

A scuola di Kinesiologia

*Kinesiologia a servizio della
Naturopatia*



Indice

- Bentornati sul tappeto VolanItte della Kinesiologia - pag 3
- Introduzione - p.4-5
- Il contesto di genetica - p.6
- I punti comuni - p. 7-8-9
- La polarità delle dita - p. 10
- I recettori Stress EST - p. 11-12
- I riflessi viscerali - p. 13
- Il contesto di difesa - p. 14
- I punti di allarme - p. 15
- I modi digitali - p. 16
- Le attivazioni (neuro-protocolli) - p. 17
- I fattori di lavoro - p. 18
- Elenco dei neuro-protocolli - p. 19-20
- Le BNO del modo strutturale - p. 21
- Il Cross Crawl - p 22-23
- I neuro-linfatici e i neuro-vascolari (panoramica) - p. 24
- I neuro-linfatici (dettaglio) - p. 25
- I neuro-vascolari (dettaglio) - p. 26
- I riflessi spinali - p. 27
- I riflessi spinali (continua) - pp. 28-29-30
- I riflessi viscerali - p. 31
- I punti comuni dei meridiani - p. 32
- I riflessi viscerali Elenco Completo - p. 33
- I recettori Stress Testa elenco completo- p. 34
- Le 9 posizioni oculari - p 35-36
- Tabella Riassuntiva- p.37
- Le posizioni oculari , il MOR e lo Switching p.38
- Affermazioni dei meridiani - p. 39
- Affermazioni sulle cinque ferite - p. 40
- Le sfide delle cinque ferite - p. 41
- I BLOCCHI MENTALI - P. 42
- Meditazione per la dissoluzione delle paure - p. 43
- Meditazione verso un nuovo Sé - p. 44
- Meditazione per gli antenati - p. 45
- I flussi a otto - p. 46
- Lista dei cristalli e degli oli essenziali principali - p. 47
- Fiori di Bach - pag. 48-49-50
- Elenco degli enzimi digestivi - pag. 51
- Lista dei virus - pag. 52
- Elenco dei parassiti - pag. 53
- Principali rimedi antiparassitari - pag. 54
- Punti di Riddler per le carenze vitaminiche - pag. 55-56-57
- Mini barometro emozionale - pag. 58
- Tabella dei chakra - pag. 59-60-61
- Procedura dei chakra - pag. 62
- Principali protocolli alimentari - pag. 63
- Tabella dei corpi sottili - pag. 64
- Elenco dei supporti - pag. 65
- lista degli alimenti - pag 66
- Conclusioni e ringraziamenti - pag. 67

Ben tornati sul tappeto volante della Kinesiologia

Cari studenti bentornati sul tappeto volante della Kinesiologia.

Questo video corso e' un corso di Kinesiologia adattato alle esigenze di Naturopati e Operatori Olistici, un corso essenziale che vi permetterà di:

1 imparare ad usare il Test Kinesiologico per collegare tutti i corsi e le tecniche che avete appreso fino ad ora

2 aiutare i vostri clienti in modo mirato ed efficace per trovare origini e soluzioni concrete ai loro problemi

Se sei qui oggi e' perché hai deciso di fare un salto di qualità nella tua professione di Naturopata.

Una premessa importante: questo corso non vi abilita al titolo di Kinesiologi.

Se siete interessati alla formazione completa in Kinesiologia dovete rivolgervi ai due istituti di riferimento in Italia per la Kinesiologia: l'Aksi e l'Istituto Physis di Bergamo.

Pronti a decollare?!





