso una dimensione più naturale già da giovanissima attraverso insegnamenti dei miei antenati, la mia passione è aumentata lavorando come apprendista presso una farmacia di prodotti naturali, quel contesto mi ha permesso di dilettermi in preparazioni magistrali quali creme, unguenti ecc. Percorrendo i "Sentieri della Natura", mi sono avvicinata sempre più a questo spettacolare mondo. Scoprendo: erbe, oli essenziali, fiori tutto volto non solo alla bellezza ma soprattutto alla cura. La maestosità della nostra

Madre Terra ha iniziato a riempire il mio cuore di gioia e curiosità. La voglia di aggiungere conoscenza mi ha portato verso la scuola di Naturopatia. Questa formazione ha stravolto la mia vita permettendomi di entrare in contatto con il corpo attraverso i massaggi, percepire la forza delle piante attraverso la fitoterapia, floriterapia e fumigi. Grazie all'idrocolenterapia ho compreso l'importanza tra l'intestino ed il cervello. Potrei continuare in modo infinito perché l'amore per la mia professione mi ha trasformata e lo fa continuamente grazie ai corsi d'aggiornamento fatti regolarmente. Da gennaio 2015 mi accom-

pagna un uomo straordinario che crede in me e mi sostiene con lui a marzo 2018 siamo diventati genitori di una splendida bimba di nome Ellison. Grazie a lei ho iniziato un percorso legato a bambini-neonati e gravidanza diventando a maggio 2018 insegnante di massaggio infantile IAIM. L'esperienza porta grande consapevolezza e pratica ed è per questo che ho aperto un mondo riguardante le mamme e i bambini, tutto questo è stato rafforzato grazie al nostro piccolo Alister nato a marzo 2019.

Perché se le guarigioni avvengono già da piccoli riusciremo ad avere adulti più felici e consapevoli!

La mia formazione

Creare un elenco di tutti i percorsi e corsi d'aggiornamento è davvero lunga e noiosa il traguardo più grande è stato quello relati-

vo alla Naturopatia con diploma federale in medicina tradizionale europea. Questo diploma è quello che mi ha portato maggio-

re soddisfazione ed ha permesso di regolamentare definitivamente il mio lavoro. I dettagli potete trovarli aggiornati sul sito internet

MEDICINA TRADIZIONALE EUROPEA



Foto di Eva Michálková

La naturopatia è una disciplina Bio-naturale. Utilizza metodi e trattamenti non invasivi per migliorare lo stato di benessere di un individuo.

Coniato da Scheel John (1892), il termine “Naturopatia” fa riferimento all’arte di curare facendo ricorso al mondo naturale. Le parole che la formano sono “Natura” e “Pathos” e insieme indicano la capacità della natura di eliminare la

malattia dell’uomo.

Il sentiero della natura (Nature’s Path) è “l’unica vera possibilità di intraprendere un cammino verso la salute, ricorrendo a ciò che la natura ci mette a disposizione” (cit. V. Sanfo, Naturopatia e competenze del naturopata.)

Il pensiero naturopatico ritiene che l’individuo è formato da corpo, mente

ed emozioni in equilibrio tra loro.

Quando si rompe l’armonia tra queste componenti e l’ambiente si crea uno squilibrio tra il suo habitat esterno e l’ecosistema interno.

Questa disciplina trova le sue radici nelle antiche medicine tradizionali che comprendono i più antichi sistemi di cura dell’uomo.

“L’anima ama in tutte le cose la moderazione. Ogni qualvolta il corpo dell’uomo mangia e beve senza discrezione o fa qualcos’altro di questo genere le forze dell’anima ne sono ferite... In tutte le cose l’uomo deve imporsi la giusta misura”. - Ildegarda di Bingen da Liber Divinorum Operum

PROFILO DEL NATUROPATA

Il naturopata con diploma federale è uno specialista in ambito sanitario in grado di individuare e lenire le malattie e stimolare la guarigione con i mezzi propri della sua specializzazione. Sotto la propria responsabilità tratta, consiglia, accompagna e sostiene le

persone in caso di disturbi della salute acuti e cronici basandosi sui metodi di trattamento tipici della medicina alternativa.

Offre possibilità alternative per il trattamento dei problemi di salute. Queste soluzioni sono sem-

pre più richieste dalla popolazione e contribuiscono a un miglioramento efficace dello stato di salute, della consapevolezza e delle competenze in materia di salute.

A chi è rivolto

Spersone affette da malattie acute o croniche, problemi fisici e psicologici, se vi sono disturbi somatici o psicosomatici, in caso vi fossero patologie e handicap accertati dal punto di vista della medicina convenzionale ma finora resistenti alle terapie, in caso vi fossero malattie che si manifestano ripetutamente,

malattie funzionali o disturbi diffusi che finora non hanno potuto essere associati ad alcuna diagnosi medica, per la riabilitazione dopo malattie, incidenti od operazioni.

Il percorso naturopatico è anche ideale per chi necessita di sostegno palliativo in caso di malattie

incurabili, Una parte importante della naturopatia è dedicata anche a donne in gravidanza e per promuovere lo sviluppo nei bambini piccoli, nei bambini e negli adolescenti. Per chi desidera fare percorsi individuali di crescita personale anche a scopo preventivo

Il naturopata e la diagnostica umorale

La medicina umorale lavora sull'origine della malattia ed il ripristino dello stato di salute del paziente grazie ad un'anamnesi approfondita a livello quantitativo e qualitativo ma non solo. Il suo potenziale risiede in una metodologia diagnostica che permette di vedere lo stato la costituzione originale (salute) e quella attuale (discrasia ovvero squilibrio). Questo potenziale permette al naturopata di agire non solo sul sintomo ma sul terreno che ha portato ad esso.

Le diagnosi umorali sono: urina, iride, polso, lingua, fisiognomica e valutazione riflessa.

