

NATURAL MAG

MEDICINA INTEGRATA E DISCIPLINE OLISTICHE

NOVEMBRE
2025 4

EPIGENETICA

ALIMENTAZIONE

L'anima dei cibi fermentati

ZEN STRETCHING®
& TAPPING

FITOTERAPIA

Gli alberi, custodi di salute e spiritualità

ACCESS BARS®

Il tocco che libera la mente

JIN SHIN DO®

BIOFILIA

Crescere con la Natura per
un futuro più sano e felice

GENOGRAMMA

Dare significato alle
radici familiari

DOSSIER

COME DIFENDERCI DAI PRIMI FREDDI

CONSIGLI DI BENESSERE • IL CIBO CHE NON TI ASPETTI • RECENSIONI • L'ANGOLO DELL'ERETICO



DA PAG
68

EDIZIONE SPECIALE

Jin Shin Do® Foundation Sez. Italia



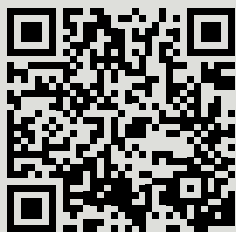
Impara, lasciati ispirare,
sperimenta, approfondisci
e condividi.

Accedi senza limiti per 1 anno.
Scegli un singolo corso oppure
scopri tutti i contenuti con
l'abbonamento annuale.

Oltre **500 videolezioni**
sulle discipline olistiche,
suddivise in 4 canali tematici.

Per maggiori informazioni

www.vitalitytao.com



Investi il tuo tempo nella formazione o nella pratica della tua
disciplina preferita, direttamente a casa tua.

Scopri il percorso più adatto a te e inizia subito la tua
formazione online, quando e dove vuoi.

Comincia subito senza attese!

Al termine di ogni corso, Vitality Tao ti rilascerà l'attestato di partecipazione



0245388235



www.vitalitytao.com



info@vitalitytao.com

I DONI DELLA NATURA PER AFFRONTARE I PRIMI FREDDI

Con l'arrivo dei mesi freddi, il corpo e la mente vengono chiamati a un nuovo equilibrio. L'autunno che sfuma lentamente nell'inverno ci invita a rallentare, a guardarci dentro, a prenderci cura di noi con gesti semplici e consapevoli. È in questo tempo di introspezione che possiamo riscoprire la forza discreta della Natura, alleata preziosa per affrontare il freddo, la stanchezza e i malanni di stagione senza dover necessariamente ricorrere ai farmaci.

Le piante, i frutti e i rimedi naturali che ci circondano sono da sempre strumenti di equilibrio e prevenzione. Le tisane a base di zenzero, cannella e limone scaldano il corpo e stimolano le difese immunitarie; l'echinacea, l'e-leuterococco e la rosa canina aiutano a sostenere l'organismo nelle giornate più rigide; il miele e la propoli proteggono la gola e donano energia. Anche la semplice vitamina C – presente negli agrumi, nei kiwi e nei cavoli – rappresenta un potente scudo naturale contro i raffreddori.

Ma il benessere non viene solo da ciò che assumiamo. È fatto anche di abitudini quotidiane: un sonno regolare, qualche minuto di respirazione consapevole, una passeggiata nella Natura, anche in inverno, quando il silenzio dei boschi diventa medicina per l'anima. Accendere una candela, preparare una zuppa calda, meditare davanti a una tazza fumante sono piccoli rituali che nutrono non solo il corpo ma anche lo spirito.

La medicina integrata ci insegna che la salute è un dialogo costante tra corpo, mente e ambiente. Prendersi cura di sé in modo naturale non significa rifiutare la scienza o i farmaci, ma imparare a prevenire, ascoltare e rispettare i ritmi della vita. In un'epoca in cui tutto corre veloce, scegliere la lentezza e l'autenticità diventa un atto rivoluzionario e profondamente curativo.

Lasciamo dunque che l'inverno ci insegni la saggezza del riposo e della rigenerazione. Tra erbe, alimenti, aromi e buone abitudini, la Natura ci offre tutto ciò di cui abbiamo bisogno per ritrovare equilibrio e armonia. Sta a noi accoglierne i doni con gratitudine e consapevolezza, ricordando che il vero benessere nasce sempre da un ascolto profondo di sé e del mondo che ci circonda.

Buona lettura.
La redazione

Natural Mag
Anno 1
Numero 4

Progetto Editoriale
Archy Media Srls
Via San Vito, 18
20123 Milano
P.IVA 10144440962

Registrazione Tribunale:
Numero R.G. 7999/2025
del 07/07/2025

Direttore responsabile:
Gabriella Origano

Progetto grafico:
Andrea De Rose

Crediti fotografici
Adobe Stock Photo
Envato Photo

Stampatore
Rotomail Italia S.p.A.
Strada Rivoltana (SP 14), 12/AB
20052 Vignate (MI)

Pubblicità
redazione@naturalmag.it

Abbonamento annuale:
Cartaceo: € 36,00

Per informazioni:
www.naturalmag.it
redazione@naturalmag.it

Tutti i diritti riservati. Testi, fotografie e disegni contenuti in questo numero non possono essere riprodotti neppure parzialmente senza l'autorizzazione dell'Editore. Tutti i diritti di proprietà letteraria ed artistica riservati ©Archy Media Srls. Vietata ogni riproduzione, anche parziale, se non autorizzata. Manoscritti, testi e fotografie, anche se non pubblicati, non verranno restituiti. I contenuti pubblicitari sono riportati senza responsabilità, a puro titolo informativo.

- 06 Alimentazione
L'anima dei cibi fermentati
- 09 Il cibo che non ti aspetti
Semi di zucca. Piccoli, dimenticati, sorprendenti
- 10 Fitoterapia
Gli alberi, custodi di salute e spiritualità
- 14 Fitoterapia
La magia del sonno invernale



DOSSIER COME DIFENDERCI DAI PRIMI FREDDI

- 17 Introduzione
- 18 Alimentazione
Autunno, il respiro della stagione
- 22 Omeopatia
Come prevenire le patologie da raffreddamento
- 26 Fitoterapia
La Natura che previene
- 30 Moxibustione
Il calore che cura
- 34 Il soffio vitale
Coltivare il Qi tra l'autunno e l'inverno
- 38 Massaggio aromatico
Ci proteggono anche aromi preziosi e tocchi mirati

DISCIPLINE OLISTICHE

- 42 Biofilia, animali e bambini
Crescere con la Natura per un futuro più sano e felice
- 46 Il genogramma
Uno strumento di conoscenza e consapevolezza delle radici familiari
- 49 Access Bars®
Il tocco che libera la mente e apre alla vita
- 52 Zen-Stretching® & Tapping
Quando il corpo diventa linguaggio dell'anima
- 54 Epigenetica
Bulbo del capello, il nostro diario biologico
- 58 Digitopressione Jin Shin Do®
Un paesaggio di emozioni dentro di noi



RUBRICHE

- 62 Letti per voi
Una rubrica dedicata alla segnalazione di libri per il tuo benessere
- 64 Consigli di benessere
L'energia che risveglia il potere di autoguarigione del corpo
- 66 L'angolo dell'eretico
Olio di cocco

Hanno collaborato a questo numero



CHRJSTIAN AIROLDI

Kinesiologo e formatore in discipline bionaturali, ricercatore nell'ambito delle scienze olistiche, con specializzazione in Auricoloterapia energetica. Ideatore del metodo biofotoriflessologia. Vicepresidente dell'Unione Italiana Professionisti Olistici.

Facebook: Chrjstian Airoidi Kinesiologia | mail: chrjstian.airoidi@gmail.com



MONICA ALVAREZ

Naturopata e operatrice olistica specializzata in fitoterapia, rimedi vibrazionali, bellezza naturale e massaggi olistici come il kobido integrato.

www.naturopata-alvarez.com - kinom7603@gmail.com



ALESSIO BALDASSINI

Operatore in discipline bionaturali specializzato in Qi Gong e Digitopressione Jin Shin Do, Senior JSD Teacher. Tiene corsi di formazione nell'area di Firenze e Toscana, www.spazio21scandicci.it - www.jinshindo.it



ARIANNA CAPRIOLI

Naturopata e coach delle Relazioni. Docente in diverse scuole per operatori olistici: insegna fiori di Bach, riflessologia plantare, metamorfica, fitocomplementi, aromaterapia, fiori di Bach correlati alla MTC. Si occupa anche di iridologia, cromopuntura, test olfattivo aromaterapico.

Instagram: arianna.caprioli.naturopatia | mail: arianna.caprioli@gmail.com



MANUEL GIACOMETTI

Appassionato ricercatore olistico, applica i principi alla base del Tai Ji Quan nella vita quotidiana. Ha creato insieme alla compagna Susanna Maccagni il metodo di trattamento tao-touch.

www.tao-touch.it

taichimanuel@gmail.com



SILVIA MARCHESA ROSSI

Insegna tecniche di riequilibrio energetico come Shiatsu, Jin Shin Do®, Reiki, Zen-Stretching® e Ipnosi. Opera tra Milano, Piemonte e Parigi, offrendo corsi e sessioni in presenza e online.

www.vasodipandora.it/news

www.zen-stretching.it



DANIELA MATTEO

Operatrice olistica e facilitatrice di Access Bars®, utilizza diverse discipline olistiche, tra cui riflessologia plantare, Fiori di Bach, trattamenti ayurvedici, massaggio Kobido, Reiki e trattamento Bars®. Conduce corsi per la formazione di nuovi operatori Access Bars®.

Instagram: daniela.benessere.olistico - Email: daniela.matteo.sun84@gmail.com



SIMONE MIGLIORATI

Pedagogista, supervisore pedagogico e formatore. È counselor e coach a mediazione corporea. È trainer del benessere nei contesti educativi e segue percorsi di meditazione per i bimbi in scuole di ogni ordine e grado.

Instagram: simonemigliorati_pedagogista | email: simonemigliorati.pedagogista@gmail.com



PATRIZIA PASCUCCI

Psicologa psicoterapeuta ad approccio integrato. Specializzata in Psicotraumatologia (EMDR e Somatic Experiencing) e Psicoterapia. Offre percorsi online di crescita personale e di elaborazione dei blocchi emotivi per il recupero della propria autenticità e per una piena manifestazione di sé. www.patriziapascucci.com



LORETTA PRUSSIANI

Operatrice olistica con oltre vent'anni di esperienza nel campo dello shiatsu e delle discipline bio-naturali. Dopo la formazione shiatsu, ha continuato come insegnante e formatrice, approfondendo tecniche orientali e pratiche energetiche. È attiva anche nel volontariato olistico e nella promozione del benessere integrato.

www.shiatsuke.com - lprussiani@hotmail.com



ANTONELLA RONCHI

Laureata in Medicina, da quasi quarant'anni utilizza la medicina omeopatica come principale strumento della sua pratica medica. Per 18 anni Presidente di FIAMO (Federazione Italiana delle Associazioni e dei Medici Omeopati), attualmente membro del Consiglio Direttivo, impegnata nella Segreteria Scientifica della Federazione e nei rapporti internazionali a livello europeo. Mail: antonellarnch@gmail.com



Alimentazione

L'anima dei cibi fermentati

Nella nostra epoca digitale, gli alimenti fermentati ci restituiscono un ritmo umano: accettare che non tutto può essere previsto e che la vita è fatta anche di processi lenti e invisibili.

a cura della redazione

Ci sono cibi che non si limitano a nutrire: trasformano. In silenzio, nel tempo, nella pazienza di un processo invisibile. I fermentati appartengono a questa categoria di alimenti viventi, in cui la materia attraversa la soglia della decomposizione per rinascere più vitale, più digeribile, più integra. Sono cibi che insegnano la ciclicità, la fiducia nei ritmi della natura e nella saggezza della vita microscopica che ci abita e ci accompagna da sempre. Fermentare è un gesto antico quanto il mondo. È l'arte di affidarsi al mistero delle trasformazioni. Prima ancora di essere una tecnica, è un atto spirituale: implica lasciare andare il controllo, accogliere l'imperfezione, concedere al tempo la possibilità di compiere la sua alchimia. In un'epoca che chiede tutto e subito, la fermentazione ci ricorda che la vita cresce nei processi invisibili, nei giorni che scorrono senza fretta, negli spazi in cui la materia "respira".

IL RESPIRO DEL MICROCOSMO

Ogni alimento fermentato – che sia un kefir, un miso, un

pane a lievitazione naturale o un semplice cavolo trasformato in crauti – è un piccolo universo in equilibrio. Dentro quel vaso o quella ciotola si sviluppa un dialogo costante tra miliardi di microrganismi che si nutrono, si scambiano, si organizzano in comunità. È una sinfonia invisibile, un campo di cooperazione e interdipendenza. Nel linguaggio della scienza, si parla di microbiota: un ecosistema di batteri e lieviti che interagiscono con il nostro corpo, influenzando digestione, immunità, umore. Ma in un linguaggio più sottile potremmo dire che si tratta di un campo di coscienza condiviso, un organismo collettivo che ricorda all'essere umano la sua natura interconnessa. Ogni cucchiaino di yogurt, ogni sorso di kombucha, è una comunione tra il mondo esterno e il nostro mondo interno.

Nel corpo, i batteri buoni non sono ospiti: sono parte di noi. Ci aiutano a estrarre energia, a creare vitamine, a comunicare con il cervello attraverso vie biochimiche che la scienza comincia appena a intuire. Quando il nostro microbiota è in armonia, anche la mente è più

chiara, il sistema immunitario più stabile, le emozioni più fluide. Fermentare il cibo è dunque anche fermentare la vita interiore, favorire un equilibrio tra corpo e spirito.

L'ARTE DI ASPETTARE

Ogni fermentazione è una scuola di pazienza. Non si può forzare la crescita dei batteri o dei lieviti; si può solo creare le condizioni favorevoli e poi attendere. È un esercizio di fiducia: preparare, coprire, lasciare riposare, e non sapere esattamente cosa accadrà. In questo gesto di sospensione, il tempo diventa alleato, non più nemico.

Il tempo della fermentazione è tempo qualitativo, non cronologico. È il tempo dell'evoluzione silenziosa, del fermento invisibile che trasforma il semplice in complesso, l'amido in aroma, il latte in acidità. In quella attesa si allena l'anima a un ritmo più naturale, più terrestre.

Forse è per questo che molte culture antiche hanno considerato i fermentati come cibi sacri. Il miso nel Giappone zen, il pane nella tradizione cristiana, il kimchi nelle cucine coreane, la birra e il vino nei riti mediterranei: ovunque il gesto del fermentare si accompagna a un senso di mistero e di gratitudine. Si celebra la trasformazione come principio vitale, lo stesso che governa la nascita e la morte, la decomposizione e la rinascita.

Il microbiota, il "giardino interiore"

Il nostro intestino ospita miliardi di batteri, lieviti e microrganismi che dialogano con ogni cellula del corpo. Questo ecosistema, chiamato microbiota, è così complesso da essere considerato un organo a sé stante.

Quando lo nutriamo con cibi vivi – fermentati, fibre, alimenti naturali – lo aiutiamo a fiorire.

Un microbiota in equilibrio non solo favorisce la digestione, ma influisce sul tono dell'umore, sull'energia mentale e perfino sulla qualità del sonno.

Prenderti cura del tuo microbiota è un atto di ecologia interiore.

IL SIMBOLO DELLA TRASFORMAZIONE

Fermentare è anche un archetipo: rappresenta la capacità della vita di rinnovarsi attraverso il disordine apparente. Quando un alimento fermenta, perde la sua forma originaria, si arricchisce di odori forti, a volte sgradevoli, ma ne esce potenziato, più stabile e più ricco. Lo stesso accade a noi quando attraversiamo le crisi.

Nella visione olistica, il cibo è un insegnamento incarnato. I fermentati ci ricordano che la trasformazione passa sempre attraverso un momento di caos creativo. Nulla di nuovo nasce senza la disponibilità a perdere il vecchio equilibrio. Il processo che avviene in un barattolo di kefir è lo stesso che avviene nel cuore umano quando si apre a un cambiamento: qualcosa si agita, si spezza, fermenta... e poi una nuova forma di vita si stabilizza.

Ogni volta che apriamo un contenitore di kimchi o un barattolo di pasta madre, stiamo partecipando a un rito di trasformazione universale. È la materia stessa che insegna: non si può evolvere senza fermentare, non si può crescere senza lasciare che la vita faccia il suo lavoro invisibile.

CIBO VIVO, CORPO VIVO

L'alimentazione moderna tende a sterilizzare: tutto deve essere pulito, confezionato, prevedibile. In questa ricerca di sicurezza, abbiamo perso la relazione con il "vivo". I fermentati, invece, ci riportano al contatto con la vita microscopica, con l'imprevedibile e l'imperfetto. Sono alimenti non finiti, in continua trasformazione, come noi. Quando consumiamo cibi vivi, è come se introducessimo nel corpo un messaggio di rinnovamento. Le cellule "riconoscono" la vitalità del cibo e ne traggono stimolo, energia, intelligenza. Le tradizioni antiche lo sapevano bene: l'alimento fermentato non era solo conservazione, ma attivazione. Era un modo per portare dentro di sé la forza della decomposizione rigenerante.

Nel linguaggio della medicina energetica, potremmo dire che i fermentati sostengono il movimento Terra-Acqua, l'asse della digestione, della fluidità, dell'acco-





Verdure fermentate (carote, zenzero e curcuma)

Ingredienti:

- 500 g di carote (a bastoncini o fettine)
- un cm di radice di zenzero grattugiata
- un cm di curcuma fresca grattugiata (o ½ cucchiaino in polvere)
- Sale non iodato: circa 2% del peso totale delle verdure (es. 10 g per 500 g)
- Acqua non clorata, se necessario

Procedimento

Mescola le verdure con il sale, lo zenzero e la curcuma. Lascia riposare 30 minuti, poi pressa bene finché rilasciano liquido. Metti tutto in un barattolo pulito, copri con il loro liquido (aggiungi un po' d'acqua salata se serve). Tieni le verdure sotto il livello del liquido (usa un peso o foglia di cavolo). Chiudi con tappo non ermetico o valvola e lascia fermentare a temperatura ambiente per 5-10 giorni.

Consiglio: assaggia dopo 5 giorni; quando il gusto ti piace, trasferisci in frigorifero per rallentare la fermentazione.



glienza. Aiutano a "lasciare andare" ciò che è stagnante, non solo a livello intestinale ma anche emotivo. Non è un caso che molte persone riferiscano, dopo un periodo di alimentazione naturale e ricca di fermentati, una maggiore leggerezza mentale, una percezione più lucida delle proprie emozioni.

LA SAGGEZZA DEL TEMPO

Fermentare significa riconciliarsi con il tempo naturale delle cose. Ogni barattolo di crauti sul davanzale è una piccola meditazione in corso: qualcosa di vivo che cresce nel silenzio, senza bisogno del nostro intervento costante. In un mondo di immediatezza, la fermentazione è un atto controcorrente, un richiamo alla fiducia. Mentre attendiamo che un impasto si gonfi o che un cavolo diventi acido, impariamo a respirare diversamente. Il tempo non è più un nemico da battere, ma un alleato da ascoltare.

In questo gesto antico, semplice e rivoluzionario, il cibo diventa maestro. Ci insegna che la trasformazione più autentica non avviene per imposizione, ma per ascolto. E che, in fondo, nutrirsi è un atto di fede nella vita, una fiducia nella forza invisibile che trasforma la materia, la mente e lo spirito, in un continuo processo di rigenerazione.

Il primo passo nell'autofermentazione

Vuoi provare a fermentare in casa? Inizia da qualcosa di semplice e sicuro:

Crauti: taglia finemente un cavolo, mescolalo con sale (circa 2% del peso) e pressa fino a ottenere un po' di liquido. Metti in un vaso coperto, ma non ermetico, e lascia riposare 5-10 giorni a temperatura ambiente. Ricorda: la pulizia è importante, ma non serve sterilizzare tutto. La fermentazione è una danza tra controllo e libertà.



Il cibo che non ti aspetti

Semi di zucca

Piccoli, dimenticati, sorprendenti

a cura della redazione

Quando pensiamo alla zucca, ci vengono in mente velutate dolciastre, risotti autunnali o dolci speziati. Raramente però la nostra attenzione si sofferma sui semi, spesso scartati e buttati via come scarto di cucina. Eppure i semi di zucca rappresentano un alimento prezioso, ricco di sostanze nutritive e con un passato che intreccia medicina popolare, cucina contadina e nuove tendenze salutistiche.

UN CONCENTRATO DI NUTRIENTI

Nonostante le dimensioni ridotte, i semi di zucca sono una miniera di minerali: magnesio, ferro, zinco, fosforo, rame e manganese. Apportano anche proteine di buona qualità e acidi grassi insaturi, tra cui l'acido alfa-linolenico, appartenente alla famiglia degli omega-3. Questo li rende un alleato del benessere cardiovascolare, se inseriti in una dieta varia ed equilibrata.

In più contengono triptofano, un amminoacido che l'organismo utilizza per produrre serotonina e melatonina, sostanze coinvolte nell'umore e nel ritmo sonno-veglia. Non male per un "avanzo di cucina"!

DAL FOLKLORE ALLA SCIENZA

In molte tradizioni popolari i semi di zucca venivano utilizzati come rimedio contro i disturbi urinari e parassitari. In particolare, nella farmacopea tradizionale tedesca e austriaca erano raccomandati come coadiuvanti in caso di ipertrofia prostatica benigna. La ricerca moderna ha confermato che alcuni composti, come i fitosteroli e la cucurbitina, possono avere un ruolo nel sostenere la salute della prostata e della vescica. Non sono una cura miracolosa, ma un esempio interessante di come la saggezza popolare abbia spesso colto indizi reali.

IN CUCINA: OLTRE LO SNACK

Molti li conoscono tostati e salati come snack, ma i semi

di zucca possono diventare protagonisti in modi inaspettabili: frullati come base per pesti verdi, macinati per arricchire farine, trasformati in burro vegetale o aggiunti a insalate, yogurt e minestre. In Austria e Slovenia si ricava anche un olio verde scuro e aromatico, usato come condimento a crudo, che ha ottenuto persino la denominazione IGP.

PICCOLI MA NON INNOCUI

Come tutti gli alimenti nutrienti e calorici, vanno consumati con moderazione. Una manciata al giorno (20-30 grammi) è sufficiente per godere dei loro benefici senza appesantire troppo la quota energetica. E attenzione alle versioni industriali molto salate: meglio sceglierli al naturale e tostarli in casa.

LA SORPRESA DIETRO LO SCARTO

Forse il vero fascino dei semi di zucca sta nel fatto che nascono come rifiuto: sono ciò che molti scartano per arrivare alla polpa. Rivalutarli significa non solo arricchire la dieta, ma anche imparare a guardare il cibo con occhi diversi, riscoprendo valore proprio dove pensavamo non ci fosse nulla.

Semi come moneta

Nelle culture precolombiane dell'America Centrale, i semi di zucca non erano soltanto cibo: venivano usati come mezzo di scambio, al pari delle fave di cacao. Alcuni reperti archeologici dimostrano che i semi essiccati erano conservati come piccole "monete naturali". Un curioso esempio di come ciò che oggi consideriamo uno snack da sgranocchiare fosse un tempo così prezioso da assumere un valore economico.



Fitoterapia

Gli alberi, custodi di salute e spiritualità

Gli alberi hanno accompagnato l'uomo fin dall'alba della civiltà, fornendo legno, ombra, frutti, resina e rimedi terapeutici. Essi incarnano l'idea stessa di continuità e radicamento: osservare un albero significa intuire la forza di un ciclo vitale che si rinnova anno dopo anno, nonostante le intemperie.

a cura della redazione

Nelle tradizioni sciamaniche, nei riti celtici e nei monasteri medievali, il bosco è sempre stato considerato uno spazio sacro, una farmacia a cielo aperto. Oggi la fitoterapia scientifica riscopre ciò che la saggezza popolare aveva intuito: corteccia, foglie, gemme e linfa sono riserve di principi attivi che possono sostenere il corpo umano, dall'apparato respiratorio al sistema nervoso, dal fegato alla circolazione.

Gli alberi, dunque, non sono solo elementi del paesaggio. Sono veri e propri mediatori di salute, capaci di agire a più livelli: fisico, emotivo ed energetico. Scopriamo le peculiarità di alcuni alberi che crescono rigogliosi nei nostri boschi.

BETULLA, LA LINFA DI PURIFICAZIONE

La betulla è l'albero della leggerezza. La sua corteccia bianca, che si sfoglia in lamine sottili, ha ispirato in molte culture l'idea di rinascita e purificazione. Nelle cam-

pagne nordiche, la linfa veniva raccolta in primavera praticando piccole incisioni nel tronco. Bevuta fresca, era considerata un elisir depurativo, utile contro reumatismi e affaticamento. Le foglie, essiccate, servivano per infusi diuretici e drenanti. Nella mitologia scandinava, la betulla era consacrata a Freya, dea della fertilità. Oggi la associamo a leggerezza, purificazione e nuova energia. Una passeggiata in un bosco di betulle dona la sensazione di "alleggerirsi" dai pesi accumulati.

Principi attivi: flavonoidi, saponine triterpeniche, betulina e acidi fenolici. Queste sostanze stimolano la diuresi, aiutano a eliminare acido urico e favoriscono l'attività renale.

I suoi utilizzi: estratti secchi e tisane di foglie di betulla sono impiegati per ritenzione idrica, cellulite e calcoli renali. La gemmoterapia utilizza le gemme per stimolare il metabolismo e come coadiuvante nelle artriti.

TIGLIO, IL CUORE TRANQUILLO

Il tiglio è l'albero della pace interiore. In Europa centrale, per secoli, le comunità contadine si riunivano sotto i grandi tigli del villaggio per discutere questioni importanti o celebrare feste. I fiori di tiglio, profumatissimi, erano già noti nel Medioevo per calmare ansia, nervosismo e favorire il sonno. Le decotture venivano usate anche per abbassare la febbre grazie all'azione sudorifera. Il tiglio è pianta materna, accogliente, associata alla protezione. Nella tradizione germanica era sacro a Freya e simboleggiava amore e giustizia. Sedersi sotto un tiglio è come entrare in un abbraccio vegetale che placa il cuore.

Principi attivi: flavonoidi (tiliroside, quercetina), mucillagini e olio essenziale. Conferiscono proprietà sedative, spasmolitiche e diuretiche.

I suoi utilizzi: le tisane di tiglio sono un rimedio delicato per insonnia lieve e stati ansiosi. In gemmoterapia, il *Tilia tomentosa* è indicato per palpitazioni di origine nervosa, iperattività e disturbi psicosomatici.

IPPOCASTANO, IL CUSTODE DELLE VENE

Originario dei Balcani, l'ippocastano si diffuse in Europa nel XVI secolo, diventando presto un alleato prezioso della circolazione. I semi, tostati, erano utilizzati nelle popolazioni contadine per alleviare problemi alle gambe. La corteccia serviva per febbre e diarrea. I frutti bruni, protetti da un guscio spinoso, evocano resistenza e forza interiore. L'ippocastano diventa il guardiano della nostra circolazione, fisica ma anche energetica: favorisce il fluire delle energie stagnanti.