INTRODUZIONE

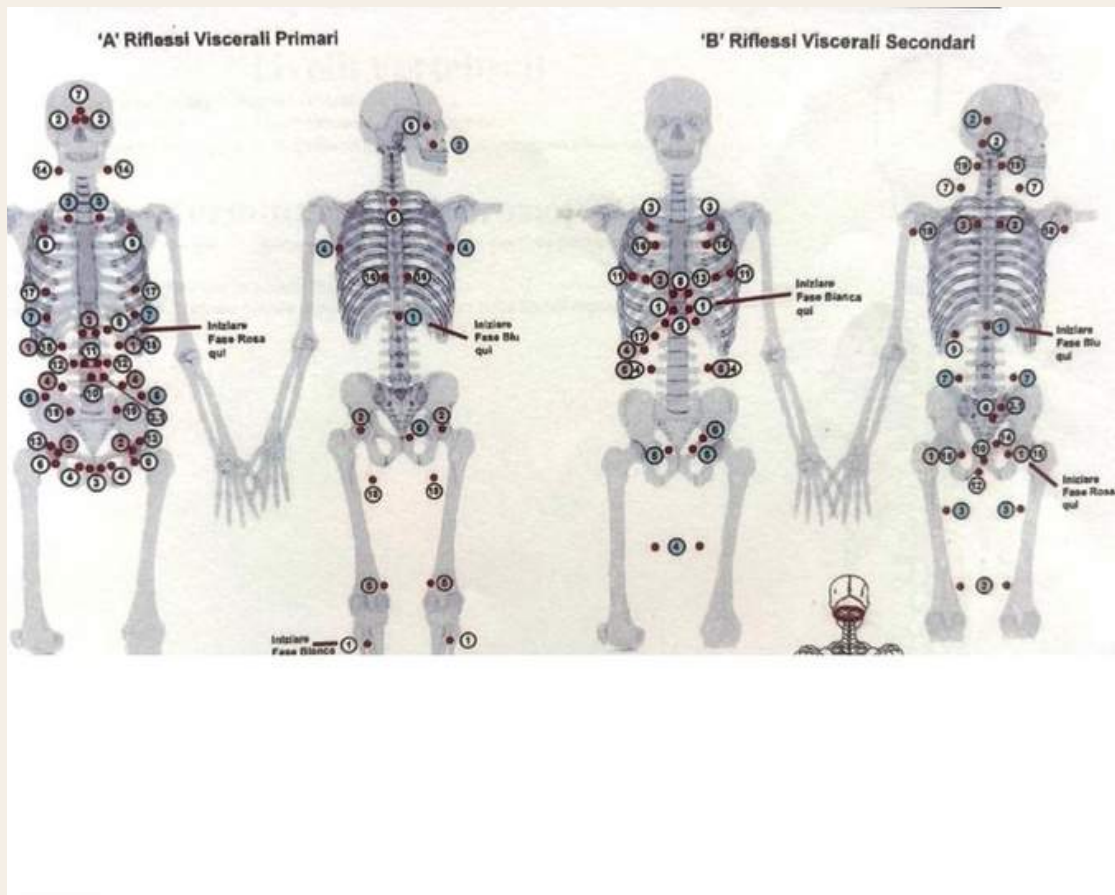
In a questo secondo videocorso approfondiremo il valore del **test kinesiologico** come strumento di valutazione funzionale: un metodo che permette di individuare stress, deficit e incoerenze nei diversi sistemi del corpo, rilevando risposte muscolari misurabili e riproducibili.

Il test diventa così una bussola precisa, capace di orientare l'operatore nelle scelte di riequilibrio più adatte ma anche una porta sottile attraverso cui il corpo lascia emergere ciò che spesso le parole non sanno esprimere.

Il test diventa così una bussola precisa, capace di orientare l'operatore nelle scelte di riequilibrio più adatte, ma anche una porta sottile attraverso cui il corpo lascia emergere ciò che spesso le parole non sanno esprimere.

Tra rigore e sensibilità, impareremo a leggere questi piccoli segnali come tracce di un dialogo più grande, dove la fisiologia incontra la dimensione più profonda dell'esperienza umana.

Prepariamoci a un viaggio che unisce metodo e intuizione, scienza e ascolto: perché ogni muscolo, quando testato con rispetto, diventa un messaggero del suo equilibrio interiore.