URINA

La diagnostica dell'urina vede coinvolta proprio l'urina rilasciata dal paziente, quest'ultima viene lasciata in cultura per 4 settimane permettendo di vedere lo stato delle dinamiche attuali di salute. È un antico metodo diagnostico che io ritengo favoloso



IRIDOLOGIA

L'iridologia si basa sullo studio della parte colorata dei nostri occhi tenendo in considerazione il colore degli occhi, le varie sfumature, le macchie, la forma della pupilla ecc. Segni unici per ogni individuo. Si possono vedere i cambiamenti dello stato di salute che possono dipendere dagli eventi stressanti vissuti nella propria vita (attuali o passati); si possono rilevare gli accumuli di scarti metabolici nell'organismo, le predisposizioni legate alla propria costituzione, le capacità reattive agli eventi esterni, intervenendo nella prevenzione dei disturbi. L'analisi Iridologica può quindi evidenziare alcune tendenze patologiche ancor prima che appaia-



POLSO

Il polso reagisce molto rapidamente ai cambiamenti nel corpo e fornisce informa-

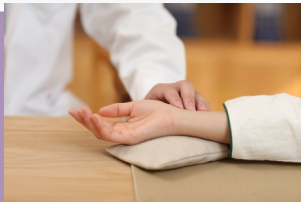


Immagine di kian2018

zioni a breve termine sull'organismo. La qualità dell'onda di impulso (ampiezza, intensità, picco, ecc.) fornisce informazioni significative sullo stato attuale. Si distingue tra diversi tipi di impulsi, che contribuiscono al quadro diagnostico complessivo.

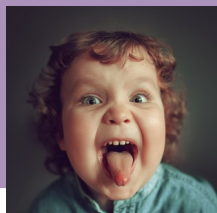


Immagine di Olga Balakir

LINGUA

Dimenticata nel tempo è tornata alla ribalta grazie alla sua chiarezza e comprensione delle dinamiche corporee e umorali.

In passato veniva usata regolarmente come diagnosi dal medico di famiglia. La lingua è un muscolo forte ed estremamente flessibile e anche uno visto come specchio del corpo. Queste informazioni sono altamente informative sullo stato di salute del paziente.

FISIOGNOMICA

Nome che deriva dal greco e dalle ricerche di Aristotele che significa „riconoscimento, interpretazione della natura“. Questo studio dei segni specifici dell'organo e della funzione del viso consente di trarre conclusioni sulle malattie attuali o passate. Nella MTE viene usata per identificare anche le predisposizioni alla malattia, cioè la suscettibilità solitamente ereditaria allo sviluppo di una malattia. Valutare questi "primi segni" di una malattia potenzialmente in via di sviluppo rende il sistema particolarmente prezioso nella prevenzione.

VALUTAZIONE RIFLESSA

Molti ammirano, pochi conoscono.

Ippocrate

Queste aree sono chiamate zone microanalogiche o somatotopie.

Si possono trovare anche sull'orecchio, sull'occhio o sulla pianta del piede.

Questa parte serve per valutare lo stato di salute, confermare le sue dinamiche e procedere al trattamento mediante Riflessologia plantare, coppettazione, moxibustione, baundscheidt, massaggi ecc.



La fitoterapia riguarda lo studio e l'applicazione di piante

Foto di Erich Wirz

medicinali, se ritorniamo alle origini dell'uomo questo era l'unico modo per curarsi, venne quindi fatta esperienza su quali piante avessero un determinato beneficio e utilizzo costituendo una fonte da cui estrarre farmaci per curare o alleviare ogni tipo di problematica, dolore o infermità.

Con il tempo e l'esperienza sono stati creati protocolli e

testi riguardo la conservazione, effetti benefici e collaterali, quale fosse il loro metodo di estrazione e di conservazione. La medicina tradizionale europea usa ancora oggi queste conoscenze prescrivendo piante fresche, tisane, impacchi, tinture, unguenti, oli di piante del nostro territorio affinché si possa lavorare sulla prevenzione o la cura di varie problematiche che possono affliggere

“Nella medicina umorale non solo i preparati elencati sono calcolati fitoterapici ma ma anche i Sali di Schüssler, gli spagirici e i fiori di Bach

Fitoterapia umorale

La medicina umorale si occupa dei quattro elementi universali acqua, fuoco, terra e aria e dei fluidi umorali che ne derivano. Nel loro modello medico, "Malattia" che c'è uno squilibrio degli umori cioè una cosiddetta discrasia. Pertanto, lo scopo della medicina umorale è quello di ripristinarne

l'equilibrio. La fitoterapia come le altre terapie proposte viaggiano su questa linea di pensiero. Le piante sono catalogate in base alle loro qualità caldo/freddo umido/asciutto e vengono quindi prescritte non solo con il loro potere terapeutico classico ma anche secondo questi principi.

La Santa Ildegarda di Bingen descriveva molto bene il loro utilizzo sotto una forma non solo fisica ma anche emozionale e spirituale ed è questo il modo che verrà utilizzato sia nell'applicazione di oli per i massaggi come pure i Sali di Schüssler, gli spagirici e i fiori di Bach

Esempio delle deiscrizioni secondo la visione umorale in questo caso anche spirituale grazie alla Santa Ildegarda di Bingen

“La celidonia è molto calda e contiene un succo velenoso e viscido. Perché ha un veleno così nero e amaro in essa non può dare salute ad una persona, perché anche se da qualche parte desse salute, darebbe maggiori malattie interne da qualche altra parte. Se qualcuno ne mangia o ne beve, essa lo

irrita e lo ferisce internamente, e quindi a volte provoca un'evacuazione e una digestione dolorosa e priva di salute.”

"Ma colui che mangia o beve o tocca cose impure, per cui diventa ulceroso nel corpo, prenda il grasso vecchio e aggiunga abbastanza succo di celidonia e lo pesti con esso, contempo-

aneamente lo sciogla in una ciotola e poi si unga spesso e verrà guarito.”