Principi attivi: escina, tannini e saponine. L'escina rinforza le pareti venose e riduce la permeabilità capillare.

I suoi utilizzi: numerosi studi clinici hanno confermato l'efficacia degli estratti di ippocastano nell'insufficienza venosa cronica, nelle varici e nelle gambe pesanti. È

La vitalità racchiusa nei germogli

La gemmoterapia, sviluppata in Francia a metà del Novecento dal medico Pol Henry, si basa sull'uso dei tessuti embrionali vegetali. Le gemme di alberi come betulla, tiglio, castagno o sequoia contengono ormoni vegetali, enzimi e minerali che stimolano la rigenerazione dei tessuti. La gemmoterapia è una delle frontiere più affascinanti della fitoterapia moderna, capace di collegare la vitalità della pianta alla vitalità umana.

Le gemme degli alberi si assumono sotto forma di macerati glicerici, preparati con glicerina, alcol e acqua che estraggono i principi vitali del tessuto embrionale. Si trovano già pronti in erboristeria: poche gocce in acqua, una o due volte al giorno, rappresentano un modo semplice per "collegarsi" all'energia vitale dell'albero.

Il bosco come terapia naturale

Oltre ai principi attivi estratti e concentrati, gli alberi agiscono sul nostro benessere in modi più sottili. La pratica giapponese dello *shinrin-yoku* ("bagno di foresta") ha mostrato effetti misurabili: riduzione del cortisolo, miglioramento della funzione immunitaria e aumento della variabilità cardiaca. I fitoncidi, sostanze aromatiche emesse dagli alberi, hanno dimostrato di rafforzare le difese naturali del corpo. Camminare in un bosco non è solo un'esperienza estetica, ma un atto terapeutico che integra corpo, mente e spirito.



un'alternativa valida a terapie farmacologiche leggere, con un buon profilo di sicurezza.

PINO SILVESTRE, RESPIRO E RADICI

Il pino è un gigante che unisce cielo e terra, con radici profonde e chiome che si protendono verso la luce. In passato, suffumigi con aghi e gemme erano utilizzati nelle bronchiti e nei raffreddori. La resina veniva applicata su ferite e dolori articolari. Il pino è l'albero del respiro e della vitalità. Nella cultura celtica rappresentava la continuità della vita anche d'inverno. Entrare in una pineta significa ispirare energia pura e rigenerante.

Principi attivi: olio essenziale ricco di alfa- e beta-pine-ne, con proprietà balsamiche, espettoranti e antisettiche. Contiene inoltre vitamina C e tannini.

I suoi utilizzi: i gemmoderivati di pino trovano impiego nei disturbi respiratori cronici. L'olio essenziale, in diffusione ambientale o inalazione, libera le vie aeree e tonifica l'organismo.

Curiosità: gli alberi e i sogni

Molte tradizioni associano gli alberi al mondo onirico. Dormire sotto un salice, secondo le credenze popolari inglesi, favoriva sogni profetici. I Celti consideravano il tiglio un albero capace di portare serenità durante il sonno, mentre gli sciamani siberiani usavano il pino come albero-guida nei viaggi estatici. Anche oggi, l'aromaterapia sfrutta gli oli essenziali di tiglio, pino e betulla per favorire rilassamento e sogni più vividi.



SALICE, LA CORTECCIA DELLA SAGGEZZA

Il salice bianco è l'albero che più ha segnato la storia della medicina moderna. Già Ippocrate, nel V secolo a.C., citava la corteccia di salice come rimedio per febbre e dolori. Nelle campagne europee era comune preparare decotti analgesici. Albero lunare e acquatico, il salice è simbolo di resilienza. La sua flessibilità ricorda la capacità di piegarsi senza spezzarsi, qualità preziosa anche nella vita interiore.

Principi attivi: salicina, che nell'organismo si trasforma in acido salicilico, precursore dell'aspirina. Contiene inoltre flavonoidi e tannini.

I suoi utilizzi: oggi il salice è utilizzato in estratti titolati come analgesico naturale, soprattutto in dolori articolari cronici e infiammazioni. Non ha gli stessi effetti collaterali dell'aspirina, ma va comunque usato con cautela.

UNA FARMACIA VERDE DA CUSTODIRE

Gli alberi sono compagni silenziosi ma indispensabili. Le loro gemme, cortecce e linfe curano il corpo, mentre la loro presenza maestosa e stabile cura l'anima. Nella fitoterapia contemporanea convivono due approcci: quello scientifico, che isola principi attivi e ne misura l'efficacia, e quello olistico, che riconosce negli alberi alleati di crescita interiore e benessere globale. Riscoprire gli alberi

come farmacia verde significa anche riscoprire la nostra appartenenza alla natura. Impariamo da loro la resilienza del salice, la leggerezza della betulla, la protezione del tiglio, la forza dell'ippocastano e la vitalità del pino. Nel tempo in cui la medicina cerca sempre più di integrare scienza e tradizione, gli alberi restano maestri insuperabili di equilibrio e guarigione.



La raccolta della linfa di betulla

Tra marzo e aprile, nelle regioni del Nord Europa, si rinnova un rituale antico: praticare una piccola incisione nel tronco di betulla per raccogliere la linfa. Questa bevanda trasparente, dal gusto leggermente dolce, era considerata un "vino di primavera", capace di purificare il corpo dopo i rigori invernali. Oggi viene ancora consumata fresca o microfiltrata come integratore naturale detox. In Finlandia è comune trovarla in bottiglia nei supermercati, al pari dell'acqua minerale!

Istituto Nazionale Disintossicazione Chelazione Ionica®

L'Istituto nasce con lo scopo di fare corretta informazione e formazione. Si rivolge a coloro che mangiano, bevono, respirano o... si stressano!

Il nostro lavoro è supportato da un comitato tecnico-scientifico composto da medici, professionisti e operatori di alto livello, in grado di offrire consulenze, supporti e suggerimenti utili per migliorare la qualità della Vita di chiunque!

Forse non lo sai, ma il corpo umano è una macchina biologica perfetta, capace di compensare anche per lungo tempo gravi disagi inflitti da intossicazioni prolungate, stress protratti nel tempo, infezioni da parassiti.

In pratica, perché una malattia si possa manifestare occorre sempre la presenza simultanea di tre fattori ben precisi:

- un nucleo emozionale di partenza (trauma, disagio, ecc.);
- tossine (ambiente, aria, acqua, sostanze chimiche);
- parassiti (batteri, virus, muffe) che si nutrono delle tossine presenti.

Il nostro scopo è insegnare a vedere oltre le apparenze e comprendere cosa favorisce il benessere e ciò che invece a breve o a lungo termine lo danneggia.



- Utile per la disintossicazione e la chelazione dei METALLI PESANTI e sostanze tossiche chimiche.
- Eliminazione tossine, allergenici, colesterolo, ecc.
- Apparecchiatura semplice, geniale, funzionale, non invasiva. Certificata e omologata CE.
- Disponibile nella versione PROFESSIONAL, offre il vantaggio di poter essere utilizzata ovunque.
- Di uso semplicissimo. Risultati sicuri al 100%.

www.lotus-xe.com

**Original
Dr. Clark's Zapper®**



Realizzato secondo le indicazioni della Dr.ssa H. Regehr Clark, celebre biologa americana che ha dedicato la propria vita alla lotta contro i parassiti che sono causa di malattie e sofferenze. Semplice nell'uso, preciso, funzionale ed efficace, è assolutamente sicuro e può essere utilizzato ovunque e in ogni momento da chiunque!

www.originaldrclarkzapper.com



Fitoterapia

La magia del sonno invernale

Con l'arrivo dei mesi freddi la natura rallenta: le giornate si accorciano, gli alberi si spogliano, gli animali si ritirano. L'essere umano, pur immerso in una società che non conosce pause, percepisce comunque questo richiamo silenzioso.

a cura della redazione

L'inverno è la stagione in cui il corpo domanda più riposo e in cui la qualità del sonno diventa decisiva per affrontare il freddo, sostenere le difese immunitarie e mantenere l'equilibrio emotivo.

Dormire bene, in inverno, significa armonizzarsi con il ritmo naturale del cosmo: la notte lunga invita a un raccoglimento interiore, quasi a un letargo simbolico che prepara alla rinascita primaverile.

IL SONNO COME MEDICINA NATURALE

Il sonno non è un semplice "spegnimento" del corpo, ma un processo attivo di rigenerazione. Durante le ore notturne avvengono processi cruciali:

- consolidamento della memoria e dell'apprendimento;
- produzione di melatonina e regolazione dell'orologio biologico;
- rafforzamento del sistema immunitario;

- rigenerazione cellulare e ormonale (tra cui l'ormone della crescita).

La scienza ha dimostrato che insonnia cronica e deprivazione di sonno aumentano il rischio di diabete, ipertensione, depressione e fragilità immunitaria. È quindi evidente come, soprattutto in inverno, il sonno sia una vera e propria terapia naturale.

PERCHÉ NEI MESI FREDDI IL SONNO CAMBIA

Molti riferiscono di dormire peggio proprio nei mesi freddi.

Le cause possono essere diverse e tutte sostanzialmente vere. Il freddo, per esempio, rende più difficile rilassare il corpo prima di coricarsi. E ancora: la riduzione delle ore di luce può alterare la produzione di melatonina e serotonina, favorendo insonnia o umore depresso. Infine, la vita indoor, con aria secca e poco ricambio, può influire sulla qualità del respiro notturno.

I cuscini di erbe

Prima dei sonniferi sintetici, nelle campagne europee si usava riempire piccoli cuscini con fiori di lavanda, coni di luppolo e camomilla. Il calore del corpo sprigionava gli aromi, che favorivano il rilassamento. Oggi possiamo riprendere questa tradizione preparando sacchetti di stoffa con erbe essiccate, da tenere accanto al guanciale.

SCENDONO IN CAMPO LE NOSTRE AMICHE PIANTE!

La fitoterapia offre un sostegno prezioso per riportare equilibrio, agendo sia sul sistema nervoso centrale che sul piano emozionale. Vediamo che cosa ci propongono sei preziosi regali della Natura.

Melissa, la carezza che calma

La Melissa officinalis, pianta profumata e delicata, era già nota in epoca romana come "erba della felicità". Il suo aroma fresco ricorda quello del limone e ha un effetto distensivo immediato. I suoi principi attivi – acido rosmarinico, oli essenziali e flavonoidi – esercitano un'azione sedativa sui recettori GABA, riducendo l'eccitabilità neuronale. È considerata un'erba "lunare", che accompagna nei passaggi delicati, portando serenità. Ottima in tisana la sera o in estratti secchi titolati. Può attenuare tachicardia da ansia e disturbi digestivi legati allo stress.

Valeriana, la radice del silenzio

La Valeriana officinalis è probabilmente la pianta più studiata contro l'insonnia. È indicata soprattutto nei disturbi di addormentamento. L'efficacia aumenta dopo alcune settimane di uso regolare. Gli acidi valerениci e i sesquiterpeni modulano i recettori GABA, con un effetto rilassante simile ma più delicato rispetto ai farmaci ansiolitici. Nell'Europa medievale era somministrata come calmante per nervi e palpitazioni. L'odore pungente della radice è irresistibile per i gatti, che la cercano come fosse un afrodisiaco naturale.

Passiflora, l'abbraccio dell'anima

La Passiflora incarnata, giunta dall'America Latina, deve il suo nome ai missionari gesuiti che vi lessero i simboli della Passione di Cristo. È ricca di flavonoidi (vitexina, crisina) e alcaloidi con proprietà ansiolitiche. È indicata per insonnia ansiosa, agitazione e stress. Spesso presente in sinergie con valeriana o melissa. I suoi fiori complessi ed eleganti evocano armonia e riconciliazione interiore.

Escolzia, il papavero che fa sognare

L'Eschscholzia californica, detta papavero della California, colora di arancio i campi assolati. I nativi americani lo fumavano o ne preparavano decotti come analgesico e sedativo. Contiene alcaloidi isoquinolinici che favoriscono il sonno e riducono ansia e dolori. Particolarmente

te utile nei risvegli notturni e nelle insonnie intermittenti, è ben tollerata e adatta anche ai bambini, sotto consiglio medico.

Tiglio e luppolo, tradizioni del sonno

Il Tiglio (*Tilia tomentosa*) offre infusi delicati che calmano il sistema nervoso e favoriscono il riposo nei bambini e negli anziani. Il Luppolo (*Humulus lupulus*), oltre ad aromatizzare la birra, ha proprietà sedative: in passato si confezionavano cuscini imbottiti di coni essiccati per favorire il sonno, una tradizione che oggi si riscopre in chiave aromaterapica.

DORMIRE COME LA NATURA

Il sonno invernale è una medicina gratuita e indispensabile. Le piante calmanti sono alleate preziose che ci permettono di seguire i ritmi della natura. L'inverno non va vissuto come un peso, ma come un invito a rallentare, a rigenerarsi, a concedersi quel riposo profondo che prepara alla rinascita della primavera. Integrare la fitoterapia in un rituale serale amplifica i benefici. Si può quindi scegliere una tisana calda a base di melissa e tiglio, da sorseggiare lentamente; oppure immergersi in un bagno tiepido con qualche goccia di olio essenziale di lavanda o pino, per rilassare muscoli e mente. Creare un rituale ripetuto insegna al corpo a "riconoscere" il momento del riposo, facilitando l'addormentamento.



Tisana della buona notte

Una miscela casalinga, semplice e efficace.

Ingredienti

una parte di melissa
una parte di fiori di tiglio
mezza parte di radice di valeriana
mezza parte di passiflora

Preparazione

Infondere un cucchiaino in acqua bollente per dieci minuti. Bere la sera, mezz'ora prima di dormire. Calma la mente, rilassa il cuore e accompagna dolcemente al sonno profondo.



Archy Media Srls
Milano , Via San Vito 18
(+39) 3927293728
www.eteriacloud.it

Eteria Cloud

Il gestionale per la tua associazione

Gestire la tua associazione non è mai stato così semplice

Eteria Cloud è un software per la gestione associativa, potente e intuitivo, che semplifica le attività quotidiane rispettando le normative vigenti.

l'innovazione gestionale per ogni tipo di associazione

Eteria Cloud nasce per supportare associazioni di ogni dimensione, offrendo un approccio gestionale chiaro, che riduce gli errori e favorisce la crescita.

Gestione Associativa

Organizzazione libro soci e verbali, tesseramenti e verbali automatici, tutto nel rispetto normativo.

Gestione Contabile

Contabilità completa semplificata con flussi di cassa, fatturazione elettronica, generazione bilancio.

Gestione Attività

Gestisci eventi, corsi e crediti con promemoria automatici e registrazioni semplificate.

DOSSIER

Come difenderci dai primi freddi



Sommario

18 Alimentazione

22 Omeopatia

26 Fitoterapia

30 Moxibustione

34 Il soffio vitale

38 Massaggio aromatico

Con l'arrivo dei primi freddi, il corpo ci invita a rallentare e a cambiare ritmo. È il momento in cui le difese immunitarie possono indebolirsi e i piccoli disturbi di stagione si fanno più frequenti. Ma affrontare questa transizione non significa solo proteggersi dai malanni: è anche un'occasione preziosa per ascoltare i segnali del nostro organismo e sostenerlo in modo naturale e consapevole.

In questo dossier esploriamo le molte strade che la medicina integrata e le discipline olistiche ci offrono per attraversare l'inverno in salute e armonia. L'alimentazione stagionale diventa la prima alleata: zuppe calde, legumi, cereali integrali e verdure di stagione nutrono e rinforzano, mentre spezie e infusi scaldano il corpo e stimolano l'energia vitale.

La fitoterapia ci accompagna con rimedi antichi e sempre attuali che aiutano a prevenire e sostenere. L'omeopatia, con la sua visione dolce e personalizzata, offre strumenti per rafforzare il terreno individuale e migliorare la risposta naturale dell'organismo.

E non mancano le discipline olistiche, dal respiro consapevole al tai chi e al jin shin do, fino alla moxibustione, pratica tradizionale capace di risvegliare il calore interno e stimolare l'energia vitale.

Difendersi dai primi freddi, dunque, non è solo una questione di prevenzione: è un atto di equilibrio, un modo per riscoprire il legame profondo tra noi e la Natura, e per accogliere la stagione fredda come un tempo di cura e rigenerazione.

Alimentazione

Autunno, il respiro della stagione

L'arrivo dei primi freddi richiede inevitabilmente un cambio di rotta, anche a livello alimentare. Vediamo insieme qualche consiglio pratico per scegliere in modo saggio i cibi da portare in tavola.

a cura della redazione

L'autunno è una stagione di passaggio, in cui la natura inizia a ritirarsi e il giorno concede lentamente spazio alla notte. Le foglie cambiano colore, l'aria si fa più fresca e frizzante, e i raccolti ci offrono cibi imperdibili e sostanziosi che aiutano il corpo a prepararsi all'inverno. Anche il corpo umano risente di questo cambiamento: aumenta la necessità di calore, di alimenti nutrienti e di momenti di quiete e introspezione.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese (MTC), l'autunno è associato all'elemento Metallo, che governa la chiarezza mentale, l'ordine interiore e la capacità di discernimento. Gli organi principali della stagione sono i polmoni e l'intestino crasso, deputati a respirare, eliminare tossine e liberare ciò che non serve più, sia fisicamente sia emotivamente. Nutrire questi organi con cibi stagionali significa facilitare la transizione naturale,

rafforzare le difese immunitarie e favorire equilibrio ed energia.

Nell'Ayurveda, l'autunno è dominato dalla costituzione Vata, caratterizzata da leggerezza, secchezza e mobilità. Se Vata si sbilancia, possono comparire insonnia, ansia, pelle secca e stanchezza mentale. Il rimedio naturale consiste nel consumare alimenti caldi, nutrienti e oleosi, che aiutano a radicare corpo e mente. La cottura lenta, l'uso di spezie riscaldanti e la scelta di cereali integrali sono strumenti preziosi per bilanciare questa energia.

I DONI DEL RACCOLTO

L'autunno offre una vasta gamma di alimenti energetici, ricchi di vitamine, minerali e sostanze bioattive, ideali per rinforzare corpo e mente. Ogni alimento ha proprietà specifiche, simbolismi culturali e potenzialità energetiche.



LA ZUCCA: DOLCEZZA E CENTRATURA

La zucca è l'alimento simbolo dell'autunno. Ricca di betacarotene, vitamine A e C, fibre e minerali come potassio e magnesio, sostiene la vista, rinforza il sistema immunitario e favorisce la digestione. In MTC, nutre milza e stomaco, calmando e centrando l'energia interna.

Culturalmente, la zucca ha avuto un ruolo simbolico importante: dalle tradizioni di Halloween, dove veniva intagliata per protezione, alle leggende legate all'abbondanza e alla prosperità. La cucina autunnale la propone in vellutate, zuppe, gnocchi, risotti e torte dolci. Preparata lentamente e con cura, preserva proprietà nutrienti e conferisce calore ed energia radicante.



LA CASTAGNA: IL PANE DEI BOSCHI



La castagna ha sfamato intere generazioni nelle zone montane. Ricca di carboidrati complessi, fibre, magnesio, potassio e vitamine del gruppo B, fornisce energia stabile e duratura, ideale per affrontare giornate fredde e umide. Dal punto di vista energetico, la castagna radica e stabilizza, sostenendo corpo e mente. Può essere consumata bollita, arrostita, in farina o trasformata in zuppe, pane e dolci. Tradizionalmente, rappresentava resilienza e abbondanza, simbolo di buon auspicio e nutrimento per la comunità.



IL MELOGRANO: VITALITÀ E RINASCITA



Il melograno è un frutto antico, ricco di antiossidanti, vitamina C e potassio, che supporta il sistema immunitario e protegge l'organismo dallo stress ossidativo. In numerose culture è simbolo di fertilità, protezione e abbondanza. Nella mitologia greca, era legato a Persefone e al ciclo stagionale; in Medio Oriente, a riti propiziatori e cerimonie. Energeticamente, i suoi chicchi rossi stimolano vitalità e passione, mentre il consumo regolare favorisce equilibrio e rinforza energia vitale. Può essere gustato fresco, nelle insalate, nei dolci o nel porridge.



CAVOLI E CRUCIFERE: FORZA DEPURATIVA



Cavolo nero, verza, cavolfiore e broccoli sono alimenti robusti e nutrienti, ricchi di vitamina K, acido folico e glucosinolati, sostanze con effetto depurativo e protettivo. Favoriscono il benessere intestinale, liberano energia stagnante e rafforzano il sistema immunitario. Sono ideali in zuppe, stufati e minestre. Dal punto di vista simbolico, rappresentano forza, resilienza e adattabilità, qualità necessarie per affrontare l'autunno e il successivo inverno.



RADICI: STABILITÀ E INTROSPEZIONE



Carote, barbabietole, topinambur e rape concentrano l'energia nel sottosuolo. Ricche di fibre, minerali e vitamine, il loro sapore dolce-terroso favorisce radicamento, concentrazione e energia vitale. Simbolicamente, ricordano il legame con la terra e gli antenati. Preparazioni ideali sono zuppe, purè e stufati che riscaldano corpo e spirito.

Bioritmi stagionali

Mangiare secondo i bioritmi stagionali significa rispettare il ciclo naturale del giorno e della notte. Colazioni calde e nutrienti, pranzi equilibrati e cene leggere aiutano a ottimizzare il metabolismo e la digestione. In MTC, si consiglia di consumare cereali integrali e legumi a pranzo, mentre la cena dovrebbe privilegiare verdure cotte, zuppe e radici, supportando polmoni e intestino crasso. La regolarità dei pasti rafforza ritmo circadiano, energia e vitalità.



SPEZIE E TISANE: PICCOLI ALLEATI QUOTIDIANI

Le spezie autunnali non solo migliorano il sapore dei piatti, ma hanno effetti concreti sul corpo e sull'energia. Cannella, curcuma, zenzero e chiodi di garofano sono ideali per stimolare la digestione, migliorare la circolazione e rafforzare le difese immunitarie.

- **Cannella:** riscalda, regola la glicemia e calma lo stomaco.
- **Curcuma:** antinfiammatoria naturale, sostiene fegato e intestino, radica l'energia.
- **Zenzero:** stimola circolazione e digestione, aiuta a sciogliere muco e tossine.
- **Chiodi di garofano:** migliorano digestione e vitalità.

Oltre alle spezie di base, l'autunno offre altre opzioni per armonizzare l'energia interna e sostenere corpo e mente:

- **Cardamomo:** stimola digestione e circolazione, dona leggerezza e calore.
- **Noce moscata:** riequilibra nervosismo e insonnia, ottima in dolci e zuppe.
- **Pepe nero:** attiva digestione e aumenta biodisponibilità della curcuma.
- **Anice stellato:** favorisce digestione e fluidificazione del muco.

Combinare queste spezie con radici, legumi e cereali integrali crea piatti bilanciati, nutrienti e riscaldanti, ideali per la stagione autunnale.

Le tisane autunnali diventano veri rituali quotidiani: infusi di cannella, zenzero e scorza d'arancia favoriscono relax, digestione e concentrazione. Bere lentamente, osservando colori e aromi, aumenta il benessere energetico e mentale.

NUTRACEUTICA MODERNA

Consumare cibi autunnali favorisce l'apporto ottimale di nutrienti e antiossidanti. Ecco le sostanze che non possono mancare:

- **Vitamina C** (melograno, cavolo, kiwi): supporta difese immunitarie e produzione di collagene.
- **Polifenoli** (melograno, castagne, radici): contrastano stress ossidativo e infiammazione.
- **Magnesio** (castagne, semi oleosi): favorisce rilassamento muscolare e sonno.
- **Fibre** (cereali integrali, legumi, radici): nutrono microbiota intestinale, migliorando digestione e immunità.

Integrare cibi stagionali nella dieta non è solo tradizione, ma strategia scientificamente supportata per energia, vitalità e benessere fisico-emotivo.

L'AUTUNNO COME MEDICINA NATURALE

Accogliere i doni dell'autunno in chiave energetica significa nutrire corpo, mente e spirito. Sarà perciò necessario rafforzare le difese immunitarie con nutrienti stagionali, sostenere digestione, metabolismo e radica-

mento emotivo e infine favorire equilibrio energetico e armonia con i cicli naturali.

Sedersi a tavola diventa un momento di centratura, creatività e connessione con la terra. Respirare, osservare, assaporare e ringraziare trasforma ogni pasto in pratica di consapevolezza e vitalità.

L'autunno, con i suoi colori, sapori e profumi, insegna l'arte di rallentare, di nutrirsi con attenzione e di accogliere la trasformazione. Così, la stagione diventa vera medicina naturale: prepara al freddo, rinforza energia vitale e sostiene mente e corpo nella loro evoluzione.



Zuppa di zucca, lenticchie rosse e zenzero

Ingredienti (per 4 persone)

- 500 g di zucca delicata
- 150 g di lenticchie rosse decorticate
- una cipolla dorata
- un cm di radice fresca di zenzero
- un cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale marino integrale, pepe nero
- Brodo vegetale q.b.

Preparazione

Taglia la zucca a cubetti e trita la cipolla. In una casseruola, soffriggi la cipolla in poco olio, aggiungi la zucca, le lenticchie, lo zenzero grattugiato e la curcuma. Copri con brodo vegetale e cuoci per circa 25 minuti, finché le lenticchie si sfaldano. Frulla fino a ottenere una crema vellutata e completa con un filo d'olio e una macinata di pepe.

Perché fa bene in autunno

La zucca e le lenticchie forniscono betacarotene, ferro e proteine vegetali, che sostengono il sistema immunitario e donano calore energetico secondo la visione della medicina tradizionale cinese. Lo zenzero e la curcuma stimolano la digestione e contrastano i primi raffreddamenti.



Insalata tiepida di cavolo rosso, mela e noci

Ingredienti (per 2 persone)

- ½ cavolo rosso
- una mela renetta
- 6 noci
- un cucchiaino di semi di cumino
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- un cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale marino integrale

Preparazione

Affetta sottilmente il cavolo rosso e fallo appassire in padella con poco olio e cumino per 5 minuti. Aggiungi la mela tagliata a cubetti e cuoci ancora qualche minuto. Unisci le noci tritate, regola di sale e aceto di mele e servi tiepida.

Perché fa bene in autunno

Il cavolo rosso è ricco di antociani e vitamina C, che rafforzano le difese e contrastano lo stress ossidativo. Le mele favoriscono la digestione e l'equilibrio intestinale, mentre le noci apportano omega 3 e sostanze nutritive che aiutano la mente a mantenersi lucida nel cambio di stagione.



Crumble di pere, avena e cannella

Ingredienti (per 4 persone)

- 3 pere mature
- 80 g di fiocchi d'avena
- 50 g di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- 40 g di burro vegetale o ghee
- un cucchiaino di cannella in polvere
- Succo di mezzo limone

Preparazione

Sbuccia e taglia le pere a fettine, irrori con il limone e disponile in una pirofila. Mescola avena, farina di mandorle, miele, burro e cannella fino a ottenere un composto sbriciolato. Cospargi le pere e inforna a 180°C per 25 minuti.