IL CONTESTO DI GENETICA

Kinesiologia a servizio della Naturopatia
Il CONTESTO di GENETICA

In questo capitolo approfondiamo il Contesto della Genetica
che avete già imparato nel primo video corso.

In questo secondo livello oltre ai Riflessi Neuro- Linfatici e
Neuro- Vascolari vi aggiungo i **Punti Comuni, i Recettori
Stress Testa e i Riflessi Viscerali.**

Di seguito trovate una tabella con tutti i punti e la modalità di
riequilibrio.

Rivediamo prima la sequenza dei punti che dovrete seguire
quando utilizzate la procedura o Loop.

GENETICA

Cellule a fuso
Neurolinfatici
NeuroVascolari
Punti Comuni
Recettori Stress Testa
Riflessi Viscerali

I PUNTI COMUNI

Del Deltoide Anteriore

VB 44 & IC1

Di seguito trovate i Punti Comuni del Deltoide Anteriore.

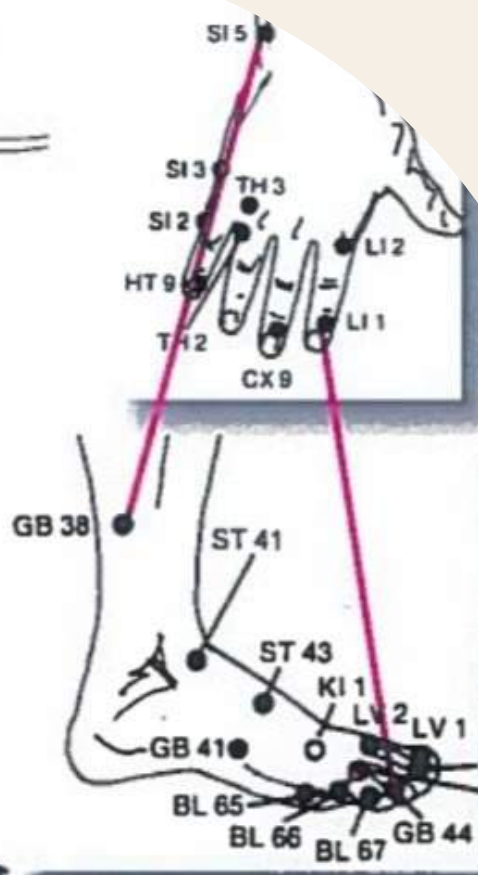
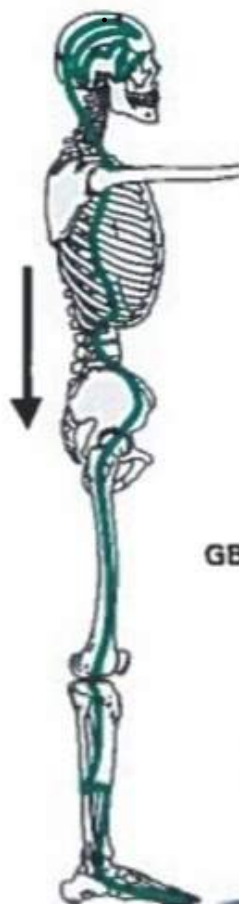
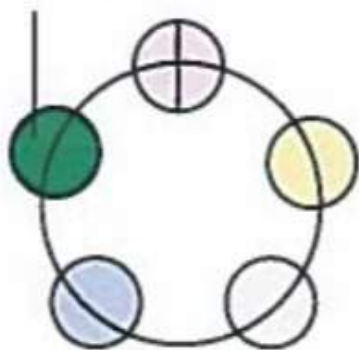
E' importante ricordare che ogni muscolo ha dei suoi punti comuni specifici.

Alla fine del manuale troverete un elenco completo di tutti i punti comuni divisi per meridiano.

Potrete utilizzare questo elenco durante la sessione come risorsa o BNO per riequilibrare dei pattern Energetici del vostro cliente.