Santa Ildegarda di Bingen

Uso della celidonia: La pomata di celidonia è indicata contro verrucche, eczemi da allergia, condilomi, dermatiti da contatto



INDICAZIONI

Allergie - Ansia -
 Asma - Depressione
 - Difficoltà di
 apprendimento -
 Dipendenze -
 Dislessia - Disturbi
 Mestruali - Dolori
 articolari e muscolari
 - Dolori
 postoperatori -
 Enuresi - Ernia
 Iatale - Fobie -
 Insonnia - Intestino
 irritabile -
 Intolleranze
 alimentari -
 Irrequietezza - Mal
 di schiena - Mal di
 testa - Meteorismo -
 Nevralgie -
 Problemi della pelle
 - Problemi di
 autostima - Problemi
 di coordinazione -
 Problemi di peso -
 Problemi digestivi -
 Problemi intestinali -
 Problemi relazionali
 - Sposatezza -
 Squilibri emozionali
 - Squilibri posturali -
 Stipsi - Stress - Ten-
 sioni e rigidità -
 Traumi sportivi e da
 incidenti.

Per questo motivo
 utilizzo la kinesiologia
 in combinazione con
 tutte le terapie così
 che si possa effettuare
 un collegamento
 profondo e potenziare
 l'effetto
 terapeutico.

KINESIOLOGIA

La kinesiologia costituisce una delle più nuove e più interessanti forme di medicina non convenzionale in quanto riesce, grazie al suo approccio molto delicato ed ecologico, a riorganizzare la persona in base al proprio specifico disagio. In questa fase della nostra vita in cui gli impegni, le sollecitazioni esterne, gli eventi stressanti sono duplicati è facilissimo incorrere in problematiche di ogni tipo, fisiche, mentali, comportamentali. È un metodo molto semplice e per nulla invasivo che permette un'analisi

funzionale del Sistema Nervoso, attraverso la comunicazione verbale e test muscolare. Essa va a lavorare sul corpo, cioè sullo schema motorio, dando alla persona un miglioramento cinestetico, riequilibrando e sintonizzando la memoria del tessuto connettivo muscolare.

A livello mentale lavora sulle memorie del nostro "vissuto", su "weeplash" (traumi fisici ed emozionali) che possono avere stravolto o segnato la nostra esistenza, senza che si



Immagine: Gerd Altmann

potesse fare alcunché in quel momento, rimanendo, quindi, in una situazione di forte stress, lontani dalla nostra "natura" e dal nostro "equilibrio di base".

A livello inconscio ci riporta verso l'origine del trauma, che potrebbe risalire alla nostra infanzia o addirittura fino al nostro concepimento.

Frequenza

La kinesiologia può essere applicata ogniqualvolta si percepisce un cambiamento, una paura, uno squilibrio fisico o emozionale. Non ci sono obblighi sulla frequenza.

Il trattamento è molto efficace ed immediato. Bisogna comunque ricordare che malattie croniche presenti da anni non possono essere guarite o migli-

orate in poco tempo.

La kinesiologia agisce in base alla persona, alla sua evoluzione e alla sua apertura al cambiamento. Essa agisce in maniera rispettosa e delicata. L'esempio che utilizzo più spesso è quello della cipolla. Si vanno a togliere gli strati esterni, entrando sempre più in profondità del nostro essere.

In casi acuti si possono fare sedute settimanali. Altrimenti per poter vedere un risultato si consiglia almeno 5 sedute da suddividere in base alla problematica.

TECNICHE DI DISINTOSSICAZIONE

Un tema ormai molto discusso. INTOSSICAZIONE, ma cosa significa esattamente? Veniamo giornalmente bombardati da media e terapisti riguardo a un eccesso di tossine all'interno del nostro organismo. Ma difficilmente sappiamo di cosa realmente si tratti, se è terrorismo psicologico oppure realtà. Noi vorremmo spiegarvi brevemente di cosa si tratta.

Inquinamento e produzione in-

dustriale giocano un grandissimo ruolo in quel che è l'intossicazione del nostro organismo, essi ci espongono in modo sempre più forte a sostanze prive di vita e dannose. Anche se gli effetti non si notano immediatamente, rimane il fatto che il nostro corpo le assorbe e deposita nel nostro organismo. Se a questi fattori diciamo quasi inevitabili, aggiungiamo lo stress, alcool, fumo, medicinali, orari di vita irregolari diventa un cocktail esplosivo.

Il nostro corpo è costantemente occupato ed eliminare le sostanze nocive che assor-

be. Questo avviene attraverso gli organi di depurazione: il fegato, i reni, i polmoni, l'intestino e la pelle. Quando questi organi portati allo stremo da un abitudine di vita non propriamente sane non espellono più completamente o del tutto queste sostanze parliamo quindi di Intossicazione (anche iperattività del corpo oppure da metalli pesanti)

“Non muovere

mai

l'anima senza il

corpo, né il

corpo senza

l'anima, affinché

difendendosi

l'uno con l'altra,

queste due parti

mantengano il

loro equilibrio e

la loro salute.”

Platone

Sintomi da intossicazione

Pancia sempre gonfia, difficoltà a digerire, difficoltà a smaltire i chili di troppo situati sull'addome. E ancora, alito pesante e bocca pastosa, brufoli e acne in eccesso, cellulite e liquidi in eccesso, intestino

irregolare e che magari alterna colite e stipsi, frequenti attacchi di fame compulsivi soprattutto verso i dolci o i fritti... Attacchi di panico o ansia immotivata...

Terapie da noi proposte:

Alimentazione, idrocolon terapia, linfodrenaggio, coppettazione e moxa, massaggio, riflessologia plantare, idroterapia, settimana di digiuno

Coppettazione

Questo metodo porta a galla ricordi legati ai nostri nonni, infatti spesso quando spiego come funzionano le coppette e come sono fatte, molte ricordano che i loro nonni le applicavano sotto lo sterno per problematiche di tosse e catarro.