Perché fa bene in autunno

Un dessert leggero ma nutriente: la pera idrata e sostiene i polmoni (organo legato all'autunno secondo la Medicina tradizionale cinese), l'avena è tonificante e aiuta il tono dell'umore, la cannella scalda e stimola la circolazione.



L'orto lunare i cibi energetici

Seguire i ritmi lunari aiuta a sincronizzare corpo, mente ed energia, ed è anche un modo per dare ascolto ai cicli naturali.

Luna crescente: piatti nutrienti (cereali, legumi, radici)

Luna piena: frutta e verdure vitali, pasti condivisi

Luna calante: zuppe leggere e tisane depurative

Luna nuova: introspezione, alimenti semplici e brodi



Omeopatia

Come prevenire le patologie da raffreddamento

Come può esserci d'aiuto la medicina ideata da Samuel Hahnemann per gestire al meglio le sintomatologie tipiche dei mesi freddi? Ce lo spiega bene l'autrice di questo articolo, autorevole figura di riferimento per la medicina omeopatica italiana.

di Antonella Ronchi

Quando arriva l'autunno, ecco puntuale la preoccupazione per le patologie da raffreddamento che inesorabilmente tornano a colpirci.

Le malattie da raffreddamento sono patologie virali generalmente a carico dell'apparato respiratorio che si manifestano prevalentemente nella stagione fredda con raffreddore, laringite, faringite, sinusite, ma anche influenza, bronchite, fino alla polmonite. Mentre il freddo è l'elemento che favorisce l'infezione, il calore rende l'ambiente ostile per i virus, e per questo motivo bisogna rispettare la reazione febbrile che si accompagna all'infezione e intervenire ad abbassare la temperatura solo se provoca troppo disagio.

FARE SCELTE CONSAPEVOLI

Spesso sento persone che sono convinte di stare usando l'omeopatia per aiutarsi in quest'opera di prevenzione, ma spesso c'è un po' di confusione al riguardo e vorrei ragionare su quale può essere il contributo reale dell'omeopatia in questa situazione. Spesso vengono usati fitoterapici o integratori, ma non basta il fatto di essere "naturale" a definire un trattamento come omeopatico. Ovviamente ciò non comporta che altre strategie siano meno utili ed efficaci, semplicemente vorrei fare chiarezza perché ciascuno possa fare una scelta consapevole. Facciamo una premessa importante: quando un genitore chiede un aiuto per prevenire gli episodi di raffreddamento dei propri figli, l'età è un importante fattore da tenere in considerazione. Gli episodi infettivi nella pri-

ma infanzia, con la frequenza alla scuola materna, sono inevitabili: i bambini devono fabbricarsi gli anticorpi necessari e infatti man mano che crescono gli episodi si diraderanno spontaneamente. In questo caso il compito del medico sarà di distanziare gli episodi e ridurre la gravità, ma certamente non potranno essere completamente prevenuti.

STRATEGIE PERSONALIZZATE

Una prima cosa da chiarire è che quando parliamo di omeopatia parliamo di una metodologia medica basata sul principio di similitudine che si occupa della cura della persona e per questo motivo noi medici omeopati cerchiamo di dare ad ogni persona una cura, anche preventiva, personalizzata, perché quello che conta non è tanto l'agente nocivo ma il terreno e quindi la modalità di reazione del singolo. E questa modalità caratterizza la reattività del paziente. Ad esempio, quando a un paziente viene il classico raffreddore in un soggetto la sintomatologia può migliorare all'aperto e in un altro al chiuso, oppure uno può avere un tipo di scarica acquosa e un altro invece mucosa. Con il mal di gola c'è chi preferisce assumere bevande calde e chi invece cerca il ghiaccio. Per questo motivo l'omeopata cercherà di definire le modalità di ogni sintomo, e i pazienti abituati a questo approccio spontaneamente descriveranno la loro sintomatologia con queste specificazioni. Inoltre per una cura davvero personalizzata la similitudine deve anche comprendere aspetti generali e psichici: a un paziente

È fondamentale il rapporto tra medico e paziente

La cura omeopatica, anche preventiva, è un processo che richiede sempre grande disponibilità ed approfondimento da parte del medico e disponibilità anche da parte del paziente. La cultura medica attuale ci ha abituati a soluzioni standardizzate, che non richiedono particolari valutazioni in corso d'opera. Quando invece ci affidiamo a un omeopata dobbiamo mettere in conto la necessità di riportare al medico le reazioni ad ogni prescrizione, perché solo così il terapeuta potrà avere la necessaria conoscenza della reattività del paziente e dell'appropriatezza o meno della sua prescrizione.

estroverso, amante della compagnia non sarà utile un medicinale omeopatico adatto invece a persone chiuse e amanti della solitudine. Credo che sia chiaro a questo punto che se si vuole fare veramente una prevenzione con l'omeopatia bisogna conoscere la persona che abbiamo davanti e non c'è una ricetta universale, come invece capita nella medicina convenzionale, ma anche nella fitoterapia, che spesso viene confusa con l'omeopatia.

IL GIUSTO APPROCCIO

Vediamo peraltro che spesso vengono consigliati senza personalizzazione dei medicinali omeopatici a scopo preventivo, sia contenenti un unico prodotto sia costituiti da più rimedi insieme. Se per i prodotti con più componenti si tratta di puntare su una rosa di possibili rimedi che potrebbero essere utili nella terapia e quindi anche preventivamente, nel caso di un prodotto unitario la similitudine di cui cerchiamo di avvalerci può essere legata più a un meccanismo di azione che alla reattività individuale: se ho un rimedio che stimola la produzione in generale di anticorpi siamo di fronte a una similitudine che potremmo definire patogenetica, cioè del meccanismo con cui ogni organismo reagisce.

Se teniamo presenti questi concetti generali, possiamo fare chiarezza.

Il medico omeopata innanzi tutto si occuperà di rimuovere i fattori che possono disturbare la salute: l'esposizione a variazioni climatiche eccessive, la mancanza di sonno, un'alimentazione scorretta devono essere sempre prese in considerazione se si vuole ottenere un risultato positivo.

A OGNUNO IL SUO RIMEDIO

Poi, alla luce di quanto detto precedentemente, cercherà di identificare un rimedio caratteristico della persona. La scelta terrà conto delle predisposizioni patologiche ereditarie, cioè della familiarità, delle caratteristiche fisiche del soggetto – ad esempio la sua costituzione robusta o esile –, la sua calorosità o freddolosità, il rapporto con gli alimenti, la digestione e l'intestino, ma anche quelle psichiche, il carattere, le ansie, la reattività. L'utilizzo del medicinale omeopatico così identificato deve entrare in risonanza con l'energia della persona e renderla meno suscettibile alle minacce che arrivano dall'ambiente. Ad esempio in un bambino dalla costituzione esile, che può aver presentato alla nascita una stenosi del dotto lacrimale, freddoloso, ma con sudorazione alle estremità, alla testa e al collo, aggravato dal latte, timido ma determinato **Silicea** potrà essere il rimedio da prendere in considerazione. I possibili rimedi omeopatici sono centinaia, vengono dal regno minerale, come la Silicea di cui ho parlato, ma anche dal regno vegetale e animale, e non è sempre facile determinare quello che chiamiamo il rimedio costituzionale. Bisogna anche considerare che ci sono persone che per tutta la vita mantengono le stesse caratteristiche e la stessa reattività, hanno cioè una costituzione molto coerente e risponderanno bene,



anche in prevenzione, allo stesso rimedio; altri invece sono più sensibili alle influenze esterne e nel tempo si potrà rilevare la necessità di un rimedio di fondo differente. Dico questo perché capita che un paziente venga identificato con uno specifico rimedio (diciamo a volte che quello è un paziente **Lycopodium** o un paziente **Natrium muriaticum**), e riprenderlo in periodi di epidemie può essere la via più semplice. Ma non sempre la cosa funziona, e bisogna sempre essere aperti a riconsiderare i sintomi nel momento in cui si deve intervenire su quel paziente.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Ma ci sono anche situazioni epidemiche dove quello che noi chiamiamo il "genio" della malattia è più forte della reattività dei singoli e in questo caso ha senso l'utilizzo in prevenzione di un medicinale omeopatico uguale per persone diverse. Già più di duecento anni fa Samuel Hahnemann, il padre dell'omeopatia, aveva osservato che la scarlattina dava in tutti i soggetti una sintomatologia riconducibile a **Belladonna**, e questo stesso rimedio poteva avere anche una funzione preventiva. Se somministrato preventivamente in corso di un'epidemia, i bambini che l'avevano assunta si ammalavano molto meno. Questo si è visto anche recentemente durante la pandemia di Covid, e in India, dove l'omeopatia è molto diffusa, alcuni stati avevano consigliato una prevenzione con **Arsenicum album** alla luce della sintomatologia riscontrata nei primi casi di infezione. In questi casi, quindi, dopo aver osservato i primi casi di un'epidemia, ad esempio di influenza – e in questo aiuta anche il confronto con altri colleghi –, si può identificare un rimedio epidemico che avrà anche una funzione preventiva.

QUALCHE ESEMPIO PRATICO

Ci sono dei rimedi che si sono dimostrati particolarmente utili nelle epidemie influenzali e che quindi possono essere impiegati anche a scopo preventivo una volta individuate le caratteristiche comuni nelle persone colpite. Ne cito qualcuno a scopo esemplificativo. Spesso questi rimedi fanno parte di quei complessi di cui ho precedentemente parlato, che vengono prescritti senza una particolare personalizzazione.

Eupatorium perfoliatum, che si è rivelato molto appropriato nell'epidemia di Asiatica degli anni Cinquanta del secolo scorso, è caratterizzato dai dolori che accompagnano la sintomatologia infiammatoria: sono dolori acuti, intensi, generalizzati, con freddolosità, nausea, sete di bevande ghiacciate che però peggiorano; se questa è la forma che circola, l'assunzione di **Eupatorium perfoliatum** può avere una funzione preventiva.

Un altro rimedio che spesso si riscontra nelle forme influenzali è **Gelsemium**: la caratteristica di questa forma è lo stato di ottundimento, pesantezza e sonnolenza, con cefalea e rigidità nucale: sono forme che evolvono lentamente, e nonostante la sudorazione difficilmente il paziente ha sete.

I casi che rispondono a **Bryonia** tenderanno a presentare

una tosse secca, sete intensa di bevande fredde, aggravamento dal movimento, cefalea frontale.

Un altro rimedio può essere **Rhus-tox**, utile quando la causa dell'influenza è legata a un raffreddamento dopo essersi surriscaldati: la forma è caratterizzata da irrequietezza, perché il dolore è diminuito dal movimento. Sono pazienti freddolosi, spesso compare anche un herpes labiale.

PRODOTTI SICURI E CONTROLLATI

I lettori più attenti avranno notato che spesso uso il termine "rimedio" e qualche volta il termine "medicinale". I prodotti omeopatici in Italia dal 2006 sono medicinali, a seguito del recepimento di una direttiva europea, e vengono registrati presso AIFA, l'Agenzia Italiana del Farmaco. Storicamente noi omeopati parliamo di "rimedi" e spesso mi è difficile cambiare terminologia, ma faccio questa specifica perché sia chiaro che quello che viene prescritto per essere registrato ha dovuto presentare un dossier che definisce i suoi ambiti di azione e la sua fabbricazione è sottoposta alle regole previste per il comparto farmaceutico: quindi siamo di fronte a prodotti sicuri e controllati. Starà poi alla competenza del terapeuta identificare ciò che sarà più utile per il suo paziente, talvolta sarà anche per il medico un percorso di ricerca da compiere insieme al paziente. Questa alleanza terapeutica viene vista, dai detrattori dell'omeopatia, come la chiave del successo della prescrizione, e si dice che noi omeopati abbiamo successo perché dedichiamo tempo e attenzione ai pazienti. Ma posso assicurare, alla luce della mia lunga esperienza, che se la prescrizione non è corretta, non basta proprio la buona relazione ad assicurare il successo!



LA MAPPA ITALIANA DEL BENESSERE NATURALE

OLTRE 200 DISCIPLINE OLISTICHE A PORTATA DI CLIC.

Scopri operatori, corsi, eventi,
viaggi e vacanze per la tua
salute naturale.

Da oltre 20 anni il portale
di riferimento in Italia.

Su **OlisticMap.it** trovi centri, scuole,
associazioni, professionisti del
mondo olistico in tutta Italia.

Cerca per disciplina e zona geografica,
partecipa a corsi ed eventi, oppure
organizza la tua vacanza benessere.

Se sei un operatore, **crea gratis la tua
scheda** e fatti trovare da migliaia
di persone ogni mese.

Scopri di più su
www.olisticmap.it





Fitoterapia

La Natura che previene

Difendersi naturalmente: macerati glicerici, estratti secchi e tinture madri nella prevenzione delle malattie stagionali invernali.

di Arianna Caprioli

L'arrivo dell'autunno, il calo delle temperature e la riduzione delle ore di luce mettono alla prova il nostro sistema immunitario.

Raffreddori, mal di gola, influenze e stanchezza diventano ospiti indesiderati dei mesi freddi.

In questo periodo la natura offre alleati preziosi: le piante officinali che vengono utilizzate da secoli, oggi ritornano protagoniste grazie a una rinnovata attenzione verso la prevenzione naturale per ritrovare un equilibrio fisiologico.

Accanto ai rimedi più conosciuti, la fitoterapia moderna ci offre un ventaglio di piante meno note ma altrettanto efficaci per sostenere il sistema immunitario, la sfera respiratoria e la vitalità generale durante l'inverno. Alcune agiscono come regolatori profondi, altre come tonici adattogeni o calmanti delle mucose irritate. Tutte condividono una logica comune: rafforzare il terreno dell'organismo per renderlo meno vulnerabile.

Per questo è fondamentale conoscere la propria costituzione per permettere ai rimedi di agire al meglio.

Conoscendo i propri punti forti e punti deboli si può scegliere una selezione di rimedi naturali su misura, personalizzati così da rinforzare la propria costituzione non solo dal punto di vista immunitario.

Tra i tanti rimedi che abbiamo a disposizione ci sono varie forme estrattive: macerati glicerici, estratti secchi e tinture madri che rappresentano strumenti efficaci e versatili per rinforzare le difese dell'organismo e affrontare l'inverno con più energia e serenità.

LE TRE ANIME DELLA FITOTERAPIA: MACERATI, ESTRATTI E TINTURE

Ogni forma estrattiva racchiude una filosofia, una concentrazione di principi attivi, un modo specifico di agire che determinano il target di persone a cui si rivolgono. I macerati glicerici, o gemmoderivati, si ottengono dalla macerazione di tessuti embrionali vegetali – gemme, giovani getti, radichette – in una miscela di glicerina, alcol e acqua. Contengono enzimi e fitormoni che esercitano un'azione profonda e regolatrice, favorendo l'equilibrio degli organi e del sistema immunitario. Questa estrazione li rende adatti per ogni soggetto: molto utili, oltre che nei soggetti adulti, per bambini, anziani, donne in gravidanza, soggetti defedati data la maneggevolezza che li contraddistingue.

Gli estratti secchi invece, sono una forma concentrata e standardizzata, ottenuta dopo l'evaporazione del solvente e la successiva essiccazione. Si presentano in polvere o in capsule, e sono indicati quando si desidera un effetto più preciso, quantificabile e ripetibile nel tempo. Sono estratti adatti a individui adulti e con una buona energia. Le tinture madri rappresentano la tradizione erboristica più "pura": preparate per macerazione della pianta fresca in alcol, viene estratto un ampio spettro di principi attivi. È una forma dinamica, ad azione rapida e personalizzabile, spesso utilizzata come base per miscele preventive o sintomatiche consigliabili in soggetti adulti.

COME AGISCONO NELLA PREVENZIONE INVERNALE

Durante la stagione fredda, il corpo deve adattarsi a variazioni di temperatura, umidità e luce. L'obiettivo della fitoterapia e della naturopatia non è "evitare di ammalarsi a tutti i costi", ma rafforzare la capacità di reazione dell'organismo.

Ricordiamoci che l'organismo deve avere la capacità di reagire eliminando le tossine accumulate senza dover ricorrere a malanni come raffreddori e influenze ma se ciò avviene dobbiamo agevolare il processo di eliminazione

nella maniera più fisiologica possibile.

Le piante infatti agiscono come modulatori fisiologici: stimolano le difese, migliorano la resistenza allo stress e favoriscono una risposta infiammatoria equilibrata. L'efficacia dipende dalla pianta, dalla forma estrattiva e dalla costanza di assunzione.

LE PIANTE REGINE DEI PRIMI FREDDI

Ecco un breve excursus di quanto offre in abbondanza la natura per contrastare con efficacia l'arrivo delle sintomatologie tipiche dei mesi autunnali.

RIBES NIGRUM, IL CORTISON-LIKE NATURALE

Macerato glicerico (MG 1DH)



Antinfiammatorio, antiallergico e antidolorifico generale, le gemme di ribes nero stimolano la corteccia surrenale, potenziando la risposta immunitaria e riducendo l'infiammazione. A differenza del cortisone non si sostituisce ai surreni ma ne incrementa l'attività: quindi non induce irrequietezza e insonnia.

Ideale per prevenire raffreddori, riniti recidivanti, sinusiti, bronchiti, allergie.

Sinergie: Rosa canina MG per chi soffre di recidive e nei bambini,

Betulla pubescens MG negli adulti con terreno infiammatorio cronico.

Controindicazioni: assolutamente da evitare in soggetti con pressione alta.

CARPINO, IL RESPIRO DELLA GEMMOTERAPIA

Macerato glicerico



Le gemme di carpino agiscono sull'apparato respiratorio favorendo la fluidificazione delle secrezioni e la rigenerazione delle mucose delle vie respiratorie "alte". È il rimedio ideale per la prevenzione, per raffreddori, influenze con presenza di muco e catarro o infezioni respiratorie ripetute.

Ideale per tosse catarrale "di gola", sinusite, raffreddori acuti e recidivanti.

ECHINACEA PURPUREA, LO SCUDO IMMUNITARIO

Tintura madre o estratto secco



Conosciutissimo immunostimolante: aumenta la produzione di linfociti e macrofagi, è una pianta versatile, indicato come trattamento di lungo periodo nei soggetti con reattività immunitaria limitata, come prevenzione rispetto a patologie infettive recidivanti, come profilassi influenzale.

Antinfiammatorio, indicato come sintomatico per ogni processo infiammatorio acuto.

Ideale per prevenzione invernale da assumere a cicli, da assumere all'inizio dei processi infiammatori acuti.

Ideale per tosse catarrale "di gola", sinusite, raffreddori acuti e recidivanti.

ASTRAGALUS MEMBRANACEUS, IL GUARDIANO DELL'ENERGIA

Estratto secco



Tonico del sistema immunitario nella tradizione cinese, migliora la resistenza generale e riduce la suscettibilità alle infezioni virali. Indicato per scarsa resistenza agli agenti infettivi respiratori e della pelle con tendenza alla cronicizzazione: raffreddori e influenze frequenti, stanchezza da stress, scarsa resistenza agli agenti infettivi, scarsa eliminazione di tossine. L'astragalus "educa" il sistema immunitario, non lo stimola in modo diretto, rendendolo adatto anche a soggetti con autoimmunità moderata.

Ideale per la prevenzione a lungo termine e sostegno in convalescenza.

UNCARIA TOMENTOSA, LA POTENZA DEL BENESSERE

Tintura madre o estratto secco



Potente immunostimolante, immunomodulante e antivirale, migliora la resistenza alle infezioni anche per problematiche più serie riguardanti il sistema immunitario.

Ottimo antinfiammatorio per le forme acute delle vie respiratorie e dell'apparato osteoarticolare

Immunostimolante e immunomodulante utile anche nei soggetti con risposte immunitarie anomale che hanno un maggiore rischio di infezioni, soprattutto di origine virale.

Ideale per soggetti con difese molto basse, ridotte o che soffrono di costanti recidive.

ELEUTEROCOCCO, LA RADICE DELLA RESISTENZA

Tintura madre o estratto secco



È la pianta adattogena per eccellenza: rinforza la risposta allo stress, aumenta l'energia e la resistenza fisica con un'azione specifica sul sistema immunitario e sul sistema nervoso favorendo le funzioni cognitive e mnemoniche.

Ideale per periodi di affaticamento e cambi di stagione che aggravano la salute del sistema immunitario con infezioni ripetute.

Controindicazioni: evitare nei bambini, donne in gravidanza, anziani e soggetti deboli.

PROPOLI, LA DIFESA DELL'ALVEARE

Tintura madre o estratto idroalcolico



Prodotto prezioso dall'azione antibatterica, antivirale, antimicotica, protegge le vie respiratorie e il cavo orale. Sintomatico – non preventivo – per ogni infezione, in particolare per le alte vie aeree (per stroncare sul nascere un raffreddore) ma anche intestinali e urinarie. La sua efficacia dipende dalla ricchezza di flavonoidi, che varia con l'origine botanica delle piante da cui si sono approvvigionate le api.

Ideale per mal di gola, tosse, faringiti, raffreddori

ROSA CANINA, PER CHI SI AMMALA SPESSO

Macerato glicerico



La rosa canina in macerato glicerico rinforza le difese, è utile per infiammazioni acute e improvvise, recidivanti, soprattutto delle vie aeree, ottimo per la profilassi antinfluenzale, astenia post-influenzale, allergie.

Ideale per bambini in prevenzione ma anche per ritardi nella crescita ossea.

THYMUS VULGARIS, IL PICCOLO GRANDE DISINFETTANTE

Tintura madre



Il timo è un classico rimedio invernale dalle notevoli proprietà antisettiche, espettoranti e balsamiche. È un antibatterico naturale contro i patogeni respiratori, scioglie il muco e facilita la respirazione. Nella tradizione popolare, il timo era considerato un "disinfettante dell'anima", simbolo di purificazione e forza. Ideale in caso di tosse, mal di gola, muco e catarro, raffreddori ostinati.



Strategie e sinergie preventive

I fitocomplementi sono tanto più efficaci quanto più sono “personalizzati”.

Ecco alcune sinergie collaudate:

- **Ribes nigrum + Rosa canina MG:** per bambini e soggetti sensibili e recidivi.
- **Echinacea + Uncaria estratti secchi:** per adulti con infezioni ricorrenti.
- **Eleuterococco + Astragalus:** per chi affronta stress e carichi di lavoro intensi.

Un ciclo preventivo può iniziare in ottobre e proseguire fino a primavera inoltrata con assunzioni cicliche (tre settimane sì, poi una settimana di pausa), ricordando l'importanza della costanza, da preferire alla quantità di pianta.

Le strategie preventive più efficaci combinano piante ad azione immunostimolante (come Echinacea, Astragalus) con piante regolatrici o drenanti (Ribes nigrum, Carpino), e adattogeni come Eleuterococco o Rhodiola, che sostengono il tono generale.

Queste preparazioni agiscono per modulazione, non per soppressione: insegnano al corpo a rispondere meglio, a gestire l'infiammazione e a ritrovare una forma di resilienza naturale.

CONSIGLI PRATICI DI UTILIZZO

La costanza e la regolarità sono fondamentali: gli estratti vegetali agiscono nel tempo, potenziando gradualmente la risposta immunitaria. È preferibile iniziare 4-6 settimane prima del picco influenzale.

Associare alimentazione e stile di vita assicura risultati migliori in tempi più brevi: una dieta ricca di frutta, verdura e spezie (curcuma, zenzero, rosmarino, salvia) aiuta l'energia a muoversi in maniera più fisiologica nel corpo e a potenziare l'efficacia dei rimedi.

Attenzione alle interazioni: alcune piante (per esempio ribes, eleuterococco, astragalo) possono interferire con farmaci immunosoppressori o antipertensivi: chiedere al proprio medico è importante prima di intervenire con i

rimedi naturali che dovrebbero essere sempre assunti in maniera controllata.

Infatti è bene affidarsi a un esperto: il supporto di un naturopata qualificato o un professionista del benessere preparato aiuta a personalizzare i rimedi e a evitare errori di dosaggio o somministrazione

LA NATURA IN TUTTE LE SUE SFUMATURE

La prevenzione invernale non riguarda solo la difesa contro virus e batteri, ma anche la capacità di armonizzarsi con il ritmo più lento e introspettivo della stagione fredda: la terra tace e sembra immobile mentre dentro è calda, accogliente e viva mentre prepara il terreno e conserva le energie per il palpito di vita che manifesterà in primavera.

La natura ci accompagna da millenni, offrendo nel silenzio delle gemme, delle radici e dei frutti il suo sostegno più autentico.

Il messaggio profondo degli estratti vegetali è chiaro: rafforzare non significa forzare, ma favorire un equilibrio dinamico tra energia e riposo, tra attività e introspezione. Le piante ci insegnano proprio questo: adattarsi, trasformarsi, e mantenere la vitalità anche nelle condizioni meno favorevoli.

Macerati glicerici, estratti secchi e tinture madri non sono semplici rimedi, ma strumenti di riequilibrio, capaci di armonizzare corpo e ambiente.

Scegliere la via naturale per prevenire i disturbi invernali significa ascoltare il proprio ritmo biologico e affidarsi alla sapienza verde delle piante, le vere custodi del nostro benessere.

Corso di aromaterapia consapevole

L'autrice di questo articolo vi invita a studiare gli oli essenziali, annusarli, immergersi in questo mondo di molecole profumate e capire come usarle per migliorare la nostra salute fisica, emozionale e aumentare la consapevolezza di noi stessi.

Gli argomenti che verranno trattati: cosa sono gli oli essenziali - meccanismo d'azione - perché funzionano e differenze con altri rimedi naturali - come si usano - metodi di applicazione: topica in crema, via interna, massaggio, frizioni - come consigliare gli oli essenziali - precauzioni per usare gli oli essenziali - schede singole di 25 oli essenziali illustrati dal punto di vista fisico, emotivo ed energetico - olfazione degli oli singoli.

Quando: 24-25 gennaio 2026, dalle 10 alle 17
Dove: Alma Matters, via Stradella 5, Milano
Per info: arianna.caprioli@gmail.com;
whatsapp 338.4002393



Moxibustione

Il calore che cura

Tecnica orientale antichissima, la moxibustione gode ancora oggi di tantissimi estimatori. Il motivo è presto detto: funziona e, come dicono gli orientali, risveglia il nostro fuoco interiore.

di Loretta Prussiani

C'è un calore che non brucia, ma risveglia. È quello della moxibustione, antica tecnica orientale che unisce la potenza del fuoco alla sapienza dei meridiani energetici. Nelle sere d'inverno, quando il corpo si chiude e il respiro si accorcia, la moxa diventa un gesto rituale: un piccolo cono d'erba che arde, donando vitalità e protezione. È una pratica semplice, ma capace di riaccendere dentro di noi la forza del Qi – l'energia vitale – e di prepararci alla stagione fredda non solo fisicamente, ma anche interiormente.