...teriore
...persona, a 30
... Test: tirare
... braccio in avanti
... verso la posizione
... di contrazione.

**VESCICA BILIARE
LEGNO**



PV	punti viscerali
A	organo primario
B	organo secondario
Livello Vertebrale	
Vertebre fissate	
TN	Terminaz. nervosa

Punti di Tonificazione	Punti di Sedazione
1 VB 43 & V 66	1 VB 38 & IT 5
2 VB 44 & IC 1	2 VB 44 & IC 1

I PUNTI COMUNI

Del Deltoide Anteriore

VB 44 & IC1



Se si mostrano dal **modo energetico** durante la sessione utilizzerete il muscolo indicatore per trovare su quale meridiano c'è stress e testare come va riequilibrato.

Dovrete quindi sempre chiedere per quanto tempo va trattato e se il punto va massaggiato, tenuto, polarizzato, usata un'essenza floreale, un olio essenziale.

Come si riequilibrano i punti comuni?

Quando i punti comuni si mostrano nelle verifiche iniziali del contesto di genetica, non dovrete fare altro che massaggiarli per 20, 30 secondi e dopo aver riequilibrato verificare che non ci sia più un cambio indicatore.

Come si testano i punti?

Toccate i punti contemporaneamente e subito dopo il più velocemente possibile testate.
verificate sempre la priorità

Dove si trovano i punti?

Se state testando il muscolo di destra cercherete i punti sulla parte destra del corpo.
Viceversa se state lavorando a sinistra cercherete i punti sulla parte sinistra del corpo.

I punti si trovano sul dito indice della mano corrispondente al muscolo che state testando e si trova sull'angolo dell'unghia del dito indice.
Mentre invece vescica biliare 44 si trova sull'angolo dell'unghia del dito anulare del piede.

I loro significato?

Quando si mostra uno stress sui punti comuni, il sistema del cliente ci sta comunicando che c'è un stress a livello energetico.

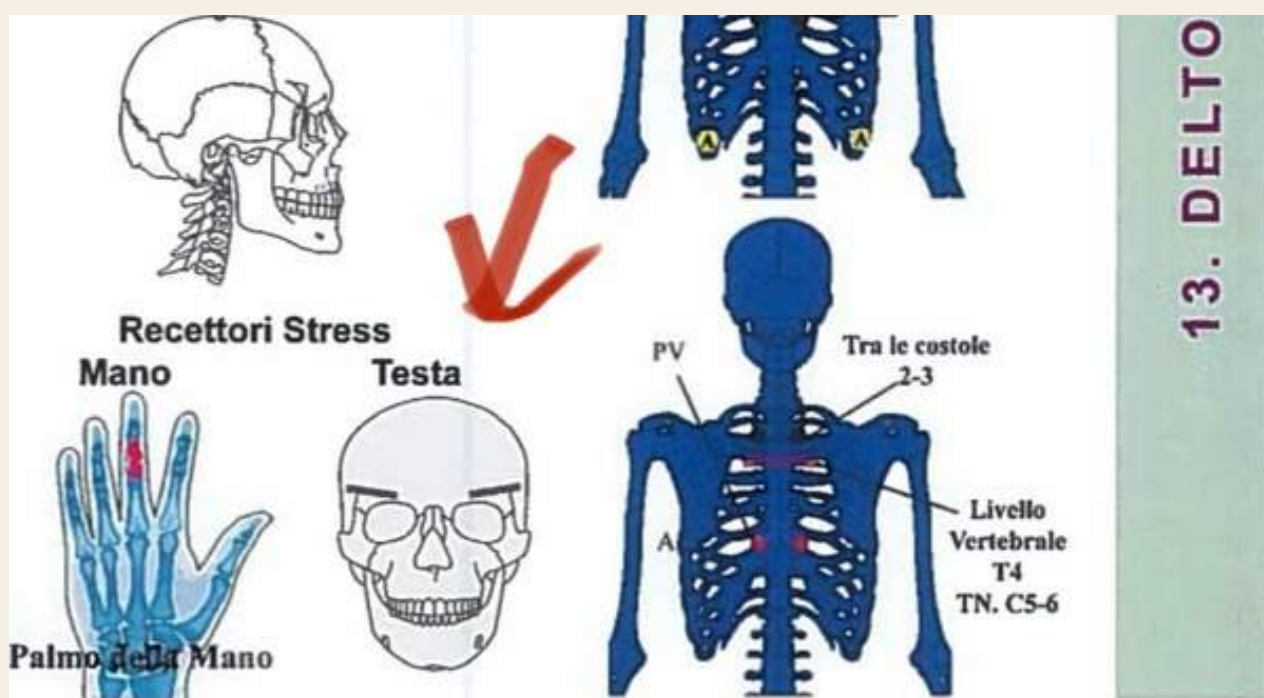
Come si polarizza un punto?