Esse hanno fatto molto scalpore perché durante le olimpiadi molti sportivi si ritrovavano con dei lividi viola o blu sulla schiena (che scompaiono dopo 2 settimane. Permettono la dilatazione dei pori e la disintossicazione alle aree dove sono state posizionate. La coppettazione porta beneficio soprattutto a: tosse, raffreddore, mal di gola, bronchiti, asma, mal di testa, stess, stanchezza, acne, infezioni della pelle, dolori muscolari e articolari, infiammazioni, depurazione di tossine

Moxibustione

Questa tecnica apporta calore ed energia tramite un sigaro preparato con artemisia vulgaris. Questa tecnica permette di lavorare sul potenziamento dell'energia degli organi in deficit e permette di apportare calore in caso di malattie da freddo e da eccesso di umidità o muco. Il calore che viene percepito penetra in profondità donando una piacevole sensazione.



IDROCOLON TERAPIA

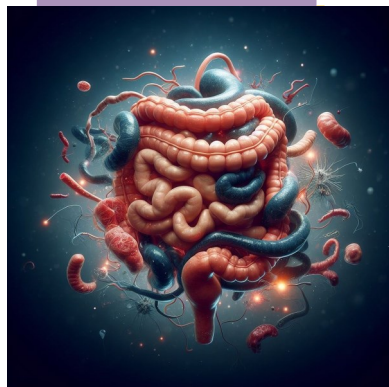


Immagine di Phylum

In Egitto la purificazione spirituale e ovviamente lo stato di salute, sono ottenuti tramite il lavaggio del colon (clistere). Salute, nuove energie, metodica antistress e antidepressione sono i benefici dell'idrocolonterapia, da millenni fino ai nostri giorni, in India. Secondo Ippocrate, grande padre delle medicine e precursore dei concetti naturopatici, i clisteri erano anche un mezzo per combattere ansia e depressione.

L'idrocolon terapia è un metodo molto efficace di lavaggio dell'intestino. L'origine di questo curativo ed efficace trattamento è antichissima e viene citata per la prima volta in un documento egizio che risale a 3500 anni fa.

Molti di voi si chiederanno a cosa possa servire questo tipo di trattamento. Basti pensare che

giornalmente, rifiuti e tossine, legate all'alimentazione, allo stress, all'inquinamento, intasano il nostro colon che perde una parte della sua funzionalità.

Queste tossine si depositano al suo interno per molti anni, intossicando il nostro organismo, così da predisporre un terreno facile per numerose

patologie che interessano varie regioni del nostro corpo, quali: vie respiratorie, pelle, sistema nervoso ed infine per lo stesso sistema digestivo. Grazie a questo intervento curativo possiamo eliminare materiale fecale vecchio di decenni: cellule epiteliali morte, residui irritanti, tossine, parassiti ed altre so-

SINTOMI DI UN INTOSSICAZIONE INTESTINALE

emicranie croniche, allergie, acne, psoriasi, eritemi, diverticoli, costipazioni, prolapsi intestinali, reumatismi, disturbi cardiaci, asma, problemi respiratori, noduli al seno, perdita di vitalità, stanchezza, depressione, mancanza di concentrazione, aggressività, attacchi di panico, infezioni,

infiammazioni, poliartrite, problemi ai capelli e alla vista ed è causa della maggior parte delle malattie.

EFFETTI DATI DAL TRATTAMENTO

miglioramento generale dell'organismo, effetti rilassanti e tonificanti., sensazione di leggerezza, aumento del tono addominale, stimolazione della peristalsi intestina-

le, migliore assimilazione dei nutrienti, miglioramento dello stato della pelle, miglioramento dei sensi (odorato, udito), maggior efficienza della circolazione sanguigna degli arti inferiori e della funzione renale, effetto decongestionante delle vie aeree superiori. eliminazione dei parassiti.

„Non è la malattia che dobbiamo curare ma il corpo. Deve essere ripulito, liberato dai rifiuti e dal materiale estraneo, dal muco e dalle tossine accumulati fin dall'infanzia. Non si può comprare la salute in bottiglia, non si può guarire il proprio corpo facendo la cura depurativa di pochi giorni a fronte di tutti i torti che sono stati fatti al corpo fino ad oggi. Tutto inizia dal colon che fin dalla nascita non è mai stato completamente svuotato e oggi nessuno possiede un corpo idealmente pulito e quindi neppure un sangue perfettamente pulito. QUella che la scienza medica definisce come normale salute`è in effetti una condizione patologica dovuta alla dieta della civiltà che non venendo mai digerita completamente, accumula nel tratto digestivo prodotti di rifiuto che non vengono mai eliminati completamente determinando così l'origine di tutte le malattie.

Prof Arnold

Frequenza

La frequenza delle sedute è individualizzata, a seconda dei casi e rispetta i ritmi del paziente. In linea generale si tratta di una serie di 3-6 trattamenti distribuiti in 2-3 settimane. In seguito, come misura igienica preventiva, sono raccomandate una o due sedute nell'arco di un anno.

MASSAGGI

Il massaggio può essere praticato sotto varie forme, presso il centro verrà valutato in modo individuale quale tipo di massaggio si necessita in base ai bisogni/desideri e stato di salute.

Come potete vedere si offrono vari tipi come quello classico, energetico, con olio caldo, con impacchi, coppette ecc.

Verranno descritti di seguito solo i massaggi un po' particolari così che si possano comprendere le varie sfumature.

In caso di domande rimaniamo volentieri a disposizione

Il massaggio è una forma straordinaria di contatto che permette di trasformare l'organismo e riunire corpo/mente/anima. Ci sono molte forme di massaggio, quelle proposte presso il nostro centro sono:

- massaggio classico
- massaggio energetico
- massaggio con olio caldo
- massaggio con impacchi
- massaggio con coppette
- drenaggio linfatico manuale
- massaggio metamorfico
- massaggio Emozon©
- massaggio infantile IAIM

Tutti i tipi di massaggio vengono proposti secondo la medicina umorale ovvero vengono praticati secondo lo stato di salute e la costituzione.