L'ERBA CHE BRUCIA

Il termine moxa deriva dai caratteri giapponesi Moe e Kusa, che significano "erba che brucia". In cinese è chiamata Jiu, e nella tradizione è considerata la "terapia del

calore".

L'erba usata è l'*Artemisia vulgaris*, pianta umile ma potente, legata fin dall'antichità al sole e alla protezione. Le sue foglie, essiccate e sminuzzate fino a ottenere una consistenza simile al tabacco fine, vengono modellate in piccoli coni o infilate in bastoncini. Bruciando lentamente, l'*artemisia* sprigiona un calore profondo e penetrante, capace di risvegliare il flusso energetico nei meridiani e tonificare l'organismo.

Come nell'agopuntura, anche la moxa agisce sui punti energetici del corpo, ma lo fa attraverso il calore invece che con l'ago.

L'obiettivo è lo stesso: ristabilire l'equilibrio tra Yin e Yang, favorire la libera circolazione del Qi e stimolare i meccanismi di autoguarigione.

È una tecnica che integra scienza, sensibilità e intuizione, e che ancora oggi stupisce per la sua efficacia nel prevenire e trattare i disturbi legati al freddo e all'umidità.

UNA FIAMMA ANTICA

Le origini della moxibustione si perdono nella notte dei tempi.

Secondo il medico Wang Xuetai, "gli uomini primitivi, scaldandosi al fuoco, scoprirono per caso che il calore applicato all'addome alleviava il dolore e la sensazione di pienezza".

Da quell'intuizione nacque un'arte di cura: il calore non più solo come conforto, ma come medicina.

Già 10 mila anni fa, in Cina, la cauterizzazione veniva utilizzata insieme all'agopuntura primitiva, praticata con pietre appuntite chiamate Bian. Nel tempo, i guaritori sperimentarono diversi materiali per produrre calore – carbone, zolfo, aglio, zenzero – ma fu l'artemisia a rivelarsi la più efficace e la più nobile tra le erbe curative.

Un passo fondamentale nella storia della moxa si trova nel "Huangdi Nei Jing", il Canone di Medicina Interna dell'Imperatore Giallo (circa III secolo a.C.), considerato il testo fondativo della medicina cinese.

Nel capitolo dedicato alle "prescrizioni adatte con metodi diversi", l'Imperatore Giallo osserva:

"Nelle regioni del Nord, dove regna il vento freddo e il ghiaccio, gli abitanti soffrono di disturbi dovuti al freddo. Il trattamento che consiste nel bruciare foglie di artemisia in polvere è il più indicato per queste malattie". Questo passo antico racchiude in sé il senso profondo della moxa: la cura e la prevenzione delle malattie da freddo e umidità.

La pratica si diffuse nei monasteri taoisti, dove i monaci applicavano regolarmente la moxa sul punto ST36 – Zusanli, conosciuto come "tre distanze della gamba", per rinforzare il corpo e prepararsi ai lunghi pellegrinaggi in montagna.

La moxibustione divenne così non solo cura, ma anche disciplina di longevità e armonia con le stagioni.

IL CALORE COME MEDICINA

Il calore della moxa non è semplicemente termico: è vibrante e vitale.

Quando l'artemisia brucia, rilascia un'energia che penetra in profondità e stimola la microcircolazione, favorendo l'afflusso di sangue e Qi nei tessuti.

A livello fisiologico, la moxa agisce sui recettori cutanei e sulle terminazioni nervose, generando una risposta riflessa che coinvolge il sistema nervoso e immunitario.

Ma, nella visione orientale, la sua azione è ancora più sottile: la fiamma della moxa risveglia il fuoco interno, nutre lo Yang e disperde le energie fredde e stagnanti che indeboliscono il corpo.

Per la Medicina Tradizionale Cinese, il freddo (Han) e l'umidità (Shi) sono due delle "energie perverse" che penetrano nell'organismo quando la nostra difesa esterna – il Wei Qi – è debole.

I primi segnali di questa "invasione" sono raffreddori,

Casi esperienziali di moxibustione

Asma bronchiale

Una donna di 45 anni, affetta da asma bronchiale cronica e ipersensibilità al freddo, si è sottoposta a un ciclo di moxibustione su punti selezionati: BL13 (Feishu), CV17 (Shanzhong) e ST36 (Zusanli). Dopo poche sedute, ha riferito una diminuzione della frequenza delle crisi e un miglioramento della respirazione profonda.

La moxa, applicata regolarmente, ha contribuito a ridurre la componente fredda e umida nei polmoni, favorendo un'azione tonificante sul Qi del torace.

Un caso che mostra come il calore mirato possa sostenere il respiro, nutrire la forza vitale e favorire la libertà interiore.

Dolori articolari e freddo cronico

Donna di 62 anni con mani e piedi freddi e rigidità articolare. Trattamenti shiatsu + moxa su KI3, SP6 e BL23. Dopo cinque sedute: calore stabile, maggiore mobilità articolare e sensazione generale di energia. Il calore ha ripristinato armonia e vitalità.

Prevenzione delle bronchiti post-invernali

Donna di 50 anni con bronchiti ricorrenti. Percorso shiatsu + moxa su LU9, BL13, CV17. Risultato: nessuna ricaduta nel periodo invernale, respiro più fluido e sostenuto. Il calore e il tocco hanno rinforzato le difese naturali.





*“Chi conosce il momento del fuoco,
conosce il momento della guarigione.”*

(Antico detto taoista)

tosse, congestione nasale, rigidità muscolare, stanchezza e calo dell'umore.

Applicando la moxa su punti specifici, come ST36 (Zusanli) o CV6 (Qihai), si rinforza il Qi difensivo, si tonifica la milza e si riattiva la circolazione dell'energia vitale.

In questo modo il corpo diventa più resistente alle influenze esterne e più pronto a reagire alle variazioni climatiche.

LA PREVENZIONE ATTRAVERSO IL CALORE

In Oriente, la moxa viene tradizionalmente praticata prima dell'arrivo dell'inverno come trattamento preventivo. Non si aspetta che il corpo si ammali: si lavora per mantenerlo in equilibrio, per “risvegliare il sole dentro”.

Le sedute di moxibustione stagionale sono particolarmente indicate per chi soffre di bronchiti, raffreddori ri-

correnti, stanchezza cronica, dolori articolari o digestivi. Il calore dolce e profondo della moxa aiuta a sostenere la vitalità, rinforza la digestione e regola il metabolismo energetico, che in inverno tende naturalmente a rallentare.

Dal punto di vista simbolico, la moxibustione rappresenta la fiamma della consapevolezza: imparare ad ascoltare il proprio corpo, a percepire il momento in cui il freddo comincia a penetrare, a riconoscere quando serve nutrire lo Yang, l'energia della vita attiva e luminosa.

L'ESPERIENZA DEL TRATTAMENTO

Il trattamento di moxibustione è un'esperienza sensoriale e curativa allo stesso tempo. Quando la moxa viene accesa, il calore dolce e penetrante avvolge la pelle, stimolando le terminazioni nervose e risvegliando la circolazione del Qi. La sensazione è di tepore intenso ma confortevole, capace di rilassare i muscoli, liberare tensioni profonde e favorire un senso di benessere diffuso. Molti praticanti combinano la moxibustione con shiatsu o digitopressione, ottenendo un effetto sinergico. Lo shiatsu, con le sue pressioni ritmiche sui meridiani, riequilibra flussi energetici e favorisce la circolazione sanguigna, mentre la moxa rafforza gli organi e stimola le difese naturali dell'organismo. Questa combinazione permette non solo di alleviare sintomi immediati, ma soprattutto di prevenire malattie stagionali e migliorare la

Artemisia e moxibustione: curiosità, tipologie e preparazione

Tipologie di Artemisia

- **Artemisia Sinensis:** le foglie si raccolgono in primavera, quando sono ricoperte di lanugine, ideali per la moxa; per usi farmaceutici si raccolgono in autunno. Radici, steli, foglie, fiori e semi vengono spesso raccolti separatamente.
- **Artemisia Verde (Jing Hao):** raccolta tra luglio e ottobre, lavorata con sangue di tartaruga e alcool giallo, poi essiccata al sole. Cresce lungo i fiumi e si usa come insetticida, alimento animale e rimedio per dermatosi.
- **Artemisia Absinthum:** nota per le proprietà vermifughe e febbrifughe, in Occidente è impiegata anche nei liquori.
- **Artemisia Vulgaris:** la più diffusa in Europa, cresce su terreni incolti e si raccoglie tra metà luglio e metà agosto.

Metodi tradizionali

Anticamente, per diffondere il calore a scopo terapeutico si usavano pietre e bastoncini caldi. Si scoprì poi che l'Artemisia essiccata era il materiale ideale per la moxibustione. L'Artemisia Vulgaris, alta fino a 1,5 m, è comune in

Europa, mentre in Cina e Giappone le varietà sono più aromatiche. Contiene olio volatile, tannino e principi amari, con proprietà toniche, nervine e febbrifughe.

Preparazione della Moxa

Tradizionalmente raccolta nel quinto mese lunare e essiccata al sole per tre anni, l'Artemisia produce una lana che brucia senza fiamma, ideale per applicazioni delicate.

I principali metodi di moxibustione sono diretta e indiretta.

Nella diretta si applicano piccoli coni di moxa sulla pelle, accesi con un bastoncino d'incenso fino a generare calore profondo.

Nella indiretta si interpone tra pelle e moxa uno strato di aglio, zenzero o compresse medicinali.

Diffuso anche l'uso del sigaro di moxa, ottenuto arrotolando la lana con carta di gelso. Ogni bastoncino è lungo circa 20 cm. Alcune versioni includono ingredienti come mirra, zolfo, muschio o scorpione secco.

Esistono anche sigari più leggeri, con combustione e calore ridotti, adatti a bambini e anziani.



resistenza fisica complessiva.

L'intensità del calore viene modulata attentamente: deve essere percepita come gradevole, mai fastidiosa, e ogni cono di moxa viene rimosso o sostituito, o il sigaro allontanato, quando il calore diventa eccessivo.

La regolarità dei trattamenti è fondamentale. Sessioni ripetute a intervalli di 3-5 giorni permettono di accumulare energia e di consolidare gli effetti preventivi. Questo approccio graduale e costante aiuta l'organismo a rafforzare naturalmente le proprie difese, riducendo la frequenza di raffreddori, bronchiti e altri disturbi invernali. Molti riceventi descrivono la seduta come un momento di rinnovamento energetico, un'armonizzazione tra corpo e mente. Il calore stimola i tessuti e il Qi, mentre la presenza e il tocco dell'operatore creano un ambiente di ascolto e accoglienza, trasformando la prevenzione in un'esperienza sensoriale e consapevole.

IL GESTO DI FUOCO

Nella moxibustione, ogni gesto è un atto di ascolto. Accendere la moxa significa chiamare la vita a scorrere di nuovo, ricordando che la salute non è assenza di malattia, ma equilibrio dinamico tra caldo e freddo, tra interno ed esterno, tra il respiro e il mondo.

Come scriveva il Nei Jing: *"L'uomo saggio si armonizza con il cielo e la terra: sa quando accendere il fuoco e quando lasciarlo spegnere"*.

In un tempo in cui tutto corre e si raffredda, la moxibustione ci invita a un ritorno semplice e profondo: scaldare, ascoltare, prevenire.

Perché, a volte, la guarigione comincia da una piccola fiamma che arde dolcemente sulla pelle, e riaccende il sole dentro di noi.

Shiatsuke Bergamo: il calore dell'incontro

Nel cuore di Bergamo, Shiatsuke è uno spazio dedicato al benessere attraverso le discipline bio-naturali.

Qui, la moxibustione viene proposta in sinergia con lo shiatsu, riflessologia plantare e craniosacrale, in un approccio che unisce ascolto, tecnica e presenza.

Ogni trattamento diventa un incontro tra due energie: quella dell'operatore e quella della persona che riceve.

Il calore della moxa amplifica il lavoro manuale, scioglie le tensioni, rinforza la circolazione e risveglia un senso profondo di centratura.

Un luogo dove il fuoco diventa alleato della quiete, e il tocco si trasforma in linguaggio del cuore. Per conoscere nel dettaglio le proposte di trattamento:

www.shiatsuke.com/benessere;

info@shiatsuke.com

Telefono: 339.3193427 (Loretta)



Il soffio vitale

Coltivare il Qi tra l'autunno e l'inverno

Nella stagione del Metallo, a cui appartiene l'autunno, il lavoro mirato sul respiro ci permette di armonizzare le emozioni e alleggerire il cuore.

di Manuel Giacometti e Susi Maccagni

C'è un filo invisibile che attraversa ogni stagione, ogni gesto e ogni respiro. Lo si percepisce più chiaramente quando ci si ferma, quando la mente tace e il corpo si lascia attraversare da ciò che c'è. È un soffio silenzioso eppure presente, un'onda sottile che sostiene la vita e la muove: è il Qi, il soffio vitale. Ogni volta che trasmetto o pratico Taijiquan, Qigong o Nei Gong, sento che quel filo sottile diventa tangibile. Non è solo un concetto, ma un'esperienza viva che unisce corpo, emozione e spirito in un'unica danza. È lo stesso soffio che fa cadere le foglie in autunno e che, nel cuore dell'inverno, culla il seme sotto la terra in attesa del nuovo germoglio.

DIAMO SPAZIO AL RESPIRO

Insieme a Susi, nei nostri percorsi e nelle pratiche condivise, accompagniamo le persone a riconnettersi a quel respiro originario, che non appartiene a nessuno e che pure ci abita tutti. In questo tempo dell'anno, tra l'autun-

no e l'inverno, la natura stessa ci invita a ritrovare quel ritmo, a tornare a una qualità del respiro più profonda e quieta. È il momento perfetto per coltivare il Qi: non per farlo "accadere", ma per lasciarlo fluire in modo naturale, senza forzature, come l'acqua che trova la sua strada tra le pietre.

Quando la luce si ammorbidisce e il vento si fa più fresco, l'energia della terra cambia direzione. In estate tutto si espande, si apre e si offre; con l'autunno invece tutto si raccoglie, torna verso l'interno, si prepara al silenzio. È il movimento discendente dello Yin che cresce, mentre lo Yang si ritira per rinnovarsi. L'autunno appartiene all'elemento Metallo, simbolo di purezza, essenzialità e discernimento. È il tempo in cui si lascia andare ciò che non serve più, come fanno gli alberi con le foglie. Non è una perdita, ma una liberazione. Il Metallo ci insegna a riconoscere ciò che è prezioso, a fare spazio al respiro e alla chiarezza.

La Piccola Circolazione Celeste

“Il piccolo universo dentro di noi riflette il grande universo che ci contiene”

Ren Mai (Vaso Concezione): scorre dal perineo lungo la parte anteriore del corpo fino al mento. È il vaso Yin, nutritivo e ricettivo.

Du Mai (Vaso Governatore): risale dal perineo lungo la schiena fino al vertice del capo e scende al labbro superiore. È il vaso Yang, ascendente e dinamico.

Il circuito completo

Quando il Qi scorre liberamente in entrambi, si forma un circuito continuo: la Piccola Circolazione Celeste o Piccolo Universo. Questo ciclo armonizza polarità, purifica blocchi energetici e attiva il potenziale spirituale.

Significato simbolico: rappresenta il matrimonio interiore tra Yin e Yang, la fusione di Cielo e Terra dentro l'essere umano.

Consiglio pratico: nelle fasi avanzate di Qi Gong o Nei Gong, durante la meditazione, visualizza il flusso del Qi che sale lungo la schiena e scende sul davanti, seguendo il ritmo del respiro. Non forzare mai: lascia che accada naturalmente, come un fiume che trova il mare.



ENERGIA CHE SI DIFFONDE

Il respiro, infatti, è la manifestazione più diretta del Qi. Inspirando, riceviamo il mondo; espirando, lo restituiamo. In mezzo, c'è quel momento sospeso in cui tutto tace e lì, se ci si ferma ad ascoltare, si percepisce il mistero del soffio vitale. Nella visione del Qigong, il respiro non è solo aria, ma energia. Non si ferma nei polmoni, ma si diffonde nei meridiani, nutre gli organi, purifica la mente. Quando è libero, tutto in noi scorre. Quando si blocca, arrivano tensioni, malinconia, fatica. Ecco perché, nella stagione del Metallo, lavorare sul respiro è anche un modo per armonizzare le emozioni e alleggerire il cuore.

Il grande maestro Wong Kiew Kit, come altri, scrive che “il Qi è l'energia vitale che sostiene le funzioni fisiche, emozionali, mentali e spirituali dell'uomo”. Praticare il Qigong o il Taiji significa imparare a muoversi in armonia con quella corrente invisibile. In esercizi come “Sollevare il Cielo” o “Disegnare la Luna”, il corpo si apre, il respiro si fa profondo, e lentamente l'energia comincia a scorrere. È un linguaggio antico, che non ha bisogno di parole: il linguaggio del corpo che ricorda sé stesso.

IL PICCOLO UNIVERSO

Con l'arrivo dell'inverno, l'energia scende ancora più in profondità. È il tempo dell'elemento Acqua, che governa i Reni e la nostra energia più essenziale, il Jing. È il periodo in cui la natura riposa, ma dentro quel riposo si

prepara la rinascita. Anche per noi è il momento di raccoglierci, di fare meno e sentire di più, di custodire ciò che è germogliato nei mesi passati. Il Qigong invernale si fa più lento, più interno, quasi meditativo. Le posizioni statiche come lo Zhan Zhuang – l'albero che resta fermo — aiutano a radicarsi, a percepire la stabilità e la forza silenziosa che nasce dall'immobilità. In quell'apparente quiete, il Qi non dorme: si condensa, si rafforza, si prepara a rifiorire con la primavera.

Un principio fondamentale delle pratiche interne è quello della Piccola Circolazione Celeste, conosciuta anche come Piccolo Universo. È la corrente energetica che fluisce attraverso due canali principali del corpo: il Ren

Sollevare il Cielo

In piedi, piedi paralleli, mani davanti al basso ventre, palmi rivolti verso il corpo.

Inspira lentamente sollevando le braccia in un ampio cerchio fino sopra la testa, palmi rivolti verso l'alto.

Espira lasciando cadere le braccia dolcemente lungo i fianchi, come se rilasciassi tensione.

Beneficio: regola il sistema nervoso autonomo, apre il torace, distende i meridiani Du e Ren.



“Tutto ciò che vive respira. Ma non tutto ciò che respira vive davvero.”

Mai, che scorre lungo la parte anteriore del tronco, e il Du Mai, che risale lungo la colonna vertebrale. Collegandoli con la lingua sotto il palato, si chiude il circuito energetico, permettendo al Qi di circolare liberamente e di nutrire tutto il corpo. È un gesto semplice ma profondamente simbolico: l'unione del Cielo e della Terra dentro di noi. Quando questa corrente è attiva, il corpo si rigenera, la mente si calma, lo spirito si espande.

SCEGLIAMO I GIUSTI STRUMENTI

Il Dantian inferiore, situato sotto l'ombelico, è il centro in cui il Qi si raccoglie e si trasforma. Potremmo chiamarlo “la radice della vitalità”. È lì che, nella pratica, riportiamo costantemente l'attenzione e il respiro, affinché l'energia non si disperda ma si concentri. Nel Nei Gong, si dice che “quando la mente è vuota, il Qi è pieno; quando la mente è piena, il Qi si disperde”. È un invito a non forzare, a lasciare che la mente si acquieti per permettere all'energia di muoversi da sé. Il respiro diventa così uno specchio: più è naturale, più riflette la nostra essenza.

Autunno e inverno rappresentano, in questo senso, due tappe di un unico processo di ritorno. L'autunno ci insegna a liberare, l'inverno a conservare. Sono momenti di introspezione e di consapevolezza, in cui possiamo ascoltare le emozioni che emergono e trasformarle in energia sottile. La tristezza autunnale, se accolta, diventa chiarezza; la paura invernale, se riconosciuta, si trasforma in saggezza e forza interiore. Ogni stagione, come ogni respiro, ci educa a una qualità del sentire. Il Qigong e il Taiji non sono allora discipline separate dalla vita, ma strumenti per viverla con maggiore presenza, per allinearci al ritmo naturale delle cose.

NON È MAGIA, È ARMONIA

Nel lavoro che porto avanti con Susi, queste pratiche si intrecciano a percorsi di consapevolezza più ampi, dove il movimento corporeo si unisce all'ascolto emotivo e alla trasformazione interiore. Gli incontri e i percorsi olistici che proponiamo nascono dal desiderio di offrire esperienze in cui il corpo diventa un portale, il respiro un linguaggio, il silenzio una medicina. Quando le persone riscoprono il proprio soffio vitale, qualcosa cambia: lo sguardo si ammorbidisce, la postura si apre, la vita scorre con più naturalezza.

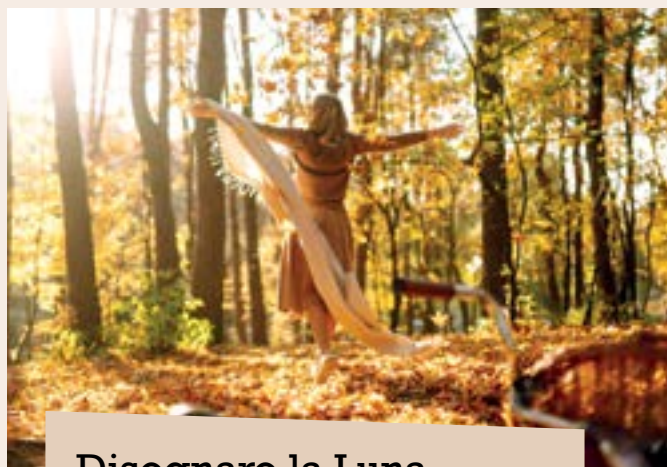
Coltivare il Qi in questo periodo dell'anno è come accendere una piccola lanterna interiore. Non serve luce abbagliante, basta quella sufficiente a rischiarare il cammino. Quando impariamo ad ascoltare quel soffio che ci attraversa, tutto si riallinea: il corpo si ricarica, la mente si fa limpida, il cuore ritrova fiducia.

PREPARIAMOCI ALLA RINASCITA

Dopo tutto, il soffio vitale è il modo con cui la vita ci ricorda che non siamo separati dal mondo. Siamo parte di un unico respiro, che si espande e si ritrae, che muore e rinasce in continuazione. E forse la vera arte, in questo tempo che invita al raccoglimento, è imparare a respirare con la Terra, a muoverci con il Cielo, ad armonizzare e fluire col Qi. Attraversare l'autunno e l'inverno con consapevolezza significa onorare il ciclo della vita dentro di noi, accettare il ritmo naturale delle cose e prepararci, con calma e gratitudine, al nuovo respiro della primavera che verrà.

Le pratiche di Taijiquan, Qigong, Nei Gong e i percorsi olistici che proponiamo nell'Accademia di Arti Marziali e Discipline Energetiche Body Energy System di shifu Stefano Stefanelli mirano proprio a questo: riconnettere l'essere umano con il suo soffio vitale, affinché ogni stagione – dentro e fuori di sé – diventi occasione di crescita e rinnovamento.

Coltivare il soffio vitale tra autunno e inverno significa seguire il ritmo della vita stessa: lasciare andare ciò che è compiuto, custodire ciò che è essenziale, e prepararsi alla rinascita.



Disegnare la Luna

Distenditi a terra, rilassa le braccia lungo i fianchi e solleva lentamente le gambe distese, mantenendo i piedi distesi a non più di 60 cm da terra.

Con movimenti morbidi e continui, “disegna” dei cerchi con i piedi, impiegando almeno 30 secondi per ogni giro. Esegui tre cerchi in un senso, poi tre nell'altro.

Respira in modo naturale: inspira all'inizio del movimento, espira quando “disegni”.

Beneficio: armonizza i lati destro e sinistro del corpo, bilancia l'energia dei due emisferi cerebrali e favorisce la centratura interiore.

Approfondimento: come insegna il Gran Maestro Wong Kiew Kit, “l'essenza è nella leggerezza”: meno sforzo, più Qi. Il movimento non nasce dalla forza muscolare, ma dal respiro e dall'intenzione, come una danza silenziosa fra corpo e soffio vitale.



RITROVA IL RESPIRO DELL'ANIMA

Ogni emozione trattenuta lascia una traccia nel corpo.
Attraverso un percorso di ascolto puoi incontrare le
tue ferite, dare voce ai blocchi interiori e tornare a
percepirti intera/o, leggera/o, presente.

Percorsi individuali online

Per ritrovare te stessa/o

Dott.ssa Patrizia Pascucci

Psicoterapeuta, Facilitatrice di Somatic
Experiencing, EMDR

Specializzata in Psicosomatica ed elaborazione
dei blocchi emotivi

Per info: www.patriziapascucci.com



+39 339 81 55 181



Massaggio aromatico

Ci proteggono anche aromi preziosi e tocchi mirati

Anche l'impiego degli oli essenziali, associati a massaggi specifici, può rappresentare un valido alleato naturale contro raffreddori e malanni di stagione. Scopriamo come si fa.

di Monica Alvarez

Ammalarsi non è sicuramente una fatalità. Ammalarsi, secondo le terapie naturali, non è altro che un segnale che il nostro corpo ci manda. Essere sani e in salute significa conoscere le vere cause: il nostro stile di vita, i fattori esterni o fattori psichici e emotivi. Solo conoscendole si potrà operare una vera prevenzione e/o cura delle stesse.

I disturbi stagionali si possono considerare un anello di una lunga catena. Anche se si tratta di malanni non pericolosi sono molto fastidiosi e a volte limitanti. Essi parlano chiaramente della nostra mancanza o difficoltà di adattamento.

COME SI MANIFESTANO

Ci sono molti modi per prendere una classica patologia invernale, considerata un'affezione tanto comune da ritenere normale che si ripresenti a ogni cambio di stagione.

I sintomi sono molteplici: rinorrea acquosa, che può diventare più densa col passare dei giorni; naso chiuso e congestione nasale, con starnuti frequenti; mal di gola leggero o bruciore alla gola; tosse secca o con catarro (soprattutto nelle fasi successive); occhi lucidi e lacrimazione; malessere generale, che si presenta con stanchezza, mal di testa lieve o senso di pesantezza al volto

Il terzo polmone

In aromaterapia, naturopatia e medicina tradizionale, la pelle viene spesso definita il terzo polmone (dopo polmoni e intestino) per motivi funzionali e metaforici: è un organo di scambio continuo con l'ambiente (assorbe e rilascia sostanze, calore, acqua); è coinvolta nella detossinazione tramite sudorazione; "respira" nel senso che regola il passaggio di ossigeno, umidità e gas a livello superficiale e infine è strettamente collegata al sistema immunitario e al sistema respiratorio (per esempio, nelle reazioni allergiche o negli squilibri cutanei legati a problemi respiratori).

Mantenere la pelle in buone condizioni, quindi, ci permette di eliminare eccesso di tossine, di utilizzarla come filtro di sostanze e fattori esterni patogeni e, in caso di necessità, è molto utile per veicolare dei rimedi giusti con i quali realizzare una prevenzione o un vero e proprio trattamento per i disturbi di raffreddamento. È qui che entra in gioco il massaggio aromatico.