Ogni dito della Mano ha una sua polarità ad eccezione del pollice che ha una polarità Neutra.

LA POLARITA' DELLE DITA



I RECETTORI A STRESS TESTA



In alto trovate i recettori stress test del deltoide anteriore.

Ognii muscolo ha dei suoi Recettori Stress testa specifici.

alla fine del manuale troverete un elenco completo di tutti i recettori stress test divisi per muscolo e potrete utilizzarli durante il corpo della seduta per riequilibrare il vostro cliente.

Come si riequilibrano?

Portate la mano sul recettore e testate. Se avete un cambio indicatore significa che il recettore stress testa è da riequilibrare. A questo punto, dovete trovare la direzione di riequilibrio e la fase respiratoria che resetta lo stress utilizzando la modalità del cambio su cambio indicatore.

A questo punto fate trascinare la mano del vostro cliente nella direzione indicata dal sistema, destra o sinistra mentre inspira o espira per 4/5 volte. Eseguito il Riequilibrio testate sempre per verificare che non ci sia più stress.

Facciamo un esempio: poniamo che il vostro cliente abbia il muscolo indicatore carico (ON). Quando tocca il recettore, stress testa il muscolo diventa scarico (OFF).

Quando scorre le dita verso destra, il muscolo resta OFF mentre quando lo scorre verso sinistra diventa ON.

Quando scorre le dita verso destra, il muscolo resta OFF mentre quando lo scorre verso sinistra diventa ON.

La direzione giusta è verso sinistra.

A questo punto chiedete subito al vostro cliente senza aver lasciato passare troppo tempo di **inspirare** e testate.

Poi chiedete al vostro cliente di **espirare** e testate.

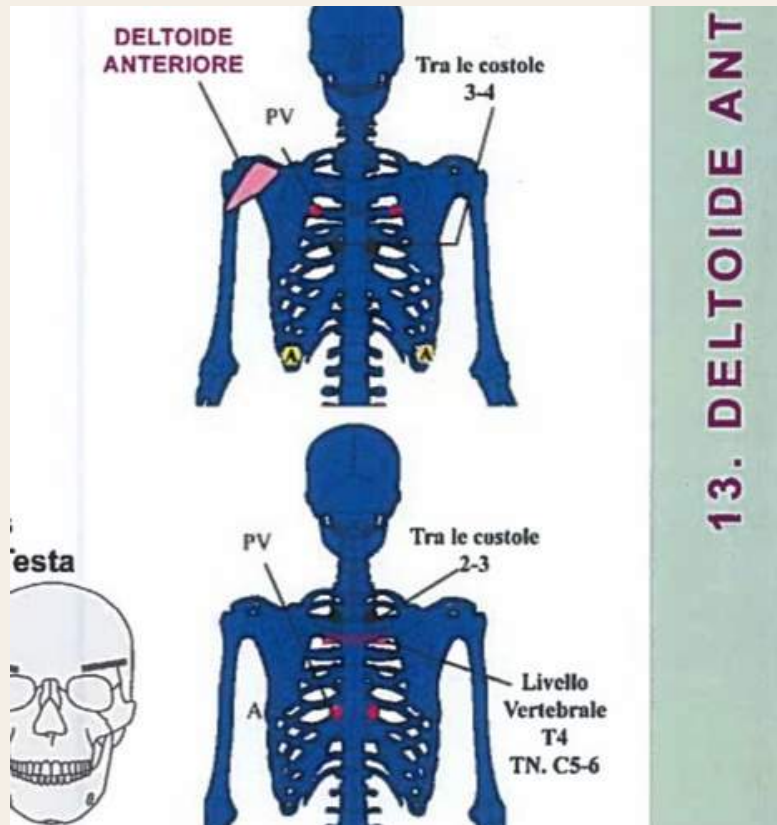
La fase Respiratoria corretta è quella che produce un cambio su cambio indicatore e dunque un muscolo OFF.