PERCHÉ FARE UN MASSAGGIO?

Il massaggio è una forma antica di trattamento. Esso agisce a livello fisico, mentale ed emozionale. Restituendo armonia ed equilibrio al corpo teso e stressato. Questa tecnica regola la funzione del sistema nervoso autonomo. Esso è costituito da due processi che governano le nostre reazioni rispetto all'ambiente che ci circonda ed il nostro corpo. Quando il nostro organismo è sotto stress, genera reazioni di "fuga e lotta". Ormoni come l'adrenalina ed il cortisone entrano nella circolazione sanguigna. Il cuore batte più velocemente e le funzioni digestive cessano la loro attività.

Se riusciamo ad abbassare lo

stress in poco tempo non ci saranno ripercussioni o problemi, in caso contrario finiremo in uno stato di allarme permanente, logorando il nostro organismo e portandolo verso la malattia.

Il sistema parasimpatico, che riporta alla calma e disinnescava la reazione attacco e fuga, risulterà dunque bloccato.

Dopo un ora di trattamento ci permette di sentirci meglio con noi stessi e ci dona una visione della vita più distesa e fresca. Stimola il ripristino delle condizioni normali ed il lavoro del sistema parasimpatico. In maniera veloce, efficace e diretta permette un rilassamento istantaneo sulle ten-

sioni croniche e impedisce che diventino permanenti. Grazie anche alla favolosa capacità del corpo umano di rigenerare se stesso.

Noi aiutiamo attraverso il contatto del massaggio a dare l'imput per stimolare questa nostra grande capacità.

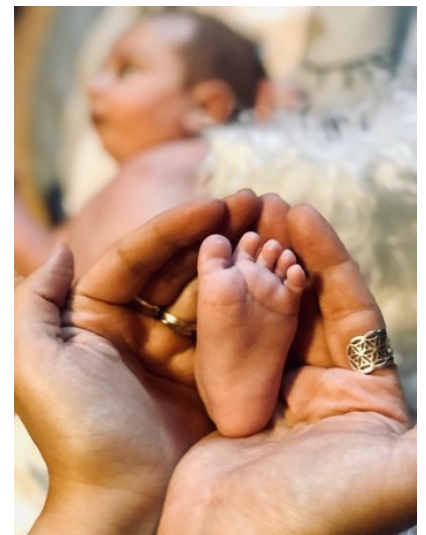
Riattiva inoltre la circolazione del sangue, migliora la capacità di purificazione e di scarico delle tossine attraverso la pelle, scioglie le articolazioni, elasticizza i muscoli e tonifica gli organi attraverso un contatto profondo.

Massaggio infantile IAIM

Questo massaggio è stato creato da Vimala McClure e all'associazione internazionale massaggio infantile IAIM è stato messo a punto un massaggio straordinario che i genitori possono imparare, per iniziare fin dalla nascita, ad instaurare un benessere profondo nel loro bebé.

I corsi vengono proposti sia di gruppo che individualmente su richiesta.

I vantaggi sono molteplici tra cui: Sviluppo e crescita, presa di coscienza del corpo, interazione, rafforzamento del legame e attaccamento, rilassamento, distensione, calma, in caso di bambini prematuri o con bisogni speciali, maggiori informazioni sul sito



Massaggio con coppette



Foto di Eva Michálková

Introdotta verso il II secolo d.C., la Coppettazione è una metodica molto utilizzata per la sua potente azione disperdente e mobilizzante che si addice molto alle algie da Freddo/Umidità o da Calore/Umidità e da traumi. La coppetta è costituita da un vasetto di vetro o ceramica o bambù del diametro di 5 cm circa che viene applicata sulla cute in precisi punti o aree per otte-

tere l'effetto terapeutico. Esistono 3 metodi con le coppettazioni proposte tutte in studio ovvero: "asciutta", con sangue, o massaggio con coppette.

Massaggio con coppette una buona variante delle coppette "asciutte" utile nella disintossicazione. Si utilizza una coppetta abbastanza larga facile da impugnare. Si fa scivolare la coppetta su spalle, schiena, estremità

applicando prima l'olio che si desidera usare. Spingendo avanti/indietro creando degli ematomi che spariranno dopo qualche giorno. Questo metodo permette di tonificare il principio di calore del sangue, non unicamente a livello locale ma di tutti gli organi collegati in maniera riflessa. Oltre alla parte tonificante questo metodo permette di riscaldare e smuovere gli umori.

"La Tecnica Metamorfica ha lentamente e silenziosamente ottenuto il rispetto non solo da parte di coloro le cui vite sono state trasformate da essa, ma anche da medici e specialisti, colpiti dai risultati su malattie e malesseri i più diversi."

Lorna V., The Sunday Times

Massaggio Metamorfico

Di cosa si tratta?

Lo dice il nome stesso, metamorfico, ovvero TRASFORMA! Una tecnica molto dolce e molto profonda che lavora a livelli sottili. Agendo su traumi prenatali o della nascita. Apportando un'auto guarigione a tutti i livelli fisico, psichico e spirituale. Sostenendo anche un processo di maturità ed evoluzione

personale.

Questo metodo viene fatto su piedi, mani e testa. Chi può trarre beneficio dal massaggio?

Tutti quanti, dal bambino all'anziano. Per qualsiasi ragione e/o con qualsiasi malattia. Qualche esempio: momenti di crisi e disorientamento cambiamenti di

stagione o di vita mamme in gravidanza: si armonizza il rapporto tra mamma e bimbo e i "blocchi nel tempo" vengono sciolti. Dopo un parto traumatico: taglio cesareo o altre complicazioni, bambini con iperattività o con malattie mentali, sostegno di evoluzione

Massaggio Emozon®

Il massaggio Emozon è una tecnica creata da Fridlind Strütt. Questo è un massaggio olistico effettuato attraverso i piedi che ha effetto di guarigione, linfatico, energetico e traumatico.