(soprattutto per congestione dei seni nasali), febbre bassa (non sempre presente, più comune nei bambini che negli adulti): di solito i sintomi si risolvono spontaneamente entro 7-10 giorni e raramente hanno ripercussioni gravi, a meno che le persone siano molto debilitate.

Nella filosofia della Medicina tradizionale cinese l'autunno corrisponde alla loggia metallo, la cui caratteristica è un'energia che richiama all'interiorizzazione. A questa stessa loggia appartiene il polmone, quindi se presentiamo disturbi stagionali che riguardano questa sfera (sistema respiratorio), è possibile ancora una volta che il messaggio mandato dal nostro corpo sia il bisogno di stare con noi stessi e ritrovare un equilibrio perduto.

PUÒ AIUTARE IL MASSAGGIO?

La risposta è sì! Il massaggio può donare un valido aiuto riportando l'individuo al contatto con se stesso, con l'intenzione di far rinascere la propria energia per tornare ad abitare le relazioni e accogliere le voci del mondo.

L'uso della manipolazione per la cura del corpo, per accarezzare e per frizionare è un comportamento che condividiamo con molte specie animali. Sin da tempi antichi in Oriente il massaggio era uno degli approcci alla prevenzione e alla guarigione mentre nelle culture occidentali questo "esercizio per la nostra pelle e corpo" ha rappresentato una pratica più incostante, che per fortuna sta assumendo una nuova valenza. Il passaggio da abilità naturale del tocco ad arte curativa è breve. In tutte le culture al mondo ci sono diverse evidenze che dimostrano come l'uso del tocco, in almeno una delle sue forme, porta un beneficio a 360 gradi.

UN APPROCCIO OLISTICO EFFICACE

Il massaggio può avere un effetto protettivo sul corpo, che dura fino a una settimana già dopo un singolo trattamento, favorendo il sostegno del sistema immunitario. Il massaggio aromatico è una modalità di applicazione manuale che coniuga il beneficio del trattamento tattile del massaggio alle proprietà degli oli vegetali miscelati a oli essenziali.

Gli oli vegetali vengono utilizzati fin dall'antichità per nutrire, idratare e veicolare rimedi; sono naturalmente ricchi di vitamine, acidi grassi e oligoelementi. Esistono molti oli vegetali, alcuni dei quali molto conosciuti e utilizzati in cosmetica, nel campo delle terapie naturali e nell'alimentazione. Sono biologicamente compatibili con la pelle e penetrano con facilità nell'epidermide rispettando le condizioni fisiologiche senza risultare aggressivi. Ecco perché si utilizzano, in questo caso specifico, come vettore delle molecole degli oli essenziali. L'olio vegetale più utilizzato per i massaggi è quello di sesamo bio spremuto a freddo, rinomato per la sua delicatezza e la facilità di assorbimento.

Gli oli essenziali sono il respiro più intimo delle piante, racchiudono la loro parte più pura e vitale. Un complesso prezioso di sostanze chimiche naturali che insieme dà vita alla loro essenza. Conoscere questa loro natura ci permette di comprenderne il funzionamento e di utiliz-

zarli in modo consapevole e rispettoso, così da beneficiare delle loro qualità senza arrecare danno.

LE ZONE STRATEGICHE

Prima di iniziare il trattamento con il massaggio aromatico, che durerà un'ora circa, bisogna valutare lo stato attuale della persona in modo da individuare l'olio essenziale più indicato. Il massaggio interesserà l'intero corpo, soffermandosi su punti importanti denominati punti di impulso. Questi sono punti del corpo dove il battito cardiaco si percepisce più facilmente, perché le arterie passano vicino alla superficie della pelle e sono usati spesso per applicare gli oli essenziali o miscele, poiché la circolazione sanguigna lì è più intensa e "scalda" l'olio, facilitando la diffusione dell'aroma. Sono zone strategiche per il rilascio graduale delle proprietà di quel determinato olio; si ritiene che stimolino anche il benessere energetico, in linea con gli obiettivi che si prefiggono le pratiche olistiche.

I principali punti di impulso usati in aromaterapia sono: i polsi, dietro le orecchie, la base della gola, le tempie, i piedi, la zona lombare e il plesso solare (zona dello sterno). Spesso si utilizza l'applicazione sui punti riflessi del piede, i quali a loro volta riflettono organi ed emozioni.

QUALI OLI SCEGLIERE?

Gli oli essenziali che si utilizzano con maggior frequenza per il massaggio aromatico hanno come principale funzione quella di migliorare o ripristinare una corretta funzione respiratoria, aiutando così le funzioni difensive proprie dell'organismo.

In ottica preventiva possiamo contare su:

- Ravintsara chemiotipo cineolo (*Cinnamomum camphora*) a nota alta: se percepiamo intorno a noi delle nuvole nere, ci invita a soffiare via;
- Eucalipto *Smithii* (*Eucalyptus smithii*) a nota alta: ci invita ad avere una visione distaccata e ci aiuta a focalizzare l'attenzione;
- Limone (*Citrus limon*) a nota alta: ci aiuta a dare un ordine d'importanza alle cose da fare;
- Rosmarino chemiotipo cineolo (*Rosmarino officinalis*) a nota alta: dona stabilità, concentrazione e attenzione. Se invece vogliamo essere più incisivi sui sintomi:
- Niaouli (*Melaleuca viridiflora*) a nota alta: ci aiuta a disperdere le energie negative interne ed esterne;
- Timo chemiotipo thuyano (*Thymus vulgaris*) a nota media; apporta energia e dona coraggio.
- Eucalipto globulus (*Eucalyptus globulus*) a nota alta: invita a fermarsi e osservare le cose le situazioni. Da non utilizzare sotto i 12 anni.

E POI... SPAZZOLARE!

La spazzolatura della pelle può contribuire al benessere cutaneo stimolando la microcircolazione e il drenaggio linfatico. Questo tipo di stimolazione favorisce una migliore risposta della pelle ai cambiamenti di temperatura, sostenendo indirettamente la termoregolazione. Al contatto con il freddo, i capillari superficiali tendono a contrarsi e i pori si chiudono; al contrario, con il calore si dilatano, favorendo la dispersione del calore corporeo. Praticare la spazzolatura in modo regolare aiuta a mantenere efficiente questa risposta fisiologica, come una





sorta di "ginnastica" per la pelle.

La spazzolatura esercita anche una sorta di scrub alla pelle e quindi lascia la pelle libera da impurità, rendendo ancora più efficace l'utilizzo dei rimedi topici.

INFINE, L'AUTO-MASSAGGIO

L'automassaggio è un gesto semplice e potente: attraverso il contatto con le nostre mani, stimoliamo la circolazione, risvegliamo l'energia vitale e offriamo al corpo un nutrimento profondo. È un invito ad ascoltarsi, a prendersi cura di sé, un rituale che unisce benessere fisico e armonia interiore.

In prevenzione: utilizza il punto d'impulso sui piedi, esercita dei movimenti circolari decisi su tutta la pianta del piede soffermandoti nella zona dei metatarsi (sono i cuscinetti che si trovano subito sotto le dita), sulla parte mediale del piede dove troviamo la parte più dura (ossea) per poi passare tra le dita; quest'ultimo movimento potrebbe dare fastidio soprattutto se c'è congestione nella zona alta del corpo come seni paranasali o se c'è sensazione di testa pesante. Per realizzare questo auto-trattamento si raccomanda l'utilizzo di una goccia per piede dell'olio essenziale di Ravintsara chemiotipo cineolo (*Cinnamomum camphora*) più 2-3 gocce di olio

vegetale e poi massaggia fino ad assorbimento. Da effettuare tutti i giorni al mattino appena svegli e la sera prima di andare al letto. Questo piccolo auto-trattamento preventivo può essere utilizzato anche sui bambini da 2 anni in su.

Sintomatico: utilizza il punto d'impulso sulla zona lombare e plesso solare; esercita dei movimenti circolari decisi sulla zona lombare fino a scaldarla usando 1-2 gocce dell'olio essenziale Timo chemiotipo thuyanololo (*Thymus vulgaris*) più 2-3 gocce di olio vegetale d'iperico (non esporsi al sole dopo) e poi massaggia fino ad assorbimento.



Alla scoperta del kobido integrato

L'autrice di questo articolo terrà il 17 e il 18 gennaio, presso Alma Matters Milano, un corso di Kobido Integrato. Sarà un percorso intenso e ricco di scoperte, dedicato a chi vuole conoscere da vicino questa antica tecnica che unisce il massaggio giapponese arricchito dall'impiego degli strumenti della Medicina tradizionale cinese e dall'utilizzo di rimedi naturopatici, per diventare un trattamento veramente olistico per le persone che lo sperimentano.

Per maggiori info e iscrizioni:

www.almamattersmilano.com



Biofilia, animali e bambini

Crescere con la Natura per un futuro più sano e felice

I bambini, come tutti gli esseri umani, sono naturalmente portati a connettersi e interagire con tutto ciò che è vivo e naturale. A noi genitori il compito di aiutarli in questo percorso, così indispensabile per il loro futuro.

di Simone Migliorati

Sempre più spesso, scuole dell'infanzia e primarie, ma anche asili nido e spazi giochi, stanno orientando l'intervento pedagogico verso le rotte della natura e degli animali, che diventano alleati nel processo educativo e formativo del cucciolo d'uomo.

Si parla, pensando al tema della natura, di "biofilia", termine che deriva dal greco e significa letteralmente "amore per la vita". Dobbiamo lo studio e la strutturazione del concetto di biofilia al biologo americano Edward Wilson che, intorno agli anni Ottanta del secolo scorso, ha postulato l'idea secondo cui gli esseri umani avrebbero una "tendenza innata a cercare connessioni con la natura e con altre forme di vita".

Secondo Wilson, questo legame è il risultato di milioni di anni di evoluzione, durante i quali il nostro benessere dipendeva direttamente dalla nostra capacità di leggere, comprendere e interagire con il mondo naturale.

BIMBI E NATURA: QUALE LEGAME?

La società moderna, sempre più urbanizzata, sedentaria e orientata al mondo digitale, ostacola questa inclina-

zione naturale. I bimbi di oggi passano quasi più tempo davanti a schermi di apparecchi elettronici piuttosto che all'aperto e i contesti verdi non sono sempre così accessibili. Tutto questo sta allontanando i bambini dalla natura, e non è un aspetto da sottovalutare, perché questo ha conseguenze importanti sul piano fisico, emotivo e cognitivo dei nostri piccoli.

Vivere e fare esperienza di natura infatti ha tutta una serie di benefici che anche la scienza ha ormai dimostrato.

ECOPEDAGOGIA: NATURA ED EDUCAZIONE

Parlare oggi di biofilia e pet education (ossia la relazione mediata dall'animale su un fronte educativo) è certamente all'avanguardia, anche se già abbiamo compreso che il legame con la natura è fonte di studio dagli anni Ottanta del secolo scorso, anche se addirittura prima – intorno al 1942 – è stata proprio Maria Montessori, al tempo del suo esilio in India, a postulare l'idea di "educazione cosmica", ossia la concezione del processo formativo partendo dal presupposto che siamo semplicemente parte di un tutto più ampio, che include il mon-

do di tutti gli esseri viventi e, solo nella comunione con essi, possiamo ritrovare parti di noi, possiamo crescere ed evolvere.

Ecco perché per i bimbi è fondamentale “fare esperienze di natura”, proprio perché è parte di un processo formativo ed educativo che permette loro di divenire adulti consapevoli, cittadini empatici e in grado di ragionare e comunicare in maniera “ecologica”.

L'attenzione e la propensione alla natura è particolarmente evidente nei bambini, che mostrano fin da piccoli una curiosità spontanea per animali, piante, fiori, rocce e paesaggi. Coltivare la biofilia durante l'infanzia non è quindi una semplice questione educativa, diventa piuttosto un vero e proprio investimento sul benessere psicofisico e sulla sensibilità ecologica delle nuove generazioni.

Non dobbiamo dimenticare che la “cultura della natura” non è agito dai bimbi perché lo imparano, ma è un vero e proprio bisogno evolutivo che da sempre accompagna la specie umana, ecco perché è fondamentale assecondarlo e creare spazi e tempi di contatto con la natura sin dalla più tenera età.

DISCONNESSIONE DALLA NATURA

In un'epoca, la nostra, che sempre più richiede anche ai nostri bimbi di “essere connessi” ma in una forma de-centrata, portiamo l'attenzione fuori da noi, non all'interno, troviamo cuccioli d'uomo che sono disconnessi dal corpo, dal loro sentire e dalla natura. Molti bambini infatti trascorrono molto tempo in ambienti chiusi, circondati da dispositivi digitali.

È stato coniato proprio un termine che si chiama “disturbo da deficit di natura” che sta ad indicare quanto l'assenza di contatto con la natura può ridurre la capacità di attenzione, aumentare i livelli di stress e indebolire la sensibilità ecologica.

La mancanza di contatto con la natura rischia di spegnere quella scintilla biofilica che ci lega al mondo vivente, di fatto spegne l'anima dei nostri bimbi.

RISTORAZIONE DELL'ATTENZIONE

Se utilizzare gli apparecchi elettronici stanca la vista e anche la mente, gli psicologi Rachel e Stephen Kaplan hanno introdotto, una cinquantina d'anni fa, il concetto di teoria di ristorazione dell'attenzione.

Alcune attività per fare esperienza di biofilia

Ecco alcune attività che puoi proporre a dei bimbi per stimolare la loro relazione con la natura, divise per fascia d'età.

Fascia d'età 0 - 3 anni

- Esperienze di contatto corporee con elementi della natura: accarezzare la pelle delicatamente con una foglia trovata per terra o una piccola pigna.
- Ascolto la natura: trovare degli elementi della natura e utilizzarli per fare qualche rumore che catturerà l'attenzione del bambino.

Fascia d'età 3 - 6 anni

- Giardino delle meraviglie: piantare fiori o ortaggi semplici (basilico, girasoli) e seguirne la crescita.
- Passeggiata dei sensi: toccare cortecce, annusare fiori ed osservarli (senza mai strapparli), ascoltare cinguettii e rumori naturali.
- Tesori della natura: raccogliere da terra foglie, sassi o pigne per creare piccoli collage, sarà importante spiegare ai bimbi che non devono strappare da terra ma solo raccogliere quello che la natura già ci offre: per esempio non si strapperà una foglia dall'albero ma si raccoglierà una foglia già caduta.
- Storie sotto l'albero: leggere fiabe o racconti immersi nel verde.
- L'orchestra della natura: mandare i bimbi in esplorazione e chiedere loro di raccogliere elementi

che la natura offre. Riunirli e chiedere a ciascun bimbo di fare un suono con gli elementi che ha trovato. Seguirà un momento in cui tutti suonano i loro “strumenti della natura” in una meravigliosa ed armonica orchestra.

Fascia 7-10 anni

- Diario della natura: disegnare o scrivere osservazioni su piante, insetti e paesaggi.
- Mini-esploratori: organizzare una caccia al tesoro con elementi naturali da individuare (foglie diverse, piume, tracce di animali).
- Cura degli animali: preparare mangiatoie per uccelli o osservare insetti con lenti di ingrandimento.
- Arte naturale: realizzare mandala o sculture con materiali trovati all'aperto.

Fascia 11-13 anni

- Progetti ecologici: partecipare a giornate di pulizia di parchi o spiagge.
- Piccolo orto scientifico: coltivare piante studiane i cicli, annotando cambiamenti e sperimentando con la crescita.
- Escursioni guidate: esplorare boschi o riserve naturali con spiegazioni su biodiversità e specie locali.
- Astronomia naturale: osservare il cielo notturno, imparando a riconoscere luna e costellazioni.

I benefici della natura sullo sviluppo

Essi descrivono come il contatto con la natura possa ripristinare le risorse cognitive consumate dalle attività che richiedono attenzione prolungata e concentrazione volontaria, come lo studio o i compiti scolastici.

La teoria si basa sull'idea che esistano due forme di attenzione:

- quella "diretta", che implica sforzo e autocontrollo, che è quella che tipicamente utilizziamo quando leggiamo, scriviamo, ma anche quando utilizziamo i social;
- quella "spontanea", che viene chiamata anche "fascinazione", che si attiva in modo naturale quando qualcosa cattura il nostro interesse senza fatica: come quando ci "perdiamo" ad osservare le nuvole e cerchiamo di attribuire loro una forma, oppure quando osserviamo il volo di una farfalla che si manifesta e cattura il nostro sguardo.

Gli ambienti urbani e gli ambienti virtuali sono ricchi di stimoli intensi e competitivi, sollecitano costantemente l'attenzione diretta e portano a stanchezza mentale mentre, al contrario, i contesti naturali favoriscono l'attenzione spontanea, la fascinazione. Un paesaggio, il fruscio delle foglie o il fluire di un ruscello richiamano l'interesse senza esigere sforzo cognitivo, permettendo così al cervello di "ricaricare le batterie".

Per chi si occupa di età evolutiva è un concetto molto importante: giocare in un parco, esplorare un bosco o semplicemente osservare gli elementi naturali aiuta a ridurre l'affaticamento mentale, migliora l'umore e potenzia la capacità di concentrazione. In questo senso, la natura non è solo un luogo di svago, ma uno strumento educativo e terapeutico che favorisce apprendimento, benessere emotivo e sviluppo armonico.

Sviluppo cognitivo: l'esperienza diretta con gli elementi naturali stimola la capacità di osservazione, la memoria e il pensiero critico. Ogni passeggiata diventa una lezione a cielo aperto.

Sviluppo emotivo: il contatto con la natura riduce stress e ansia, favorendo calma e benessere. I bambini che trascorrono più tempo all'aperto mostrano maggiore equilibrio emotivo.

Sviluppo sociale: condividere giochi e avventure in spazi naturali rafforza la cooperazione e il senso di appartenenza al gruppo.

Sviluppo etico: sperimentare la fragilità e la bellezza della vita insegna rispetto, empatia e responsabilità verso l'ambiente.

QUANDO IL MIO MAESTRO HA QUATTRO ZAMPE

Sempre più spesso, sempre in ambito di biofilia, si sente parlare di pet education. Essa si concentra sulla reciprocità del rapporto, coinvolgendo attivamente bambini, famiglie e animali in un percorso di sviluppo condiviso. È un progetto che unisce pedagogia, psicologia dell'età evolutiva ed etologia, con l'obiettivo di creare legami equilibrati e rispettosi.

Le attività vengono condotte da professionisti specializzati, che hanno il compito di accompagnare i bimbi alla scoperta del mondo del cane, come ad esempio:





ATTIVITÀ DI PET EDUCATION

Abbiamo già sottolineato che le attività di Pet Education sono proposte da professionisti specializzati nell'ambito, esistono tuttavia una serie di attività anche referenziali, che non riguardano quindi il contatto diretto con l'animale, ma stimolano la diffusione di una cultura ecocentrica già dai bimbi.

Per esempio siamo abituati, sin dalla più tenera età, a sentire fiabe e storie in cui il lupo ha un ruolo da "cattivo", questo genera nei bimbi una credenza che non risponde alla realtà. Possiamo giocare ad inventare fiabe note come "Cappuccetto Rosso" rivisitando la trama e facendo diventare, per esempio, il lupo un aiutante della protagonista.

Altri esercizi di pet education che stimolino i bimbi a trovare comportamenti idonei nei confronti degli animali sviluppando empatia, responsabilità e rispetto possono essere:

Conoscere il linguaggio del cane/gatto

Gioco delle espressioni: mostra ai bimbi immagini di cani e gatti con posture diverse (rilassati, spaventati, arrabbiati, felici) e chiedi loro di indovinare l'emozione.

Semaforo degli animali: usa i colori del semaforo (verde = posso avvicinarmi, giallo = chiedo il permesso, rosso = non tocco) per spiegare quando è sicuro interagire.

Avvicinarsi in sicurezza

Il gioco della mano magica: i bimbi imparano ad avvicinare la mano chiusa, dal basso e lateralmente, chiedendo sempre il permesso al proprietario prima di toccare.

La statua: simulazione in cui un bimbo fa il cane che corre e l'altro deve restare fermo con le braccia lungo i fianchi (invece di urlare o scappare).

Cura e responsabilità

Piccoli aiutanti: i bimbi simulano di preparare la ciotola dell'acqua o del cibo (anche solo con contenitori vuoti) per capire l'importanza della cura quotidiana.

Passeggiata simbolica: con un peluche e un guinzaglio, esercitarsi a camminare piano senza stratonare.

Queste attività non sono solo giochi, ma vere esperienze formative: aiutano i bambini a sviluppare attenzione, empatia e consapevolezza ecologica, creando un legame duraturo con la natura.

I benefici della Pet Education per i bambini

La pet education offre vantaggi su più livelli:

- **Emotivi:** accresce l'autostima e riduce l'ansia, grazie al rapporto affettuoso e non giudicante dell'animale.
- **Cognitivi:** stimola l'attenzione, la memoria e la capacità di problem solving attraverso giochi e interazioni.
- **Relazionali:** rafforza l'empatia e la capacità di comunicare senza parole, qualità che si riflettono anche nelle relazioni con i coetanei.
- **Etici:** favorisce il senso di responsabilità, l'autodisciplina e il rispetto delle regole.

UN PONTE VERSO IL FUTURO

La biofilia non è solo un istinto naturale, ma una risorsa educativa. Un bambino che cresce immerso nella natura e che è abituato a portare attenzione ad essa diventerà un adulto più consapevole, capace di tutelare il pianeta e di vivere in armonia con esso. Coltivare il legame con la vita, in tutte le sue forme, significa donare alle nuove generazioni strumenti preziosi per affrontare con equilibrio e responsabilità le sfide del futuro.

In fondo, insegnare ai bambini la biofilia significa ricordare loro – e a noi stessi – che non siamo separati dalla natura, ma parte integrante di essa.



Il genogramma

Uno strumento di conoscenza e consapevolezza delle radici familiari

Un percorso davvero interessante che permette di dare significato ai legami, di comprendere i condizionamenti ricevuti e di riconoscere, al tempo stesso, le risorse trasmesse dalle generazioni precedenti.

di Patrizia Pascucci

In questo articolo desidero presentarti uno strumento che utilizzo nella mia pratica clinica e che, a mio avviso, è tanto semplice quanto interessante da usare: il genogramma.

Il genogramma è uno strumento che consente di rappresentare graficamente la struttura e anche la storia di una famiglia e di esplorarne le connessioni profonde. Non si limita a mostrare una successione di nomi e date, come accade con un semplice albero genealogico, ma aggiunge informazioni sulle relazioni, sugli eventi significativi e sulle dinamiche che attraversano le generazioni. In questo senso, il genogramma permette di visualizzare e dare significato alle proprie radici, restituendo a ciascuno un'immagine che non è solo storica ma anche psicologica ed emotiva.

Attraverso il lavoro sul genogramma, è possibile osservare temi ricorrenti, eredità culturali o familiari, miti e narrazioni che hanno attraversato il tempo e continuano a influenzare i discendenti. Al tempo stesso, la sua costruzione offre l'occasione di riflettere su come si percepisce la propria appartenenza familiare, su quale posto si occupa all'interno di una storia che ci ha preceduto e che, in qualche forma, continuerà anche dopo di noi. In altre parole, il genogramma non è soltanto una rappresentazione grafica, ma un vero strumento di consapevolezza di sé e della propria identità.

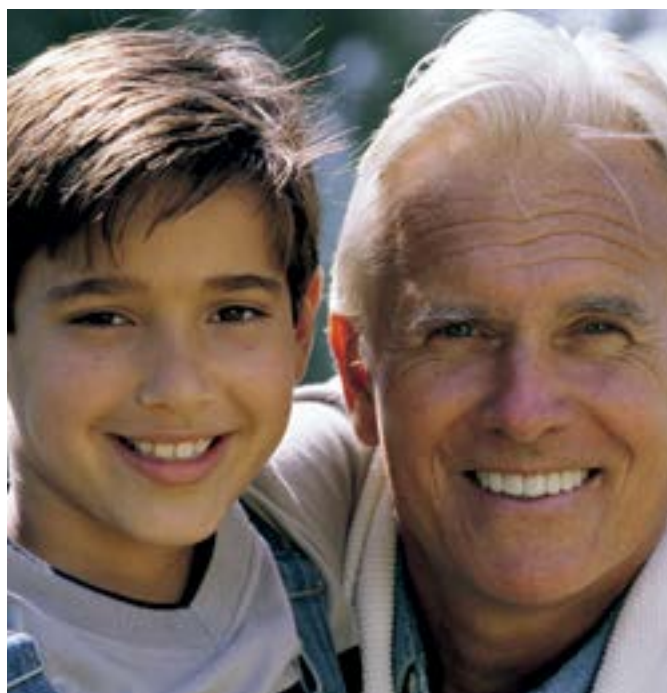
COME SI COSTRUISCE UN GENOGRAMMA

La realizzazione di un genogramma prevede due fasi. La prima riguarda la raccolta delle informazioni, che può

La storia del genogramma

Negli anni Settanta del secolo scorso, Murray Bowen iniziò a disegnare schemi familiari per capire meglio come le persone fossero influenzate dalla propria storia. Secondo lui nessuno vive davvero "da solo": ognuno porta con sé i legami, i conflitti e i valori della propria famiglia, spesso per più generazioni. Per rendere visibile questa rete invisibile di connessioni, Bowen mise a punto un modo semplice e immediato: simboli, linee, spazi sul foglio. Così prese forma il genogramma. L'idea si diffuse rapidamente. Due studiosi americani, Monica McGoldrick e Randy Gerson, ne perfezionarono la struttura e nel 1985 pubblicarono un manuale che divenne il punto di riferimento per terapeuti e psicologi. Da allora il genogramma non è più rimasto solo un disegno tecnico, ma uno strumento pratico per leggere la vita delle famiglie: le alleanze, i conflitti, le passioni, i segreti. Con il tempo, però, l'uso del genogramma è andato oltre la psicoterapia. Oggi viene impiegato anche a scuola, in contesti educativi e sociali, o semplicemente come esercizio personale. Chiunque può tracciare tre generazioni della propria famiglia e scoprire come eventi ed emozioni abbiano viaggiato nel tempo, lasciando segni più o meno visibili.

In fondo, la forza del genogramma sta proprio nella sua semplicità: un foglio, alcuni simboli, poche regole di base. Eppure, dietro a quelle linee si nasconde una mappa della nostra identità, un ponte che collega ciò che siamo con le storie di chi ci ha preceduto.



essere più o meno accurata a seconda delle possibilità e della disponibilità dei dati. È consigliabile risalire almeno fino alla generazione dei nonni, sia materni sia paterni, includendo eventi fondamentali come nascite, morti, matrimoni, separazioni, trasferimenti, ricoveri, cambiamenti di lavoro o di abitazione. Anche le professioni e i luoghi di vita possono rappresentare elementi significativi, perché raccontano di percorsi sociali e culturali che hanno contribuito a definire l'identità familiare.