La tecnica si avvale di zone riflesse e digitopressione.

Stimola il processo di guarigione e di consapevolezza personale. Aumenta l'energia vitale, il be-

nessere e porta a un profondo rilassamento. Armonizza corpo, mente e anima. Il massaggio EMOZON® conduce le persone al loro equilibrio interiore. Rafforza la psiche e il sistema immunitario e favorisce l'autoguarigione e l'energia del corpo umano.

INDICAZIONI: Mal di testa

Dolori alla schiena, al collo e alle articolazioni, disturbi del sonno, indebolimento del sistema immunitari, disturbi

gastrointestinali, sindrome dell'intestino irritabile, cura pre- e post-operatoria, convalescenza - per la rigenerazione, blocchi energetici, stati d'animo depressivi, mancanza di concentrazione, stress, stati d'ansia, nervosismo da esame

Nel mondo di oggi, EMOZON è una misura preventiva molto importante per la salute e per mantenere la propria igiene mentale.



Foto di Jörg Viel

La tecnica del drenaggio linfatico manuale o chiamato linfodrenaggio deriva dal dott. Vodder fisioterapista danese, il quale nel 1932, fu sostenuto dai suoi collaboratori medici Johannes Adonk e Michael Földi che portarono questo metodo ad uno status considerevole. Negli anni questa favolosa tecnica è stata valorizzata grazie ai risultati

ottenuti per le patologie del sistema linfatico, è un sistema circolatorio molto complesso che utilizza dei vasi per drenare fluidi nello spazio interstiziale dei tessuti verso il dotto toracico. Nel mio studio propongo il drenaggio sotto diversi percorsi in modo da ottenere un risultato molto più ampio a livello della suddivisione anatomo-funzionale, che prevede:

Percorso superficiale: drenaggio della cute e della sottocute

Percorso profondo: questo sistema prevede un drenaggio delle zone più profonde come le ossa, i muscoli, i nervi e le articolazioni.

Questo sistema usa il sostegno dei vasi perforanti i quali attraverso la fascia superficiale della cute trasportano la linfa in profondità. Le tre stazioni profonde che drenano il sistema superficiale sono: ascella, piega inguinale, collo laterale

Percorso viscerale: vede il drenaggio degli organi.

Lo scopo di questo procedimento è quello di garantire non solo il recupero dei liquidi ma l'omeostasi ovvero l'equilibrio dell'organismo. Il drenaggio linfatico non è solamente un drenaggio dei fluidi ma viene usato per uno scopo molto più ampio.

Il massaggio

Questa tecnica è utile per molte persone viste le sue azioni benefiche riguardanti non solo l'edema ma anche il rilassamento ottenuto.

La qualità del tocco è fluida e

morbida per ottenere un effetto ripetitivo. Per rendervi conto dell'intensità immaginate di avere la sensazione di toccare delicatamente la superficie di un lago.

„Compito principale del

sistema linfatico è **svolgere la**

funzione di continuo

drenaggio di tale liquido da

tutti i tessuti, ad eccezione del

sistema nervoso centrale,

delle ossa e del tessuto

epiteliale“

Indicazioni

Numerose patologie possono essere sostenute grazie al drenaggio linfatico manuale, tutti conoscono la sua azione anti-edematosa, cicatrizzante ma il suo effetto non si ferma solo lì, infatti viene usato come tecnica antalgica, rilassante e stimolante nei confronti del sistema immunitario e la microcircolazione periferica. In concreto:

- cutanei: acne vulgaris, malattie cutanee di tipo allergico, eczemi
- Artrosi e malattie reumatiche
- Infiammazioni croniche delle vie respiratorie, sinusite
- stipsi favorendone la peristalsi e la distensione della muscolatura addominale

- Gonfiore alle gambe dovuti a: stare troppo in piedi, caldo, interventi alla safena o sclerosanti sulle varici, ematomi, distorsioni, lussazioni articolari.
- Ristagno venoso dovuto a: gravidanza o premenstruale
- Edemi linfatici: arti superiori dati da mastectomie o arti inferiori da terapie per carcinoma degli organi genitali femminili/maschili
- Edema locale post traumatica: dovuta dalla lussazione articolare o immobilizzazione da gesso
- Sindrome post-flebitica (edemi dovuti al blocco venoso)
- Edemi post chirurgici

- Campo estetico: in caso di edemi dati da operazioni di chirurgia plastica, lifting, blefaroplastica, ecc. trattamento della cellulite
- cicatrici (anche per ridurre o contrastare la formazione di cheloidi)
- ulcere che si cicatrizzano difficilmente
- ustioni
- intossicazione dovuta a medicinali
- estrazione di denti
- infiammazione cronica
- sostegno e stimolazione del sistema immunitario

“Non esiste la malattia ma, esistono esseri viventi che si ammalano. I piedi sono le radici dell'albero (uomo) della vita, si nutre di terra e punta verso il cielo. Il benessere è la capacità di muoversi nello spazio e gestire al meglio il tempo. I piedi ci danno stabilità, equilibrio, percezione, slancio, potenza. cit “

RIFLESSOTERAPIA

Questa terapia parte dal concetto che ogni cosa che troviamo fuori di noi la ritroviamo all'interno di noi. Il nostro corpo è un organismo molto intelligente, attraverso anni di esperienza molti terapisti riscoprirono la capacità di mettere in corrispondenza i vari organi a punti specifici del corpo. È una tecnica molto antica, la utilizzavano i cinesi già 3000 anni fa. Ricordiamo che il nostro corpo viene attraversato da una fittissima rete di terminazioni nervose e organi recettori. Nasce così la riflessologia.

Essa è da tempo considerata un ottimo strumento di diagnosi/terapeutico ed in molti paesi è utilizzata persino da ospedali. La tecnica si avvale della pressione esercitata attraverso il pollice della mano del terapeuta sulla cute, oppure attraverso uno stiletto con punta arrotondata (riflessologia nasale) Esistono svariati tipi di riflessologia. Sia a livello di tecniche che a livello di zone. Come ad esempio, riflessologia plantare, riflessologia nasale, del viso ecc. Nei quali ci sono moltepli-

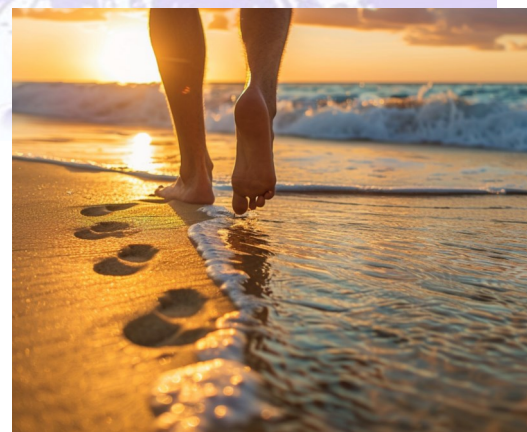


Immagine: Eva Michalkova

ci gruppi di suddivisione. La riflessologia quindi, si basa sulla conoscenza del sistema nervoso, in quanto i punti riflessogeni sono collegati a determinati organi tramite le vie nervose.

Vengono proposte: riflessologia plantare classica, riflessologia linfodrenaggio, riflessologia chakra

Riflessologia plantare

La RIFLESSOLOGIA PLANTARE è stata scoperta millenni fa. Addirittura nelle tombe egizie furono rinvenuti degli affreschi raffiguranti delle MAPPE PLANTARI. Questo dipinto murale fu rinvenuto nella tomba de Akhemahor, chiamata anche “tomba del medico” nel 2330 a.C. dove viene raffigurato proprio un Medico nell’atto di stimolare mani e piedi del suo paziente. In Occidente però arrivò soltanto all’inizio di questo secolo, proprio attraverso William Fitzge-

rald. Tecnica di cui noi ci avvaliamo. La tecnica vera e propria si avvale della pressione esercitata dal pollice delle mani sulla pianta o sul dorso dei piedi. Esiste infatti sui piedi una vera e propria mappa del corpo ed ogni punto di questa mappa corrisponde ad un preciso organo, di conseguenza ogni stimolazione fatta su una determinata zona del piede provoca di riflesso una reazione sull'organo corrispondente. La Riflessologia ha come scopo principale il riportare l'organismo a uno stato

di equilibrio ed armonia. Ha una grande azione benefica sul sistema neurovegetativo aiutando in tutte quelle forme di depressione, ansia o insonnia, in quanto mette in moto le endorfine o “ormoni della felicità”, migliorando il rendimento della giornata e la qualità del sonno. Tutto questo, restituendo alla persona gradualmente, rilassamento e maggior benessere. Va ricordato che la riflessologia plantare non ha controindicazioni, in quanto stimola sempre una reazione positiva



Riflessologia linfodrenaggio

È un massaggio molto dolce e rilassante praticato sul dorso del piede. Come ogni riflessologia va a lavorare per via riflessa sui piedi applicando un risultato benefico sul sistema linfatico di tutto il corpo.

Come molti sanno i benefici non sono solamente fisici ma smuovendo una parte del corpo si portano benefici anche su mente e spirito.

Ecco in maniera riassuntiva i benefici di questo massaggio creato dal dr. Vodder.

Effetto vegetativo: antistress e rilassante, insonnia, palpitazioni, acidità di stomaco, flatulenza, colon spastico, secchezza di occhi, secchezza della gola, nervosismo, ansia, irrequietezza Effetto sulla conduzione nevralgica. Allevia il dolore con effetto antiinfiammatorio. Utile in caso di emicranee croniche, reumatismi muscolari e articolari, dopo un asportazione degli arti, fratture ecc. Effetto sul sistema immunitario, aumenta l'auto difesa dell'organismo: raffreddori, tosse, bronchite, influenza, otite, cistite ecc. Effetto sui vasi: vene varicose, piedi e gambe gonfie. Effetto drenante come il classico linfodrenaggio questo attraverso le zone riflesse purifica l'organismo da scorie, libera i ristagni di liquido. Ottimo in caso di digiuno, cambio di alimentazione, cellulite, cure dimagranti e nei periodi di stress Effetto purificante in caso di acne, sudorazione notturna

Riflessologia plantare chakra

Nel nostro corpo vivono dei centri di energia vitale, detti anche plessi, che racchiudono organi e funzioni, fisiologiche, fisiche ed emozionali.

Definiti "chakras" dagli indiani, cioè ruote d'energia, sono gli stessi plessi che convogliano nel nostro organismo, nervi, organi, e che, quando funzionano in modo sano fluido e naturale, ci consentono di vivere in "omeostasi", ossia in perfetto equilibrio, con un senso di benessere fisico e psichico.

Ognuno di questi centri "vibra" ad una frequenza particolare, ed esplica le sue funzioni in stretta correlazione con tutti i livelli dell'essere, non soltanto quello più denso del fisico, ma anche sul livello emozionale, mentale, e spirituale.

Il pensiero, l'emozione che in ogni centro predomina, nonché i ricordi e le immagini prodotte, conscie o inconscie, vengono a creare quella "vibrazione" che all'esterno crea la "Realtà" che ognuno vive.

O meglio, che ognuno "Crea".

La Creazione Intenzionale è quel processo che permette di "identificare" tutti quei pensieri, emozioni, che noi generiamo in un determinato plesso, e risalire alla causa della "malattia", che spesso deriva proprio dalla precipitazione di tali pensieri, e vibrazioni negative ed emozioni distruttive, sul corpo fisico.



Durante le sedute di Riflessologia, trattando dei punti del piede, si attiva il riflesso che giunge nel centro energetico corrispondente, riequilibrando e riportando ad un buon funzionamento dei chakra.