La seconda fase è la **rappresentazione grafica**. Attraverso l'uso di simboli codificati, i membri della famiglia e i loro legami vengono disegnati in modo schematico, così da restituire una visione immediata e sintetica dell'insieme. Le immagini hanno una forza particolare: condensano significati e aprono alla possibilità di cogliere connessioni che, solo a parole, resterebbero meno evidenti. La realizzazione in sé non richiede molto tempo. Tuttavia, ciò che conta non è la velocità di esecuzione, ma la capacità di restare presenti e in ascolto di ciò che accade mentre si lavora. Il genogramma diventa infatti un'esperienza introspettiva: più che la precisione oggettiva dei dati, ha valore il vissuto soggettivo che emerge nel rivedere e ridisegnare la propria storia familiare.

L'INTERPRETAZIONE DEL GENOGRAMMA

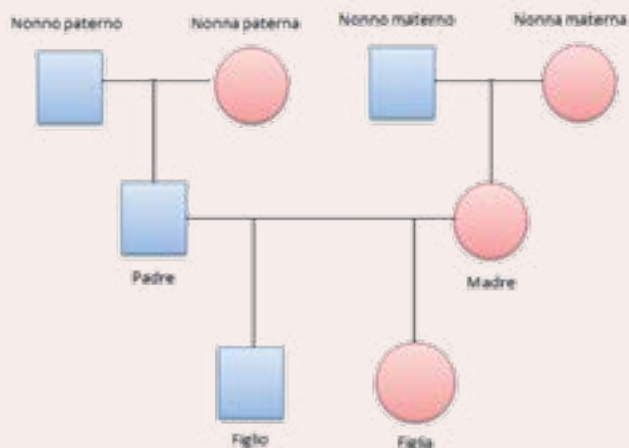
Una volta costruito, il genogramma può essere osservato secondo diversi criteri. Questa fase è altrettanto importante quanto la compilazione, perché consente di dare senso a ciò che è stato tracciato. Le osservazioni si possono suddividere in alcuni ambiti principali.

La struttura. Guardando l'insieme della rappresentazione, si possono cogliere aspetti che vanno oltre i dati anagrafici: come viene usato lo spazio sul foglio, la grandezza dei simboli, la distanza tra le generazioni, la collocazione di se stessi. A volte emergono assenze significative, figure escluse o poco valorizzate; altre volte, al contrario, certi membri appaiono messi in evidenza. Questi dettagli grafici parlano di vissuti emotivi: senso di centralità o marginalità, distanze affettive, desiderio di rendere omaggio o, al contrario, difficoltà a confrontarsi con alcuni legami.

Le relazioni. Oltre alla struttura, il genogramma permette di visualizzare la qualità dei rapporti familiari. Emergono legami intensi o conflittuali, equilibri di potere, alleanze e fratture. L'osservazione può riguardare sia i rapporti diretti con la persona che compila il genogramma, sia quelli tra altri membri della famiglia. Anche in questo caso non si tratta di giudicare, ma di prendere atto del clima emotivo che caratterizza le relazioni e che spesso influenza, in modo consapevole o inconsapevole, il modo in cui ci si rapporta agli altri.

Gli eventi. Alcuni episodi segnano profondamente la storia familiare: morti premature, malattie, aborti, migrazioni, separazioni, fallimenti, ma anche successi, riconoscimenti o conquiste. Spesso questi eventi lasciano tracce che si trasmettono nelle generazioni successive,

Esempio stilizzato e semplificato di rappresentazione grafica di 3 generazioni.



diventando nodi di memoria collettiva. Nel genogramma è possibile coglierne la ricorrenza e riflettere su come abbiano contribuito a formare il clima emotivo della famiglia.

I significati. Oltre ai fatti, dal genogramma emergono valori, mandati impliciti, credenze condivise, segreti o verità taciute. In alcune famiglie, ad esempio, possono emergere forti valori legati al lavoro, al sacrificio, all'istruzione, oppure convinzioni legate alla lealtà familiare, alla discrezione o al dovere. A volte si tramandano missioni silenziose, obiettivi che le generazioni successive sono chiamate a portare avanti, o al contrario questioni lasciate irrisolte. Osservare questi aspetti aiuta a comprendere meglio le proprie scelte e i vincoli che possono condizionarle.

Il legame con se stessi. Infine, la lettura del genogramma porta inevitabilmente a interrogarsi sul proprio posto all'interno della storia familiare. Quali aspetti della propria identità si sentono come un'eredità ricevuta? Quali, invece, come un peso che non appartiene più al proprio percorso? A volte si scopre di portare sulle spalle compiti o responsabilità che appartenevano ad altri, oppure di ripetere schemi e dinamiche già vissute da chi ci ha preceduto. Questa consapevolezza può aprire uno spazio di scelta: integrare ciò che si riconosce come risorsa, lasciare andare ciò che non è più utile.

IL VALORE DEL GENOGRAMMA

Il genogramma si rivela quindi un potente strumento di conoscenza personale e familiare. Non è soltanto un diagramma di dati, ma un mezzo che aiuta a rileggere la propria storia con uno sguardo nuovo. Permette di dare significato ai legami, di comprendere i condizionamenti ricevuti e di riconoscere, al tempo stesso, le risorse trasmesse dalle generazioni precedenti.

Il genogramma richiama l'importanza di considerare le proprie radici. Collocarsi all'interno di una trama che ci precede aiuta a capire meglio chi siamo oggi e come certe esperienze abbiano contribuito a formarci. Non si tratta di rimanere prigionieri del passato, ma di guardarlo con consapevolezza, per trarne un senso che illumini il presente e orienti il futuro.

SIAMO PARTE DI UN INTRECCIO

Il lavoro con il genogramma non richiede particolari competenze tecniche, ma disponibilità all'ascolto di sé e del proprio vissuto. È un'occasione per rallentare, fermarsi e osservare la propria storia da una prospettiva diversa. La rappresentazione grafica diventa così uno specchio: restituisce non solo ciò che è accaduto nella famiglia, ma anche come ci si sente rispetto a quegli eventi e a quei legami.

Guardare il proprio genogramma significa riconoscere che la vita personale non è isolata, ma parte di un intreccio di relazioni, eventi e significati. In questo intreccio si trovano risorse preziose e, a volte, fardelli da alleggerire. Essere consapevoli di entrambi gli aspetti è il primo passo per dare alla propria esistenza una direzione più libera e più autentica.

Scopri il tuo genogramma

Per chi fosse interessato a esplorare questo strumento è possibile acquistare un videocorso, che accompagnerà la persona a fare l'esperienza della costruzione – e dell'interpretazione – del proprio genogramma.

Per maggiori informazioni:
www.patrizapascucci.com



Access Bars®

Il tocco che libera la mente e apre alla vita

Una tecnica energetica semplice e sorprendente che aiuta a sciogliere stress, pensieri limitanti e rigidità interiori, restituendo al corpo e alla mente uno spazio di leggerezza e presenza.

di Daniela Matteo

Viviamo in un tempo in cui la mente non si ferma mai. Ogni giorno siamo immersi in informazioni, stimoli, notifiche, pensieri che si accavallano e sembrano non lasciare spazio al silenzio. Anche quando il corpo è a riposo, la mente continua a funzionare, proiettandosi nel passato o nel futuro. È così che, spesso senza accorgercene, ci sentiamo sovraccarichi, confusi, disconnessi da noi stessi.

La crescente attenzione verso il benessere e la consapevolezza ha portato molte persone a cercare strumenti semplici, accessibili e profondi per ritrovare equilibrio. Tecniche di meditazione, pratiche corporee e approcci energetici stanno diventando parte integrante di un nuovo modo di intendere la salute: non solo assenza di malessere, ma presenza di vitalità, chiarezza e apertura interiore.

In questo contesto, Access Bars® si inserisce come un linguaggio del corpo e dell'energia, capace di dialogare con quella parte silenziosa di noi che desidera solo lasciar andare e tornare a respirare.

CHE COS'È ACCESS BARS®

Access Bars® è un processo energetico che si attiva attraverso il lieve contatto di 32 punti della testa, chiamati "Bars". Ciascuno di essi è collegato a un aspetto della vita come il denaro, il controllo, la creatività, il corpo, la guarigione, la sessualità o la gioia, e memorizza informazioni, credenze e schemi di pensiero accumulati nel tempo.

Quando questi punti vengono toccati delicatamente, si attiva un processo di scarico energetico che favorisce il rilascio di tensioni e convinzioni limitanti. È come premere il tasto "reset" della mente e del corpo, lasciando andare ciò che non serve più per fare spazio a una maggiore chiarezza e leggerezza.

Gli Access Bars® stimolano un cambiamento positivo nel cervello e nel sistema energetico: il tocco agisce come un impulso che libera le componenti elettromagnetiche associate a pensieri, emozioni e stress. È una tecnica gentile e non invasiva, che facilita il rilassamento profondo e promuove una sensazione di apertura e benessere.

Molte persone raccontano di sperimentare, già dopo una sola sessione, un senso di pace interiore e chiarezza mentale, insieme a una nuova disponibilità ad affrontare la vita con più facilità.

LE ORIGINI DI ACCESS CONSCIOUSNESS®

Il metodo nasce nei primi anni Novanta del secolo scorso grazie a Gary Douglas, fondatore di Access Consciousness®, un insieme di strumenti e processi energetici che invitano a vivere con maggiore consapevolezza e libertà di scelta. In seguito, Douglas ha collaborato con Dain Heer, medico chiropratico e co-creatore del metodo, contribuendo a diffondere Access Bars® in tutto il mondo.

Oggi Access Consciousness® è presente in più di 170 Paesi e praticato da migliaia di operatori. La filosofia di base si fonda su un principio semplice ma potente: la vera consapevolezza nasce quando smettiamo di giudicare e permettiamo a noi stessi di scegliere con libertà.

COME SI SVOLGE UNA SESSIONE DI ACCESS BARS®

Una sessione dura in media tra i 60 e i 90 minuti. Il ricevente rimane sdraiato, completamente vestito, mentre il facilitatore tocca con leggerezza i punti della testa secondo una sequenza precisa. Non è necessario fare nulla: il corpo sa cosa rilasciare e quando.

Durante il trattamento si può restare svegli o addormentarsi, e possono emergere sensazioni di calore, formicolio o semplicemente una quiete profonda.

Molti descrivono l'esperienza come un silenzio rigenerante, in cui la mente rallenta e il corpo ritrova il suo



ritmo naturale. È un momento di ricezione pura, in cui si lascia che l'energia fluisca liberamente, dissolvendo tensioni e pensieri ricorrenti. Alla fine, si sperimenta un profondo senso di pace e chiarezza.

LIBERARSI DA CIÒ CHE NON CI APPARTIENE

Sin dalla nascita, siamo immersi in un flusso continuo di pensieri, emozioni e punti di vista che non sempre ci appartengono. Assorbiamo l'energia delle persone intorno a noi, come genitori, insegnanti, colleghi o partner, e spesso ci ritroviamo a vivere secondo modelli, giudizi o aspettative che non sono davvero nostri.

Nel tempo, tutto questo si accumula come una sorta di rumore di fondo che influenza le nostre scelte, le relazioni, il modo in cui percepiamo noi stessi e la realtà.

Access Bars® lavora proprio qui: aiuta a lasciare andare le informazioni e i condizionamenti che non ci servono più, creando spazio per nuove possibilità. Quando la mente si alleggerisce, il corpo respira meglio, le emo-



Curiosità e miti da sfatare

- Non è un massaggio o una terapia medica.
- È una tecnica di benessere energetico non invasiva.
- Non serve "credere" perché funzioni.
- Agisce liberando i limiti energetici e mentali che ostacolano la naturale capacità di scelta.

zioni trovano equilibrio e si apre uno spazio autentico di libertà e consapevolezza.

BENEFICI E AMBITI DI APPLICAZIONE

Access Bars® viene utilizzato in tutto il mondo come strumento di benessere energetico e crescita personale. Ogni sessione è diversa, ma chi la riceve riferisce spesso un senso di pace interiore, leggerezza e rinnovata chiarezza.

Ecco alcuni ambiti in cui Access Bars® può portare benefici concreti:

- Gestione di stress, ansia e tensioni mentali
- Miglioramento della qualità del sonno e del riposo
- Sostegno nei periodi di cambiamento, lutto o separazione
- Supporto in situazioni di stress post-traumatico o emotivo
- Maggiore chiarezza mentale, concentrazione e creatività
- Riduzione di pensieri ricorrenti e confusione mentale
- Sostegno in caso di depressione o mancanza di motivazione
- Miglioramento delle relazioni personali e familiari
- Beneficio per bambini e ragazzi con difficoltà di apprendimento o disturbi dell'attenzione
- Sostegno in gravidanza e allattamento, favorendo serenità e rilassamento
- Incremento della fiducia in sé, della motivazione e della capacità di scelta

I BENEFICI PIÙ COMUNI INCLUDONO INOLTRE:

- Una sensazione generale di leggerezza e calma mentale
- Rilascio di tensioni accumulate
- Maggiore presenza e vitalità
- Espansione della consapevolezza e apertura a nuove prospettive
- Un rapporto più armonioso con il corpo e le proprie emozioni

La tecnica è adatta a tutti, dai bambini agli anziani, e può essere praticata anche in situazioni di particolare sensibilità o fragilità fisica, grazie alla sua natura dolce e non invasiva.

Negli ultimi anni, Access Bars® è stato introdotto anche in scuole, aziende e contesti sportivi, dove ha mostrato risultati significativi nel ridurre i livelli di stress e aumentare la produttività, oltre a migliorare la concentrazione e favorire una maggiore collaborazione di gruppo. Nel mondo del lavoro, diverse realtà utilizzano questa tecnica per promuovere benessere e performance, mentre in ambito scolastico è apprezzata per i suoi effetti sul rilassamento e sull'apprendimento. Anche gli sportivi la scelgono sempre più spesso per ottimizzare il rendimento, gestire l'ansia da prestazione e migliorare il recupero psicofisico.

Access Bars® non sostituisce terapie mediche o psicologiche, ma può affiancarle in modo complementare, so-

stenendo i processi di equilibrio e benessere con semplicità e naturalezza.

In diversi studi, si è osservato un miglioramento del tono dell'umore, una diminuzione dell'ansia e una maggiore capacità di concentrazione e rilassamento.

UN INVITO ALLA CONSAPEVOLEZZA

Access Bars® non è solo una tecnica di rilascio, ma un invito ad aprirsi al cambiamento. Ogni sessione è un momento per lasciar andare ciò che appesantisce e scoprire che la leggerezza non è un concetto astratto ma una possibilità concreta, che inizia dal corpo e si riflette in ogni aspetto della vita.

In un mondo in cui siamo abituati a fare costantemente, questa pratica ci invita a fermarci e ricevere, senza sforzo, senza aspettative. A volte basta un tocco per riscoprire la semplicità dell'essere e l'apertura alla vita che da sempre ci appartiene.

UN TOCCO CHE CI FA RINASCERE

Forse il cambiamento non nasce da un grande gesto, ma da un piccolo atto di presenza: concedersi il tempo di ricevere. Access Bars® ci ricorda che la libertà può cominciare da un tocco, che la mente può tornare silenziosa, e che la vita, quando le lasciamo spazio, sa sempre come fiorire di nuovo.

Aprirsi al cambiamento

Quando lasci andare ciò che non serve più, tutto diventa possibile! Ti senti bloccato da pensieri, emozioni o abitudini che ti impediscono di vivere pienamente? Il 28 febbraio, presso il centro Alma Matters Milano, si terrà una classe Access Bars® aperta a tutti: una giornata per sperimentare e apprendere una tecnica capace di aprire la porta a infinite possibilità.

Durante il corso:

Imparerai a donare e ricevere due trattamenti Access Bars®

- Diventerai Operatore Bars® certificato Access Consciousness®
- Riceverai manuale, schede a colori e registrazioni audio/video
- Otterrai il certificato ufficiale e potrai praticare su te stesso e sugli altri. Avrai supporto dedicato per 30 giorni, follow-up online e accesso alla community degli operatori

“Far scorrere le Bars significa aprire la porta a nuove possibilità, alla libertà di essere e creare la propria vita con più leggerezza.”

Per informazioni e iscrizioni:

daniela.matteo.sun84@gmail.com



Zen-Stretching® & Tapping

Quando il corpo diventa linguaggio dell'anima

L'autrice di questo articolo ripercorre il percorso umano e professionale compiuto negli anni, riassunto egregiamente in un libro di grande spessore e interesse.

di Silvia Marchesa Rossi

Quando, più di trent'anni fa, ho ideato lo Zen-Stretching®, desideravo offrire uno strumento semplice e profondo per ascoltare il corpo e lasciar fluire l'energia vitale. Non immaginavo che quel seme avrebbe generato, anni dopo, un nuovo incontro tra Oriente e Occidente, tra movimento e parola: il progetto che oggi presento nel mio nuovo libro *Zen-Stretching® & Tapping*.

Ho rivisto le prime intuizioni nate nei miei corsi di Shiatsu e nei laboratori sul movimento, ho riascoltato la voce dei meridiani, ho riletto appunti di viaggi, corsi e incontri. E soprattutto ho riconosciuto come, dietro ogni gesto, ci sia sempre un messaggio energetico che ci parla di equilibrio, radicamento e presenza.

DALLO ZEN-STRETCHING® ALLA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Lo Zen-Stretching® nasce dall'incontro fra la tradizione energetica orientale e il linguaggio del corpo occidentale. Attraverso posizioni e movimenti che seguono i percorsi dei meridiani, la pratica ci insegna ad "ascoltare con il corpo".

Le sequenze si ispirano alle sei grandi funzioni vitali della Medicina tradizionale cinese – Metallo, Terra, Fuoco Assoluto, Acqua, Fuoco Supplementare e Legno – ognuna collegata a una qualità dell'essere: respirare, nutrirsi, amare, fluire, agire, rinascere.

Durante una seduta, il corpo diventa una mappa vivente. Le tensioni indicano dove l'energia si è fermata, i movimenti fluidi mostrano dove scorre bene. Ogni volta che allungo un meridiano, non sto solo lavorando sui muscoli: sto dialogando con un'emozione, con una par-

te di me che desidera essere riconosciuta.

L'INCONTRO CON IL TAPPING

Molti anni dopo, ho incontrato l'EFT (Emotional Freedom Techniques), conosciuto come Tapping.

Mi ha colpita subito per la sua semplicità e profondità: con due dita si picchiettano alcuni punti sul corpo – gli stessi meridiani che già conoscevo – mentre si pronunciano parole che danno voce alle emozioni. Ho sperimentato su di me quanto possa sciogliere tensioni, chiarire la mente, calmare il cuore. La cosa più sorprendente è che il Tapping agisce contemporaneamente sul piano energetico e su quello emotivo. Liberando i blocchi, aiuta a riconoscere ciò che sentiamo senza giudizio.

In poche parole, ci riporta a casa: nel corpo, nel respiro, nella verità del momento presente.

DUE LINGUAGGI CHE SI INCONTRANO

Quando ho cominciato a integrare Tapping e Zen-Stretching®, ho percepito subito una sinergia naturale. Il movimento apre, la parola orienta.

Il corpo parla attraverso il gesto; la mente si rilassa, trovando nelle parole un filo gentile che accompagna la trasformazione. È come se il respiro si ampliasse e trovasse voce: il gesto diventa meditazione, e la parola diventa tocco. Nel tempo questa integrazione ha preso forma concreta: le carte di pratica che compongono il libro. Ognuna abbina un esercizio di Zen-Stretching® a una sequenza di Tapping coerente con il meridiano e l'emozione corrispondente. Il risultato è un dialogo continuo tra corpo, mente e cuore.

Perché ho scritto questo libro

Ho scritto *Zen-Stretching® & Tapping* per condividere l'esperienza di una vita: l'idea che il benessere non è una meta, ma un ritmo, un continuo riequilibrio tra pieno e vuoto, tra azione e riposo, tra dare e ricevere. Ogni carta invita a ritrovare questo ritmo naturale, a sentirsi parte di un flusso più grande. Mi piace pensare che, aprendo una pagina a caso, ciascuno possa trovare una frase, un gesto, un'immagine che parli proprio a lui. E magari scoprire che la chiave del cambiamento non è "fare di più", ma sentire meglio.

LE CARTE: UN PERCORSO DI AUTOASCOLTO

Nel libro ho raccolto le cinquanta carte illustrate che compongono il metodo *Zen-Stretching®*, organizzate secondo i cicli energetici.

Su ogni doppia pagina si trovano:

- La posizione, con la descrizione precisa dell'esercizio;
- L'esercizio, da vivere con respiro e attenzione;
- Il Tapping, con le frasi da ripetere toccando i punti;
- L'ascolto finale, uno spazio per sentire ciò che è cambiato.
- La sintesi, un suggerimento per esplorare il senso dell'azione.

Le carte possono essere usate in sequenza o scelte intuitivamente, in base al bisogno del momento.

A volte basta una sola pratica per ritrovare centratura, altre volte si può seguire un ciclo completo, come un percorso stagionale di riequilibrio. Non servono abilità particolari.

Chiunque può provarle: bastano dieci minuti e la disponibilità a fermarsi, respirare, toccarsi con gentilezza. È un gesto semplice, ma capace di trasformare la giornata.

IL CORPO COME LUOGO DELL'ANIMA

Ogni volta che accompagno qualcuno in un esercizio di *Zen-Stretching® & Tapping*, vedo accadere lo stesso miracolo: il volto si rilassa, il respiro si allunga, lo sguardo si illumina.

È come se la persona ricordasse di avere una casa dentro di sé.

In fondo, lavorare con i meridiani significa proprio questo: ristabilire comunicazione tra le parti.

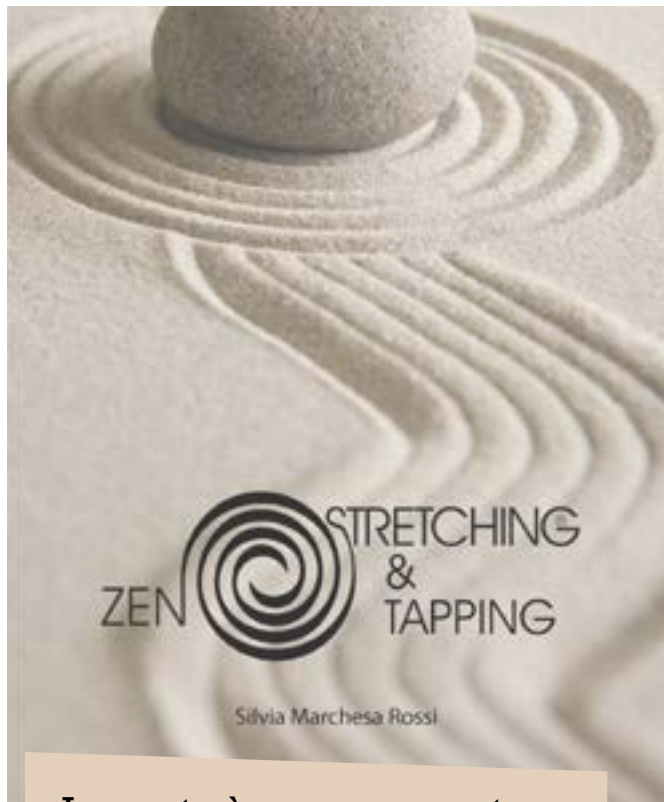
Il corpo diventa il terreno dove le emozioni possono esprimersi, sciogliersi, trasformarsi in consapevolezza. Il movimento e il Tapping insieme aprono una via di cura integrata, che non chiede di cambiare, ma di ascoltare e armonizzare ciò che già siamo.

UN CAMMINO CONDIVISO

Negli anni ho formato numerosi facilitatori di *Zen-Stretching®*, in Italia e in Francia, che oggi portano avanti la pratica con entusiasmo e creatività. A loro, e a chiunque

que desideri proseguire il cammino, dedico anche questo libro: uno strumento per la crescita personale, ma anche un ponte verso la comunità.

Le carte possono essere usate individualmente o in gruppo, nei momenti di formazione o come supporto a percorsi di benessere. Ogni facilitatore aggiunge la propria sensibilità, il proprio modo di "far parlare il corpo", creando una rete viva che continua a espandersi.



La porta è sempre aperta

Il libro è disponibile su Amazon in formato cartaceo, ma il suo vero luogo è lo spazio di pratica: la stanza, la palestra, il giardino, il momento del mattino o della sera in cui ci si concede di respirare. Chi desidera approfondire può trovare informazioni, corsi e formazione dei facilitatori sul sito www.zen-stretching.it

Ogni volta che apro una carta, anche per me è un nuovo inizio.

Respiro, picchietto, mi allungo, ascolto.

E mi ricordo che il corpo sa, la mente ascolta, il cuore integra.

Tutto il resto è vita che scorre.

Silvia Marchesa Rossi

Zen-Stretching® & Tapping

Edizione indipendente Amazon KDP – 2025

Pagine 122

euro 19,24

Disponibile su Amazon.it



Epigenetica

Bulbo del capello, il nostro diario biologico

Nel campo della Medicina integrata, la spettrografia biofotonica del bulbo del capello come biomarker epigenetico si sta rivelando un approccio molto potente, un vero e proprio strumento di precisione per la valutazione frequenziale.

di Chrstian Airoldi

Ti è mai capitato di guardare un collega che mangia pizza e gelato senza problemi, mentre tu ti gonfi solo ad annusare il pane? O magari segui una dieta "perfetta" su Instagram, ma ti trascini stanco dalla mattina alla sera? Ecco la verità: non siamo tutti uguali. E questo non è un difetto, è proprio come funzioniamo.

Per anni ci hanno detto che è tutta questione di DNA, come se fossimo macchine programmate alla nascita. Ma la scienza oggi ci racconta un'altra storia: il DNA è solo la base, il libretto di istruzioni. Quello che conta davvero è l'epigenetica, cioè come il tuo corpo reagisce agli stressor che affronta ogni giorno. Viviamo in un mondo che ci bombarda e il nostro corpo deve fare i conti con tutto questo. Ma ecco il punto: ognuno reagisce a modo suo. La vera domanda non è "cosa hai", ma "perché il tuo corpo sta reagendo così?".

OGNUNO RISPONDE A SUO MODO

Il paradigma della medicina di precisione sta evolvendo

oltre la sola genomica, per includere l'epigenetica, lo studio di come l'ambiente e gli stili di vita modulano l'espressione genica. Nella pratica clinica, è evidente che ogni individuo risponde in modo unico a insulti esterni simili. Fattori quali l'esposizione cronica a interferenti endocrini (es. plastiche, pesticidi), l'inquinamento elettromagnetico (EMF), lo stress ossidativo e, in particolare, lo stress psico-emotivo cronico, inducono risposte fisiologiche complesse. L'iperattivazione del sistema nervoso simpatico e la disregolazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), con conseguente alterata produzione di cortisolo, sono riconosciuti fattori di morbilità.

TUTTO VIENE REGISTRATO

Tuttavia, la manifestazione di questi squilibri varia drasticamente. La medicina integrata e olistica attribuisce questa variabilità al terreno bioenergetico e al contesto psico-emozionale del soggetto. Se la biochimica offre un'istantanea dello stato sierologico, essa può fallire nel

L'enigma dell'avena

Il problema:

Elena, 45 anni, soffre da mesi di stanchezza cronica e di una fastidiosa dermatite inspiegabile sulle mani. Ha già provato a togliere glutine e latticini, senza successo.