UN MONDO PER DONNE IN GRAVIDANZA E BAMBINI

La naturopatia porta un approccio molto vasto dedicato non solo agli adulti ma anche alle donne in gravidanza e bambini di seguito alcune proposte speciali oltre alla consulenza naturopatica e terapie descritte sopra.

Immagine:
PublicDomainPictures

Consulenza del sonno 1001nanna®

“Proprio come una casa che sarà abitata a lungo e porterà gioia ha bisogno di solide fondamenta, vale la pena di costruire le fondamenta per lo sviluppo del bambino (sonno) su basi stabili fin dall'inizio.

Tutto ciò che date oggi a vostro figlio in termini di amore, tempo e attenzione può essere paragonato a un pagamento su un conto di relazione, che anche voi potrete godere in seguito. Ne vale la pena!

1001nanna®

La consultazione del sonno 1001nanna® si basa su un approccio globale che promuove l'attaccamento. È chiaramente diverso dai metodi di apprendimento del sonno comportamentale. Le esigenze individuali di ogni membro della famiglia, lo sviluppo e la maturità del bambino e lo sviluppo di un legame sicuro tra genitore e figlio sono al centro delle nostre consultazioni.

Nella nostra esperienza, sempre più genitori sono

sensibili ai bisogni del loro bambino e non vogliono lasciarlo solo o lasciarlo piangere. Le notti dei bambini possono certamente essere una vera sfida! Infatti, la sonnolenza apparentemente infinita, il frequente risveglio di un bambino piccolo, tenerlo sempre in braccio e l'allattamento continuo al seno portano naturalmente all'esaurimento e alla mancanza di fiducia dei genitori. Per non parlare dei commenti di coloro che li circonda-

no, che danno alla madre e al padre la sensazione di non essere né abbastanza competenti né abbastanza coerenti.

Se volete che il vostro bambino dorma bene, senza lacrime e sia autonomo per molto tempo, allora siete nel posto giusto. Accompagneremo voi e la vostra famiglia durante il vostro viaggio per notti tranquille e un legame sicuro tra madre/padre/padre/bambino.

Rebozo

Il rebozo è un telo/sciarpa che ha origini in Mesoamerica. Qui le donne lo utilizzano per svariati motivi (indumento che definisce uno status sociale, per coprirsi le spalle, per portare i bambini o trasportare pesi, a livello spirituale simboleggia l'abbraccio delle donne della comunità femminile, attuali e passate). Il massaggio effettuato con il Rebozo viene eseguito con uno o più teli. Viene posizionato attorno ad una parte del corpo e allungato in modo da offrire supporto e protezione. Chi lo

dona crea dei movimenti oscillatori affinché chi lo riceve percepisca, come descrive Nicoletta Bressan: come se mille mani stessero massaggiando quell'area così sollecitata ed affaticata.

DONNE INCINTE

Può dare molti benefici in caso di lombalgia, stress, problemi di stomaco e stanchezza. Permette di “creare spazio” aiutando il bebè a trovare la posizione più adatta. Il massaggio durante la gravidanza può essere effettuato unicamente se sta procedendo

bene e non ci sono minacce di aborto.

Durante il parto o in caso di bambino podalico si richiedono le mani esperte di un'ostetrica, esse aiutano la donna a muoversi e rilassarsi, ad esempio per alleviare il dolore.

DOPO IL PARTO

Come descritto nella prossima parte è possibile effettuare il rituale di chiusura.

PER TUTTI

Bambini, adulti, atleti e anziani. Tutti quanti possono beneficiare di questo magico massaggio.

COSTI E CASSE MALATI

La tariffa oraria è di 130 CHF/ora per le terapie manuali, riflessoterapia e di disintossicazione; 140 CHF/ora per le consulenze naturopatiche, terapia dell'ordine e terapia con medicinali; 160 CHF/ora per

l'idrocolon terapia. Il costo viene calcolato in base al tempo trascorso all'interno dello studio (arrivo-uscita). Ogni trattamento deve essere pagato subito dopo in contanti o tramite fattura entro 30 giorni. Verrà con-

segnata una ricevuta o una fattura affinché possa essere richiesto un rimborso per la compagnia di assicurazione sanitaria.

Ci riserviamo il diritto di modificare le tariffe.

Cos'è contenuto nei costi

All'interno dei costi è compreso il tempo del terapeuta, materiale utilizzato (carta da lettino, olio, oli essenziali, ecc), disinfezione del locale e dell'attrezzatura utilizzata, creazione/aggiornamento della cartella clinica, tempo di documentazione/ricerche ecc, diagnostica umorale, lettura e consultazione esa-

mi del sangue/feci/urina, creazione di un piano terapeutico su misura, ricetta, collaborazione interprofessionale (qualora sia necessaria) con medici o altri terapisti, aggiornamento professionale continuo riguardo tutte le tematiche legate alla salute. Prima

del primo trattamento, viene effettuata un'anamnesi. Il primo appuntamento richiederà quindi circa mezz'ora in più rispetto ai trattamenti regolari. Sono esclusi dalla parte anamnestica approfondita i trattamenti di prevenzione e benessere.

CASSE MALATI COMPLEMENTARI

Quale membro dell'Associazione Svizzera di Naturopatia NVS le mie consultazioni, prestazioni come idrocolon terapia, massaggi e quant'altro sono riconosciute dall'assicurazione malattia complementare (LCA).

È responsabilità di ogni consultante verificare presso la propria cassa malati (in base al tipo di contratto stipulato) l'entità del rimborso, la quantità annua massima di consultazioni rimborsata, l'importo massimo annuo rimborsato e l'entità di un'eventuale franchigia.

Il rimborso viene effettuato dopo che l'assicurato ha pagato in contanti la seduta ed invia la fattura alla propria cassa malati.

Le associazioni affiliate sono

EMR

NVS

ASCA