La Mappa (Test S-Drive):

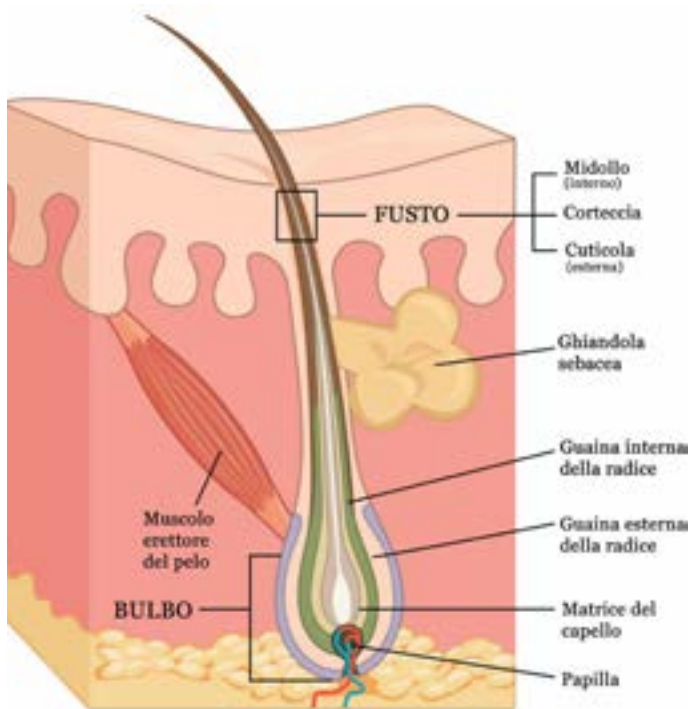
1. Danno Ambientale: segnale prioritario di intolleranza al Nichel.
2. Bio-incompatibilità: segnale forte di incompatibilità all'Avena.

La connessione olistica:

A prima vista, sembrano due problemi separati. Ma l'operatore olistico sa che l'avena (come molti altri alimenti, tra cui pomodori e frutta secca) è un noto accumulatore di Nichel dal terreno in cui cresce. Il problema di Elena non era l'avena in sé, ma il fatto che il suo corpo era già saturo di Nichel (magari da vecchie otturazioni o gioielleria). L'avena era semplicemente la goccia che faceva traboccare il vaso.

L'intervento:

Invece di togliere semplicemente l'avena, il piano si è concentrato sul supporto alla detossificazione dal Nichel e sulla riduzione degli alimenti che ne sono ricchi. La dermatite (un classico sintomo da accumulo) è migliorata in poche settimane.



catturare la storia cumulativa delle esposizioni o lo stato funzionale profondo dei tessuti.

Per colmare questa lacuna, è necessaria una nuova generazione di strumenti diagnostici. Il bulbo del capello, un mini-organo metabolicamente attivo e in rapida crescita, funge da biomarker tissutale, accumulando informazioni sulle esposizioni e sullo stato metabolico per un periodo di tempo prolungato. Se fai le analisi del sangue, ottieni una fotografia di oggi. Ma il bulbo del capello è come un diario biologico. Un registratore naturale. È un tessuto vivo, collegato al sistema nervoso e ai vasi sanguigni. Scrive dentro di sé la storia delle ultime settimane: cosa hai mangiato, quali tossine hai respirato, di cosa il tuo corpo ha bisogno disperatamente. Ma come si fa a leggere questo diario? Qui entra in gioco qualcosa di affascinante: una tecnologia che si chiama S-Drive e che usa i principi della fisica (quelli studiati da Nikola Tesla, per intenderci) applicati al corpo umano.

ASCOLTARE LA TUA MUSICA INTERIORE

Invece di cercare numeri e quantità chimiche, questo test cerca l'informazione, la qualità.

Pensa al tuo corpo come a un'orchestra. Quando stai bene, tutti gli strumenti suonano insieme in armonia. Ma se il violino è stonato (manca una vitamina) o la tromba è troppo forte (c'è un metallo pesante), tutta la musica ne risente.

Il test, che dura pochi minuti e usa solo 3-4 bulbi di capello, "ascolta" questa orchestra. Utilizza una tecnologia a bobina spettrale per condurre un'analisi di risonanza biofotonica sul campione fresco. I dati frequenziali vengono digitalizzati, criptati e inviati a un centro di calcolo che li confronta con un database di oltre 800 "firme" conosciute.

Fattori epigenetici



PROCEDURA DI ACQUISIZIONE E DIGITALIZZAZIONE

I bulbi dei capelli appena prelevati dalla regione occipitale, scelta per la sua stabilità vascolare e minore influenza ormonale rispetto ad altre aree, vengono posizionati sull'interfaccia di scansione del dispositivo. È fondamentale che la scansione avvenga entro 3-5 minuti dalla raccolta per garantire che il segnale biofotonico e l'onda sinusoidale emessa dal campione siano al massimo della loro ampiezza, prima del decadimento biologico. Lo scanner esegue la spettrografia, la bobina genera un campo di risonanza e registra le firme frequenziali emesse dal campione che corrispondono a nutrienti, tossine, microrganismi e vari stati funzionali. Queste informazioni analogiche vengono immediatamente digitalizzate, crittate e inviate tramite connessione sicura per garantire sempre la privacy che, soprattutto nel settore della salute, è fondamentale tutelare.

È importante rimarcare che il test non misura la quantità chimica (es. mg/dL di un metallo), ma la rilevanza dell'informazione frequenziale, indicando quali fattori stanno avendo un impatto epigenetico prioritario sul sistema.

LA SCALETTA DELLE PRIORITÀ

Il risultato non è una diagnosi di malattia, ma una mappa delle tue priorità:

Nutrienti: di cosa ha davvero bisogno il tuo corpo? Non quello che dice la dieta di moda, ma quello che serve a te.

Tossine: c'è qualcosa che sta affaticando il tuo fegato? Metalli pesanti come mercurio o alluminio? Residui chimici?

Ospiti indesiderati: il tuo sistema sta combattendo contro virus, batteri, muffe o parassiti?

Cibi problematici: quali alimenti, anche se sani sulla carta, stanno rubando energia ai tuoi mitocondri, le tue centraline elettriche?

SERVONO MAGGIORI INFORMAZIONI

Per capire davvero come funziona il tuo terreno, dobbiamo parlare di quello che succede nel tuo corpo ogni giorno.

Lo stress invisibile

Viviamo in uno stato di allerta permanente. Anche quando non ce ne accorgiamo. Questo mantiene il sistema nervoso sempre acceso, come se stessi scappando da un pericolo che non c'è. Il cortisolo (l'ormone dello stress) si sballa, e questo manda in tilt tutto il resto: il sistema immunitario, il metabolismo, l'energia. Questo stress nascosto è uno dei più potenti interruttori della tua epigenetica.

L'attacco chimico ed elettromagnetico

Siamo circondati da sostanze che confondono il nostro

Psoriasi, l'intestino e gli zuccheri

Il problema:

Marco, 30 anni, combatte da anni con la psoriasi. Le creme dermatologiche alleviano il sintomo, ma il problema ritorna sempre.

La Mappa (Test S.Drive):

1. Resistenza biologica: segnale di disbiosi batterica intestinale.
2. Bio-incompatibilità: forte segnale negativo ai latticini (caseina).
3. Stato sistemico: difficoltà nella gestione degli zuccheri.

La Connessione Olistica:

La pelle è lo specchio dell'intestino. La psoriasi è una malattia infiammatoria autoimmune. La mappa di Marco ci dice che il suo terreno biologico è infiammato. I latticini e gli zuccheri stavano nutrendo i batteri sbagliati nel suo intestino (la disbiosi). Questo creava un intestino permeabile (leaky gut) che, a sua volta, mandava segnali infiammatori cronici al sistema immunitario, il quale rispondeva attaccando la pelle (psoriasi).

L'intervento:

L'obiettivo non era curare la pelle, ma riparare l'intestino. Attraverso un protocollo mirato per riequilibrare la flora batterica e l'eliminazione temporanea di latticini e zuccheri, l'infiammazione sistemica si è ridotta, e la pelle ha iniziato a guarire dall'interno.





Ogni squilibrio è un segnale

Come dimostrano i due esempi riportati in queste pagine, la salute olistica è un magnifico e complesso gioco di connessioni. Sentirsi stanchi, avere problemi di pelle, non digerire bene o combattere con un'energia altalenante raramente dipende da una singola causa isolata. Il nostro corpo è un ecosistema dinamico, e ogni squilibrio è un segnale, un indizio prezioso sulla vera storia del nostro benessere. Non dobbiamo più navigare a vista, affidandoci a tentativi ed errori, o accettando sintomi persistenti come parte della nostra normalità. Strumenti come la mappatura epigenetica del capello ci permettono esattamente questo: smettere di tirare a indovinare e di iniziare a capire. Ci offrono una guida autentica, una visione più chiara della nostra costituzione, illuminando le connessioni invisibili tra l'ambiente che ci circonda, gli alimenti che mangiamo, lo stress che viviamo e la nostra genetica. Non si tratta solo di eliminare sintomi, ma di costruire un benessere duraturo, perché il futuro della salute non è un farmaco per ogni problema, ma una comprensione profonda della nostra individualità.

sistema ormonale: nelle plastiche, nei pesticidi, nei cosmetici. E poi ci sono le onde elettromagnetiche, wi-fi, cellulari, che spesso vengono ignorate, ma che influenzano profondamente le membrane delle cellule e i mitocondri.

Quando le batterie si scaricano

Tutto questo porta a un eccesso di radicali liberi, molecole aggressive che danneggiano le cellule. I mitocondri ne soffrono particolarmente e quando loro non funzionano bene, tu ti senti stanco, svuotato, senza forze.

VEDERE OLTRE I NUMERI

Il problema degli esami tradizionali? Vedono solo la chimica, i numeri. E spesso rilevano un problema quando ormai è tardi. Per questo serve un approccio diverso, che guarda alle frequenze, all'informazione che il corpo sta mandando. Non misura "quanto ce n'è", ma quanto sta disturbando il tuo equilibrio in questo momento.

Quando sei indebolito da stress e tossine, organismi come la Candida, parassiti o batteri trovano terreno fertile. Questa mappa identifica questi segnali prima che diventino evidenti nei test normali. Spesso non è che mangi male. È che non assorbi, o il tuo corpo consuma tutto per difendersi. Il report mostra quali nutrienti ti servono davvero (B12, magnesio, omega-3).

LE INTERCONNESSIONI: TROVARE IL PUNTO ZERO

Qui sta la magia. Non si tratta di singoli problemi isolati. Se hai carenza di vitamina C ma il test mostra anche stress ossidativo e presenza di piombo, capisci: la vitamina C la stai consumando tutta per combattere il metallo pesante. L'approccio cambia tutto: invece di integrare a caso, devi togliere l'interferenza che sta creando lo squilibrio.

Il valore del report S-Drive non risiede nell'identificazione di un singolo marker, quanto piuttosto nella visione d'insieme che esso fornisce. L'operatore olistico può osservare l'interconnessione dei dati: ad esempio, un segnale di carico da Mercurio può essere correlato a un segnale di resistenza da Candida e a una carenza di Selenio, offrendo una mappa chiara della cascata disfunzionale.

Questo approccio sposta l'intervento dal sintomo (dare il Selenio) alla causa prioritaria (gestire il carico di Mercurio che sta depletando il Selenio e favorendo la Candida). A differenza di un esame del sangue, che riflette lo stato omeostatico momentaneo, o di un mineralogramma classico sul fusto del capello, che misura quantità accumulate, il test epigenetico offre una valutazione funzionale e informativa di ciò che sta accadendo a livello fisiologico. Va per trasparenza sottolineato che, trattandosi di un'analisi di biorisonanza, la tecnologia presenta dei limiti se valutata con un paradigma puramente biochimico. Lo strumento non sostituisce la diagnosi medica o i test di laboratorio convenzionali. Piuttosto, li integra, fornendo un contesto su perché certi squilibri biochimici possono essersi manifestati.



Digitopressione Jin Shin Do®

Un paesaggio di emozioni dentro di noi

Un viaggio tra corpo, emozioni e consapevolezza che comprende lo studio della mappa emotiva tra organi, atteggiamenti difensivi e meridiani energetici.

di Alessio Baldassini

La digitopressione Jin Shin Do®, nata dall'incontro tra la saggezza orientale e la psicologia occidentale, ci invita a scoprire il linguaggio profondo del corpo-mente. Attraverso l'esplorazione dei meridiani energetici e l'ascolto delle emozioni che li abitano, possiamo ritrovare equilibrio, benessere e autenticità, andando nella direzione di una sempre maggiore espressione di sé, dei propri talenti ed aspirazioni.

QUANDO IL CORPO DIVENTA METAFORA DELLA PSICHE

Vi è mai capitato di sentire un "nodo allo stomaco" per la preoccupazione, o le spalle appesantite dalla troppa responsabilità? O un vuoto al torace per un triste evento? Queste non sono semplici metafore, sono il riflesso di una verità riconosciuta da millenni dalla filosofia taoista e dalla medicina tradizionale cinese: corpo e psiche sono un'unità indivisibile.

Ogni emozione, pensiero o atteggiamento si riflette sul

corpo, e viceversa: il corpo influenza la mente.

Secondo la tradizione, l'energia vitale, o Qi, scorre nel nostro organismo attraverso canali chiamati meridiani, ognuno collegato a un organo interno e a specifiche funzioni fisiche, emotive e spirituali.

Quando il Qi fluisce liberamente, sentiamo armonia e vitalità.

Quando invece è bloccato, per stress, traumi o emozioni represses, possono comparire tensioni e disturbi.

Nel Jin Shin Do®, il corpo diventa una mappa vivente della nostra storia interiore: mentre le tensioni si sciolgono, possono emergere sensazioni, immagini o ricordi. E mentre i nodi interiori si allentano, le tensioni fisiche si ammorbidiscono. È così che il lavoro corporeo diventa un viaggio verso il proprio nucleo autentico e vitale.

La digitopressione Jin Shin Do®, agendo sui punti dei meridiani (gli stessi che vengono utilizzati in agopuntura), interviene contemporaneamente su aspetti fisici, psichici ed emotivi. Siamo un tutt'uno e come un'unica

unità ci contraiamo, e ci espandiamo; tensioni interiori ci parlano attraverso disagi fisici che richiedono attenzione, dandogli ascolto inneschiamo un reale processo di trasformazione.

GLI ORGANI YIN E LE EMOZIONI

Nella medicina cinese, gli organi non sono visti solo come strutture anatomiche, ma come centri di elaborazione energetica. Gli organi Yin (Zang) producono e conservano sostanze fondamentali come il Sangue, il Qi, l'Essenza (Jing) e lo Spirito (Shen). Rappresentano la parte più profonda e custodiscono le emozioni fondamentali: ogni emozione ha la sua casa nel corpo.

Quando queste emozioni vengono represses o ignorate o quando permangono per troppo tempo senza essere trasformate, il flusso del Qi si blocca, e possono insorgere disarmonie fisiche o psichiche.

LE CARATTERISTICHE CHIAVE

Polmoni: dolore e lasciar andare. I polmoni governano la respirazione e ospitano l'anima corporea (P'o). Sono associati al lutto e alla tristezza. Trattenere il respiro significa spesso trattenere il dolore.

Quando sono in equilibrio, favoriscono la capacità di lasciare andare il passato e aprirsi a nuove esperienze, come aprirsi all'aria nuova che entra e lasciar andare quella che esce naturalmente.

Reni: paura e forza di volontà. I reni conservano la nostra energia vitale (Jing) e rappresentano la radice della vita. Sono legati alla paura e al coraggio, alla capacità di resistere e agire. Quando la loro energia è debole, emergono insicurezza e indecisione; quando è forte, sostengono fiducia, determinazione e perseveranza. Sostengono la determinazione di colui che, anche se cade, si rialza e prosegue il suo cammino, più e più volte.

Fegato: rabbia e autoaffermazione (Hun). Il fegato è il "comandante militare" che garantisce il libero fluire del Qi. È legato alla rabbia, ma anche alla capacità di affermarsi e progettare la propria vita, di vedere e prevedere. Se l'energia ristagna, l'impossibilità di esprimersi all'esterno, si trasforma in compressione e in rabbia con possibili tensioni a collo, spalle e mandibola. Quando è in equilibrio, sostiene la visione, la progettualità, la creatività e l'espressione di sé.

Cuore: gioia e Spirito (Shen). Il cuore è considerato l'Imperatore, sede dello Spirito (Shen).

Quando lo Shen è disturbato, compaiono ansia e insonnia; quando è armonico, dona chiarezza mentale, fiducia e amore per la vita.

È la sede dell'autenticità e della connessione profonda con sé stessi.

Milza-Pancreas: preoccupazione ed empatia. Questi organi trasformano il cibo in energia e rappresentano il pensiero riflessivo (Yi). Quando sono in equilibrio, nutro-



no empatia, accoglienza, lucidità e senso pratico; quando si sovraccaricano, generano rimuginio e preoccupazione.

L'ARMATURA DEL CORPO-MENTE

Le funzioni degli organi Yang sono più attive (yang), focalizzate sul trasporto, sulla trasformazione (del cibo in nutrimenti) e sull'eliminazione delle sostanze esterne o di scarto (cibo e bevande).

Dal punto di vista psico-emotivo, se gli organi Yin riflettono le emozioni più profonde, secondo il Jin Shin Do®, i meridiani Yang sono collegati agli atteggiamenti difensivi, sia interiori che esteriori, con cui affrontiamo il mondo.

Come spiega Iona Marsaa Teeguarden, fondatrice del Jin Shin Do®, la tensione muscolare cronica e l'armatura caratteriale sono strategie di protezione, nate per difenderci dal dolore emotivo.

Vescicola biliare: il controllo eccessivo. Questo meridiano è legato alla capacità di decidere. Quando l'energia è bloccata, nasce la necessità di controllare tutto e tutti, spesso per paura di sbagliare. La tensione si accumula in testa, collo, spalle e fianchi.

Grosso intestino: l'orgoglio difensivo. Responsabile dell'eliminazione delle scorie, riflette la difficoltà a "lasciar andare". Quando ci irrigidiamo per non mostrare il dolore, tratteniamo anche il respiro e le emozioni.

Questo atteggiamento può portare a stitichezza fisica ed emotiva, ovvero l'incapacità di liberarsi del superfluo, di ciò che non serve più.

Vescica urinaria: buttarsi i problemi alle spalle. Il me-

ridiano della vescica attraversa tutta la schiena, dove immagazziniamo tensioni e ricordi. Le spalle rigide e la schiena contratta raccontano il tentativo di non affrontare le questioni del passato, legate spesso alla paura (connessa ai reni).

Stomaco: accogliere e trasformare. È il meridiano che ci aiuta ad accettare ciò che arriva da fuori: cibo, esperienze, emozioni. Quando l'energia dello stomaco è debole, emergono ansia, chiusura e rifiuto del nuovo.

Piccolo intestino: separare il puro dall'impuro. Questo meridiano ci permette di discernere ciò che è nutriente da ciò che non lo è, anche sul piano emotivo. Quando è in squilibrio, possiamo oscillare tra il sovraccarico di responsabilità e il giudizio eccessivo, diventando ipercritici verso noi stessi e gli altri.

PPARTIRE DALL'ESTERNO: I MERIDIANI YANG

Nel Jin Shin Do® l'approccio al trattamento inizia tipicamente dall'alto verso il basso, concentrandosi prima sul rilascio delle rigidità muscolari e dei punti bloccati nei segmenti superiori. Questa strategia prevede di focalizzarsi inizialmente sui meridiani Yang (molti dei punti localizzati nella testa, nel collo e nelle spalle appartengono a tali meridiani). Lavorare prima sui meridiani Yang è essenziale per rilasciare le difese e gli atteggiamenti difensivi abitudinari, permettendo così al flusso di Qi e alle emozioni di liberarsi gradualmente. Solo dopo aver stabilito sicurezza e fiducia, si passa ai segmenti inferiori e ai meridiani Yin, più profondi.

Creare sicurezza e rispettare le difese. Molti clienti arrivano con diffidenza e resistenze. Le tensioni muscolari sono difese necessarie, costruite per sopravvivere, preziose, ma forse non più necessarie. Il praticante "bussa dolcemente" alle difese, senza forzare. In questo modo, si crea fiducia e sicurezza, condizione indispensabile per il rilascio emotivo.



Lavorare dall'alto verso il basso. Come suggerisce la teoria segmentale dell'armatura di Reich, è utile liberare prima i segmenti superiori, oculare, orale, cervicale, per aprire i canali dell'espressione emotiva. Se si agisse subito sulle zone più profonde (diaframma, addome, pelvi), l'energia liberata potrebbe non trovare sfogo, generando tensione, ansia o disorientamento.

Preparare il terreno. Agire sui meridiani Yang equivale a preparare un terreno fertile. Anche se il cambiamento non è immediato, si crea uno spazio sicuro dove, in seguito, le emozioni più profonde (legate ai meridiani Yin) potranno emergere naturalmente, senza "esplodere" e riattivare il disagio.

VERSO UN BENESSERE INTEGRATO

In sintesi, l'approccio del Jin Shin Do® è accogliente, rispettoso e graduale. Considera le difese non come nemici, ma come alleati che hanno protetto il Sé più profondo.

Solo rispettando i tempi del corpo e della persona, la "guarigione" può essere autentica e duratura.

Comprendere il legame tra organi, meridiani, emozioni e atteggiamenti ci offre una mappa preziosa del nostro paesaggio interiore.

Ogni tensione, ogni sintomo è un messaggio da ascoltare, non un nemico da combattere. È un messaggero di qualcosa che richiede attenzione.

Attraverso un approccio olistico, possiamo trasformare le emozioni dolorose in energia vitale, recuperare le parti di noi che avevamo nascosto e tornare a vivere con pienezza.

La via della guarigione, come ci ricorda il Jin Shin Do®, passa attraverso "la gioia di sentire", The Joy of Feeling. Un invito a vivere tutte le emozioni nella loro interezza, riscoprendo così l'unità del nostro essere.



SCUOLA DI ASTROLOGIA PSICOLOGIA



1 WEEKEND AL MESE PER
11 MESI DA GENNAIO 2026

ALMA MATTERS MILANO
VIA STRADELLA 5

WWW.ALMAMATTERSMILANO.IT
INFO@ALMAMATTERSMILANO.IT

349 4487760

Letti per voi

Una rubrica dedicata alla segnalazione di libri per il tuo benessere

GLI ESERCIZI DI GURDJIEFF PER LA CRESCITA DELL'ANIMA



Bruno Martin
Edizioni Mediterranee
Pagine 200
Euro 22,00

L'autore ci spinge ad approfondire e rafforzare il lavoro interiore su noi stessi. Le sue intuizioni si fondano sui metodi di Georges Gurdjieff e John Bennett, che egli ha adattato e ulteriormente sviluppato per soddisfare le esigenze odierne.

Ideale continuazione di *Le pratiche di Gurdjieff*, uscito nel 2011, questo testo conduce i "cercatori della verità" verso esperienze di connessione con se stessi mai sperimentate prima. Da un consapevole "ricordo di sé" può aver luogo un armonioso disvelamento del proprio autentico essere, per il bene personale e della comunità.

Gli esercizi pratici di questo nuovo libro di Martin non solo ampliano lo spettro esistente delle diverse modalità di lavoro sulla propria interiorità, ma diventano anche "cibo per l'anima".

IL SILENZIO CHE GUARISCE



Richard Romagnoli
Sonda Edizioni
Pagine 192
Euro 19,00

Con il suo nuovo libro Richard Romagnoli – speaker internazionale e autore di numerosi libri sulla crescita personale, la terapia della risata, la spiritualità e sulla realizzazione personale – ci invita a spegnere il rumore esterno, per ascoltare ciò che davvero conta: se stessi.

In *Il Silenzio che Guarisce* l'autore ci accompagna in un viaggio potente e rivoluzionario alla riscoperta del silenzio come alleato di benessere e trasformazione, guarigione e consapevolezza, in un'epoca in cui il rumore ci accompagna ovunque (tra notifiche incessanti, sovraccarico digitale e continui stimoli).

Attraverso un linguaggio accessibile e ricco di esperienze reali, l'autore intreccia neuroscienze, epigenetica e spiritualità per offrire strumenti semplici e pratici che aiutano a ridurre lo stress e vivere con più consapevolezza.

Una guida per fare del silenzio uno stile di vita, una pratica quotidiana capace di trasformare la mente, il corpo e le relazioni.

RINASCERE ALL'AMORE



Patrice Ellequain
Edizioni Mediterranee
Pagine 180
Euro 16,50

In un mondo dominato dalla separazione, dalla paura e dal conflitto, l'amore rimane il desiderio più profondo e universale di ogni essere umano.

Fin dalle prime pagine del libro il lettore percepirà che qualcosa dentro di sé inizia a trasformarsi.

L'autore, formatore e rebirther di grande esperienza, non parla alla mente, ma al cuore, e invita a guardarci dentro, a riconoscere ciò che ci limita e, passo dopo passo, a lasciarlo andare per fare spazio a un amore più vero, più libero, più grande.

Non solo un libro da leggere, ma un percorso da vivere, fatto di esercizi, profondi e concreti, che ci guidano alla scoperta di noi stessi e della nostra capacità di amare davvero.

DIARIO DI UN'ASPIRANTE POLLICE VERDE



Alice Delgrosso
Eifis Editore
Pagine 301
Euro 19,95

Un manuale e un diario, perché per imparare a coltivare con successo le piante da interno la conoscenza delle nozioni è fondamentale ma non sufficiente. Un allenamento alla sensibilità, alla lentezza, all'osservazione dei piccoli segnali con cui le piante comunicano. Un manuale di giardinaggio che diventa

diario: perché la storia di un'aspirante pollice verde può essere raccontata come un viaggio in cui le annotazioni quotidiane, i piccoli successi e le sfide rendono unica ed emozionante la coltivazione delle piante e al contempo di sé stessi.

Nel diario di un'aspirante pollice verde troverai anche pagine dedicate alle piante che vorrai incontrare un po' più in là e, tristemente, anche quelle di memoria per le compagne che ti hanno accompagnato solo per un po'.

«Ogni pianta ha una sua particolare bellezza ed entrando sempre di più in questa passione, allenandoti giorno per giorno alla cura delle piante, è facile che comincerai a desiderarne di nuove e a sentire sempre più forte il desiderio di acquistarne una appena si presenta l'occasione».

NON C'È BISOGNO DI NASCERE PER ESSERE VIVI



**Marco Cesati Cassin,
Sonia Gabaldo**
Edizioni Il Punto
d'Incontro
Pagine 169
Euro 13,90

E se tutto quello che pensavi di sapere sulla vita e la morte fosse solo una piccola frazione della realtà? Ci sono domande che portiamo dentro da sempre. Quelle domande che tornano nelle notti insonni, nei momenti di silenzio, quando la vita ci mette di fronte a qualcosa di più grande: chi siamo veramente? Cosa c'è oltre questa esistenza? Perché siamo qui?

Non c'è bisogno di nascere per essere vivi ti pone di

fronte a una nuova versione della realtà. In questo libro, Marco Cesati Cassin racconta come Sonia Gabaldo – una madre di cinque figlie – abbia vissuto un'espansione di coscienza così profonda da ricevere messaggi dalle più grandi figure mai esistite sul pianeta. Le notizie ricevute sono eccezionali e conducono a nuovi scenari esistenziali per l'umanità. Il mondo che vedi intorno a te? Una scenografia meravigliosa. La vita?

Non un mistero insondabile, ma un'opportunità straordinaria di sperimentazione.

Ogni esperienza che vivi è un tassello che ti permette di conoscere, sperimentare, scoprire e, alla fine, prendere piena coscienza di chi sei davvero.

È in atto una vera apocalisse che sconvolgerà la Terra e i piani del potere occulto. Tutto quello che leggerete in questo libro non ha nulla di inventato.

REFLESSOLOGIA ZU



Laozu Baldassarre
Verdechiario Edizioni
Pagine 122
Euro 27,00

Un manuale pratico di riflessologia plantare, interpretata attraverso una visione taoista. La riflessologia Zu, grazie a una lettura oggettiva delle aree riflesse e la loro sollecitazione, stimola risposte funzionali e organiche autoguarigione. Qualunque organo o tessuto sofferente, per qualsiasi motivazione, invia un messaggio di dolore o disagio al cervello, il quale ci fa assumere

posture antalgiche. La postura scarica il peso corporeo alternandolo sui due piedi, su una mappa di 27.000 terminazioni nervose. Callosità, solchi, gonfiori, rigidità osteoarticolari sono manifestazioni di questi disagi (direzione organo/cervello/piede).

Sollecitando in maniera consapevole e competente le corrispettive terminazioni nervose, le informazioni giungono al cervello, i neuroni le elaborano e le trasmettono all'organo corrispondente, favorendo l'autoguarigione del corpo (direzione piede/cervello/organo).

«Né do né prendo, metto in movimento le innate capacità di autoguarigione (vis medicatrix naturae): per fare ciò è fondamentale trattare la causa invece di limitarsi a sopprimere i sintomi.»



Consigli di benessere

L'energia che risveglia il potere di autoguarigione del corpo

C'è un luogo dove il corpo ritrova il suo linguaggio naturale, fatto di vibrazioni e impulsi.

È la sala energia di QuantumProEnergy, un ambiente che genera molteplici campi energetici bioattivi capaci di stimolare i meccanismi di autoguarigione del corpo. Non è una promessa "new age", ma una tecnologia concreta che unisce scienza, fisica e coscienza umana. Un'esperienza che sta conquistando sempre più persone alla ricerca di un benessere autentico e profondo.

LA SCIENZA DELL'ENERGIA VITALE

Dietro QuantumProEnergy c'è un sistema innovativo che genera, tra gli altri, campi energetici di onde scalari e biofotoni, creando quello che, per semplificare, viene chiamato un campo "iper salutare".

Un ambiente armonico, coeso, in grado di aiutare le cellule ad alzare la loro carica elettrica o, per essere più precisi dal punto di vista biologico, ad aumentare il potenziale elettrico di membrana.

«Noi siamo esseri elettrici», spiegano Barbara e Sara, fondatrici dei centri di Rivoli e Vimercate. «Siamo composti per il 70 per cento di acqua, quindi siamo ottimi conduttori di elettricità. Quando le cellule hanno una carica elettrica alta, l'ambiente interno diventa incompatibile con la malattia. Al contrario, quando la carica

scende, il corpo perde conduttività e si aprono le porte allo squilibrio.

Il problema non è la malattia, ma l'ambiente che la permette».

COME SI SVOLGE UNA SEDUTA

L'esperienza è semplice ma profonda. In sala energia ci si siede su comode poltrone, ci si rilassa e ci si lascia avvolgere da onde energetiche invisibili. Sedersi nel campo energetico è sufficiente affinché le cellule guadagnino energia ed eliminino le tossine. La seduta dura minimo due ore e non ci sono limiti massimi.

«La chiave è l'intensità e la continuità», spiega Sara. «Il corpo lavora se resta immerso nel campo in modo intenso e prolungato. Più un problema è serio o cronico, più ci si deve esporre al campo per ristabilire l'equilibrio».

E per chi non riesce di giorno? Nessun problema: le sale sono aperte 24 ore su 24, anche di notte. Perché il benessere non ha orari.

NON UNA CURA MA UN RISVEGLIO

QuantumProEnergy non si propone come una cura alternativa, ma come un catalizzatore del potere di autoguarigione che ognuno possiede.

«La sala energia non è un traguardo, è un passaggio»,

La storia di QuantumProEnergy

Dietro QuantumProEnergy ci sono due sorelle, Barbara e Sara, che con intuizione e coraggio hanno creato un luogo in cui le persone possano prendersi cura di sé in modo innovativo.

«Negli ultimi anni, le sfide sociali hanno spinto molte persone a fare un passo indietro e ricollegarsi al proprio sé autentico» dicono. «È stato così anche per noi che, dopo quasi trent'anni di vita in ambito aziendale e manageriale, abbiamo deciso di intraprendere una nuova strada».

«Molti ci chiedono come abbiamo trovato questa tecnologia e commentano ammirati il nostro coraggio. Ci siamo semplicemente messe in ascolto e abbiamo camminato. Come dice Rumi, il sentiero è apparso da solo. Usare l'energia come stimolo e via per l'autoguarigione avrà un impatto enorme sulla vita e il benessere delle persone e noi siamo orgogliose di poter essere lo strumento attraverso il quale ciò accadrà», concludono.

Le loro scelte le hanno portate a investire in tecnologie innovative legate al benessere e alla salute, con una visione chiara: il futuro del prendersi cura di sé sarà sempre più connesso all'uso consapevole delle energie.

«Dobbiamo guardare a figure come Tesla e Reich, visionari del loro tempo, che oltre cento anni fa indicavano questa direzione».

«Oggi abbiamo accesso a una quantità enorme di informazioni – continuano – ma è fondamentale saper distinguere ciò che è condizionato da interessi economici da ciò che viene divulgato senza secondi fini. Solo così possiamo proteggere e potenziare il nostro benessere fisico, emotivo e spirituale».

Il messaggio è chiaro: investire nel proprio benessere significa assumersi la responsabilità della propria vita. È una sfida impegnativa, ma che vale la pena affrontare, perché in gioco c'è la qualità della nostra salute e della nostra vita futura.

spiegano ancora Barbara e Sara. «Il corpo ha già dentro di sé le risorse per guarire. La tecnologia non guarisce: mette solo il sistema nelle condizioni di farlo».

I BENEFICI SU CORPO, MENTE E SPIRITO

Gli effetti riportati da chi frequenta la sala energia sono numerosi:

- Rafforzamento del sistema immunitario
- Miglioramento del sonno e dell'umore
- Incremento dell'energia e della lucidità mentale
- Maggiore stabilità emotiva e riduzione del dolore
- Sensazione di equilibrio, centratura e vitalità

È come se il corpo, una volta immerso nel campo, ricorresse chi è davvero.



Quando la mente smette di opporre resistenza, il corpo risponde. Ciò che sembrava impossibile diventa naturale: ritrovare la propria frequenza originaria, quella del benessere

UN INVITO ALL'ESPERIENZA

Per capire davvero cosa accade nella sala energia, non bastano le parole. Serve entrare, respirare, restare.

«Non dovete credere a noi», spiega Barbara, «ma a chi l'ha provata sulla propria pelle. In meno di un anno abbiamo raccolto 27 video testimonianze e oltre 50 esperienze scritte, disponibili sul sito e sui nostri canali social. Ascoltate le loro voci: sono loro la prova più autentica di ciò che questa tecnologia può fare».

STORIE DI RINASCITA

Tra le tante testimonianze, una in particolare racchiude l'essenza di questo metodo.

«Una nostra prima cliente, una signora di oltre ottant'anni, era arrivata in condizioni difficili: non camminava quasi più e faticava a parlare», racconta Sara.

«Dopo poche sedute si è raddrizzata, ha ricominciato a mangiare da sola. Un giorno abbiamo messo musica anni Sessanta e lei si è alzata a ballare con la figlia. Camminava nel corridoio gridando: Volere è potere!».

Un episodio che dimostra come la volontà sia il vero motore del cambiamento. La tecnologia è il mezzo, ma l'intenzione è il carburante.

L'ENERGIA DEL FUTURO È GIÀ QUI

Viviamo in un'epoca ipertecnologica, spesso disconnessa dalla dimensione umana.

QuantumProEnergy rappresenta una sintesi tra scienza e consapevolezza, tra innovazione e interiorità.

Un ponte tra ciò che è visibile e ciò che sentiamo, tra il corpo che cura e l'energia che guida.

Dove siamo

Le sale energia sono aperte 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Sede di Rivoli (TO) – Corso Francia, 1T

Info e prenotazioni: 379.2586901

torino@quantumproenergy.com

Sede di Vimercate (MB) – Piazza San Lorenzo, 7

Info e prenotazioni: 379.2595659

milano@quantumproenergy.com

www.quantumproenergy.com

Olio di cocco

Superalimento o superbufala?



Negli ultimi anni l'olio di cocco ha conquistato scaffali, blog di cucina naturale e profili social di influencer della salute. Lo si trova ovunque: nei frullati detox, nelle ricette vegane, nei consigli per capelli lucenti e persino nei suggerimenti per la salute del cuore. Alcuni lo hanno definito un "superfood" capace di fare miracoli, dal dimagrimento rapido alla prevenzione delle malattie neurodegenerative. Ma cosa c'è di vero?

LA REALTÀ BIOCHIMICA

L'olio di cocco è composto per circa il 90% da grassi saturi, una percentuale nettamente superiore al burro e al lardo. Questi grassi, soprattutto gli acidi grassi a catena media (MCT), vengono assorbiti più facilmente e metabolizzati dal fegato con relativa rapidità, motivo per cui in certe situazioni cliniche (ad esempio pazienti con problemi di assorbimento) possono avere un ruolo utile. Tuttavia, ciò non significa che assumere olio di cocco a cucchiainate faccia bene al cuore o riduca il rischio cardiovascolare. Al contrario: un consumo eccessivo di grassi saturi è associato da decenni a un aumento del colesterolo LDL ("cattivo"), e diversi studi confermano che l'olio di cocco non fa eccezione.

IL MITO DEL DIMAGRIMENTO

Molti siti di benessere lo presentano come alleato per perdere peso. È vero che gli acidi grassi a catena media possono aumentare leggermente la termogenesi (cioè la produzione di calore e il consumo energetico), ma l'effetto è modesto e non giustifica le affermazioni roboanti che circolano. Nessun alimento da solo fa dimagrire: contano sempre l'equilibrio complessivo della dieta e lo stile di vita.

E IL CERVELLO?

Un'altra leggenda vuole che l'olio di cocco "nutra il cervello" e prevenga l'Alzheimer. L'ipotesi nasce dal fatto che gli acidi grassi a catena media possono essere convertiti in corpi chetonici, utilizzati come carburante alternativo dai neuroni. Tuttavia, i pochi studi esistenti sono preliminari, condotti su campioni ridotti e non forniscono prove sufficienti per raccomandarne l'uso come prevenzione o terapia. In altre parole: siamo lontani dall'elisir di giovinezza cerebrale.

DOVE HA SENSO USARLO

Demonizzare l'olio di cocco non sarebbe corretto. Ha un aroma piacevole, resiste bene alle alte temperature in cucina e, se usato con moderazione, può trovare posto in un'alimentazione equilibrata. Inoltre, trova applicazioni interessanti in ambito cosmetico, dove le sue proprietà emollienti e idratanti sono effettivamente utili per pelle e capelli.

Il problema nasce quando viene elevato a "superalimento": una categoria che, scientificamente, non esiste. Ogni alimento ha pregi e limiti, e nessuno è la chiave della salute eterna.

L'ERETICO CONCLUDE...

L'olio di cocco non è né veleno né pozione magica. È semplicemente un grasso vegetale con caratteristiche particolari, da utilizzare con consapevolezza e senza eccessi. La vera forza di una dieta rimane la varietà: nessun singolo ingrediente, per quanto esotico e affascinante, potrà mai sostituire l'armonia dell'insieme.

Cocco-mania e marketing tropicale

L'esplosione della popolarità dell'olio di cocco in Occidente è legata anche al suo immaginario esotico. Non è un caso che la sua ascesa sia coincisa con la diffusione di mode "tropicali", dalla cucina fusion alle vacanze nei paradisi balneari. Curioso: in molte zone del Sud-est asiatico, dove il cocco è alimento tradizionale, non è mai stato considerato miracoloso, ma semplicemente un ingrediente quotidiano, al pari dell'olio d'oliva in Italia. È stata l'industria del wellness a trasformarlo in icona salutista, dimostrando ancora una volta quanto il marketing sappia "condire" le nostre credenze alimentari.



Archy Media

**DIAMO VITA
ALLE TUE
IDEE**



**PROMUOVI
LA TUA
ATTIVITÀ**

**SITI INTERNET
E-LEARNING
GESTIONALI
VIDEO**

Dal 2011, esperienza e competenza al servizio di centri olistici e operatori per un supporto completo e professionale a 360°

TELEFONO

+ 39 392 72 93 728

MAIL

andrea@archymedia.it

WEB

www.archymedia.it



Jin Shin Do® Foundation Sez. Italia

Tecniche di Processo: il cuore segreto del Jin Shin Do®

di Silvia Marchesa Rossi, Senior JSD Teacher

QUANDO IL TRATTAMENTO DIVENTA SCOPERTA DI SÉ

Chiunque pratichi discipline bionaturali sa che il lavoro sul corpo non si limita al corpo. Ogni volta che tocchiamo un punto, accompagniamo un respiro o invitiamo a un movimento, qualcosa si muove anche dentro: emozioni, ricordi, intuizioni che affiorano come onde leggere o come vere svolte di consapevolezza.

Il Jin Shin Do® Bodymind Acupressure®, fondato da Iona Marsaa Teegarden, è un metodo che integra la pressione dolce sui punti di agopuntura con l'ascolto empatico e il sostegno alle emozioni. Al suo interno, un ruolo centrale è affidato alle **Tecniche di Processo**: strumenti preziosi per accompagnare i clienti nel percorso di scoperta interiore che naturalmente si apre quando il corpo rilascia le sue tensioni.

OLTRE LA TECNICA: L'ARTE DI STARE CON L'ALTRO

Le Tecniche di Processo non sono un'aggiunta opzionale, ma un vero e proprio "fiore all'occhiello" del Jin Shin Do®. Grazie a esse, il praticante impara a dialogare con

il ricevente in modo rispettoso, empatico e congruente. Carl Rogers, padre della psicologia umanistica, sottolineava tre qualità indispensabili per un consulto efficace:

- rispetto incondizionato
- empatia (la capacità di mettersi nei panni dell'altro),
- congruenza, cioè l'armonia tra parole, tono e linguaggio del corpo.

Il Jin Shin Do® è una perfetta sinergia tra il lavoro sui punti di agopuntura, l'approccio verbale rispettoso, i tempi rarefatti che favoriscono il rilascio e l'accoglienza che permette di lasciar fluire ciò che emerge. Le Tecniche di Processo ne sono l'espressione più raffinata, perché sostengono questo intreccio di corpo e psiche con semplicità e profondità.

Non si tratta di fare psicoterapia, ma di saper **essere presenti**: ascoltare attivamente, usare le parole del cliente, creare uno spazio sicuro in cui emozioni e sensazioni possano emergere e trasformarsi.

Virginia Satir, pioniera della terapia familiare, diceva: «*La maturità è la capacità di essere in contatto con i propri*

sentimenti, comunicarli in modo adeguato agli altri e vedere le differenze come opportunità di crescita». Le Tecniche di Processo applicano questa visione in un contesto corporeo: quando il corpo si rilassa e una tensione si scioglie, il praticante sostiene l'esperienza con poche parole semplici e con una presenza non giudicante.

CORPO E PSICHE: UN DIALOGO CONTINUO

La parola "emozione" viene dal latino e-movere, "muovere fuori". Emozioni e tensioni sono movimento, energia che cerca espressione. Se non trovano vie naturali, si trasformano in armature muscolari, difese croniche che irrigidiscono corpo e vita.

Le Tecniche di Processo aiutano a dare voce a quelle tensioni. Attraverso il **Body Focusing**, ad esempio, il praticante invita il ricevente a contattare una parte del corpo in cui sente dolore o rigidità e a descriverla con parole o immagini: *«Prendi la prima cosa che arriva, anche se è semplice o strana».* Questa descrizione permette di riconoscere e trasformare ciò che emerge.

Spesso si scopre che ciò che sembrava un nemico – il dolore, la contrazione – è stato in realtà un alleato, un meccanismo di protezione. *«Qual è l'intenzione positiva di questa tensione?»* è una domanda che sorprende e apre a nuove comprensioni.

UN CORSO DI FORMAZIONE PARTICOLARE

Nella formazione Jin Shin Do®, le Tecniche di Processo vengono insegnate dopo i corsi Basic e Intermediate, quando gli studenti hanno già acquisito familiarità con punti, meridiani e sequenze di base. È allora che si aprono le porte all'approfondimento: imparare ad ascoltare, a usare suggestioni delicate, a distinguere le emozioni, a sostenere il cliente quando emergono ricordi, immagini, sentimenti intensi.

Eppure, nella mia esperienza di insegnante, mi sono trovata a vivere una situazione particolare. In Francia, l'organizzatrice – con il mio consenso – aveva accettato l'iscrizione non solo di studenti già formati in Jin Shin Do®, ma anche di praticanti provenienti da altre discipline bionaturali.

Come permettere anche a loro di partecipare attivamente, senza ridurre la qualità del corso?

IL VALORE DEL NECK RELEASE

La soluzione è arrivata da un breve trattamento semplice ma potentissimo: il Neck Release, la sequenza base di cinque punti (22-21-20-19-23) che nel Jin Shin Do® si utilizza sia come introduzione, sia come ritorno costante nei trattamenti. Un rilascio delle tensioni di collo e spalle che, oltre a portare sollievo immediato, crea un terreno di ascolto e fiducia.

Ho proposto quindi che tutti iniziassero da lì: per gli studenti esperti era un ripasso naturale, per i nuovi una porta di accesso immediata. Da quel punto, ognuno poteva aggiungere, osservare, sperimentare le Tecniche di Processo, applicandole a un trattamento concreto e

familiare.

In più, ho organizzato la classe in coppie "miste": un nuovo studente sempre affiancato a uno già formato. In questo modo, i principianti potevano fare esperienza diretta e ricevere trattamenti più completi, mentre gli esperti potevano consolidare la propria competenza spiegando e guidando i compagni.

UNA SCOPERTA CONDIVISA

Il risultato è stato sorprendente. I nuovi studenti hanno potuto apprezzare da subito la ricchezza del Jin Shin Do®, tanto da progettare un futuro inserimento nei corsi di base. Gli esperti, a loro volta, hanno guadagnato sicurezza, imparando a trasmettere non solo tecniche ma anche atteggiamenti: ascolto, rispetto, delicatezza del linguaggio.

Come ricorda la dispensa: *«Il cambiamento inizia con ciò che viene fatto bene: di ciò che ti piacerebbe veder accadere di più».* È un principio semplice, ma che cambia la qualità del dialogo, tanto nella vita quotidiana quanto nella relazione di trattamento.

OLTRE I CONFINI DEL METODO

Questa esperienza mi ha fatto riflettere su un punto importante: le Tecniche di Processo sono una gemma del Jin Shin Do®, ma il loro valore travalica i confini della tecnica. Tutte le discipline bionaturali, prima o poi, incontrano la necessità di accompagnare il cliente in un processo di scoperta di sé.

Le Tecniche di Processo mostrano che questo è possibile senza invadere, senza dirigere, senza "fare terapia". Basta esserci, ascoltare, offrire suggestioni rispettose, permettere che corpo e psiche dialoghino con i loro tempi.

CONCLUSIONE: UN'ARTE DI PRESENZA

Raccontare un corso di Tecniche di Processo significa parlare non solo di tecniche, ma di un'arte di presenza. Significa raccontare come, attraverso il corpo, possiamo imparare a riconoscere le emozioni, trasformarle, accoglierle come parti della nostra storia.

«Vivere un sentimento è già guarigione», ricordava Alexander Lowen. Questa frase, citata nella dispensa, riassume bene lo spirito del corso: non occorre forzare, basta creare le condizioni perché le emozioni si muovano, cambino e ci guidino verso un nuovo equilibrio.

Per questo considero le Tecniche di Processo non solo un capitolo della formazione Jin Shin Do®, ma un patrimonio prezioso per chiunque lavori nel campo del benessere e della crescita personale.

La mia esperienza in Francia ha mostrato che, anche in contesti non convenzionali, con un gruppo eterogeneo, il cuore del metodo rimane intatto: la capacità di accompagnare la persona nella scoperta di sé.

Ed è forse questo il dono più grande che le Tecniche di Processo possono offrire: ricordarci che ogni trattamento non è solo cura, ma **un'occasione per diventare più consapevoli, più liberi, più umani.**



Pierluigi Duina



**SENIOR JIN SHIN DO®
TEACHER**

Direttore della Jin
Shin Do® Fondation
Sez. Italia, Spagna e
Francia

Jin Shin Do® International Meeting sul Lago di Garda

Dal 18 al 21 giugno 2026, la magia del Lago di Garda farà da cornice a un'esperienza trasformativa: la Jin Shin Do® International Lake Garda School, organizzata da Pierluigi Duina e ospitata a S. Michele, Gardone Riviera (BS).

Quattro giorni intensi in un luogo immerso nella natura e nella pace, lontano dal frastuono quotidiano.

Un tempo dedicato non solo alla tecnica, ma al risveglio interiore: momenti di pratica, autoesplorazione e condivisione profonda per connettere corpo, mente ed energia.

La partecipazione è riservata esclusivamente a **Teachers, Praticanti e studenti dal Basic** in su: un contesto sicuro e qualificato, pensato per chi vuole approfondire e far crescere la propria formazione.

Accanto a Pierluigi Duina, saranno presenti altri **Senior JSD Teachers** di fama internazionale:

- Katrin Schulz (Germania/Austria)
- Steve Sommers (USA)
- Relatori ospiti: **Silvia Marchesa Rossi** (Italia/Francia) e **Daniela Meneghini** (Svizzera)

Questa Summer School è un'occasione unica per vivere un confronto arricchente con insegnanti di diverse culture, tutti accomunati dalla stessa passione per la **Digitoppressione Jin Shin Do®**.

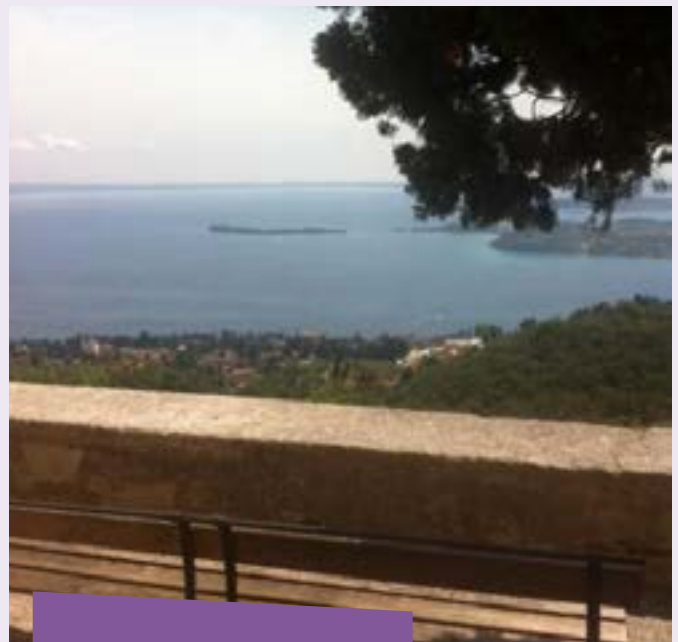
L'ospitalità è curata nei dettagli: soggiornando almeno 3 notti all'**Hotel Colomber**, i partecipanti avranno tariffe speciali con camere singole, doppie o triple e colazione inclusa. È inoltre previsto un servizio shuttle da Milano,



Verona o Bergamo per chi arriva da lontano.

Partecipare al **Jin Shin Do® International Meeting** significa concedersi uno spazio di crescita, trasformazione e condivisione autentica.

Un invito a chi desidera non solo diventare un operatore più competente, ma soprattutto un individuo più consapevole e completo.



Save the date

Nel prossimo numero pubblicheremo tutti i dettagli sui contenuti del seminario. Nel frattempo... Save the Date: 18-21 giugno 2026!



DIGITOPRESSIONE JIN SHIN DO®

Jin Shin Do® Foundation Sez. Italia

UNA VIA NATURALE PER RITROVARE EQUILIBRIO E BENESSERE PROFONDO

Cos'è il Jin Shin Do®

Una tecnica di digitopressione che armonizza corpo, mente ed emozioni. Combina la medicina tradizionale cinese con elementi di psicologia moderna, tramite pressioni prolungate su punti specifici per sciogliere tensioni e favorire il rilassamento profondo.

Formazione e trattamenti: scopri le scuole in Italia

Esistono scuole autorizzate in diverse città italiane che offrono:

- Trattamenti individuali per il benessere psico-fisico
- Corsi formativi certificati dalla Jin Shin Do® Foundation USA per apprendere il metodo Jin Shin Do®

Tutte le scuole su www.jinshindo.it/scuole



Centri di riferimento



BODY MIND CENTER®

Via Corfù 80
25124 - Brescia
Telefono: 347 8362242
www.bodymindcenter.it



SPAZIO 21

Via dei Ciliegi, 21
Scandicci - Firenze
+39 347 6208862
www.spazio21scandicci.it



IL VASO DI PANDORA

Via Tartini, 38
Milano
+39 0236514463
www.vasodipandora.it

Una pressione che trasforma

Una semplice pressione può diventare un potente strumento per liberare lo stress accumulato, migliorare l'equilibrio energetico e ritrovare ascolto, rilassamento e armonia interiore.

Scopri di più su: www.jinshindo.it

NATURAL MAG

MEDICINA INTEGRATA E DISCIPLINE OLISTICHE

*La nuova rivista bimestrale
dedicata alla medicina integrata
e alle discipline olistiche*

PERCHÉ ABBONARSI

BENESSERE A 360°

**CONTENUTI DI QUALITÀ
E APPROFONDIMENTI**

COMODITÀ E PRATICITÀ

UN PREZZO VANTAGGIOSO

**UNA COMUNITÀ DI
APPASSIONATI**



OFFERTA SPECIALE

Abbonati a Natural Mag e avrai **in omaggio 2 VIDEO CORSI** del valore complessivo di 39,80 Euro, a scelta dalla piattaforma di Vitality Tao (www.vitalitytao.com)!



**Abbonati ora e ricevi la rivista cartacea
direttamente a casa tua!**
Solo 36 € per un anno (6 numeri)