Qual'è il Significato metaforico dei Recettori stress Testa?

Quando si mostrano questi punti il sistema ci sta raccontando che la persona tende ad avere un **iperattività a livello mentale**: pensieri ricorrenti, pensieri ossessivi, pensieri che la tormentano ecc..

I RIFLESSI VISCERALI

I Riflessi Viscerali del deltoide si trovano sia anteriormente che posteriormente.



Dove sono?

I **riflessi anteriori** si trovano tra la seconda e terza costola verso lo sterno.

I **riflessi posteriori** invece si trovano ai lati della colonna leggermente sotto la linea della Scapola.

Come si riequilibrano?

I riflessi viscerali vanno innanzitutto attivati portando il dorso della mano sulla base dell'occipite. La Mano del cliente deve restare in questa posizione per due minuti. Una volta attivati testare il deltoide anteriore per vedere se c'è un cambio indicatore. Se c'è un cambio indicatore, i riflessi viscerali vanno riequilibrati testate se vanno riequilibrati sia quelli anteriori che posteriori e verificate con il test della priorità. Massaggiare per 30 sec e verificare se c'è ancora stress prima di passare alla sfida successiva.

Le metafore

la metafora dei riflessi viscerali riguarda il posto che occupiamo nel mondo .

IL CONTESTO DI DIFESA

Nel primo video corso abbiamo visto assieme le seguenti sfide del contesto di Difesa.

- **Idratazione Generale**
- **Switching**
- **Vaso Governatore**
- **Vaso Concezione**

In questa seconda edizione aggiungiamo **l'Idratazione specifica** con i relativi **Punti di Allarme**.

I punti di ALLARME vi serviranno moltissimo in futuro per fare indagini sulle tecniche da usare sui vostri clienti.

Ad esempio se vi uscisse dall'elenco dei modi digitali un'essenza floreale e testando il corpo vi chiedesse di utilizzarla non internamente ma su un punto di Agopuntura potrete utilizzare i punti di allarme per verificare su quale meridiano deve essere applicata.

Poniamo ad esempio che vi esca il punto di ALLARME di stomaco, a quel punto dovrete trovare l'ago punto specifico utilizzando il manuale di Agopuntura e vedere esattamente su quale punto del meridiano deve essere utilizzata l'essenza.

vi ricordo che il meridiano di stomaco ha 45 punti.

come fate a trovare il punto? Sfidate verbalmente da zero a cinque da cinque a 10 da 10 a 15 da 15 a 20. Ecco fin quando non trovate un cambio indicatore. Il cambio indicatore vi indicherà su quale punto dovete applicare l'essenza.

I punti di allarme si utilizzano anche per testare se su un organo o meridiano esiste uno stress rispetto all'acqua.

Il Test dell'Idratazione

Dopo aver effettuato il test della idratazione generale, tirate dolcemente la ciocca di capelli del vostro cliente e mettete in circuito. Questo non produce un cambio indicatore, perché state semplicemente mettendo in memoria l'informazione della idratazione già precedentemente riequilibrata.

Come si mette in circuito? Subito dopo aver tirato la ciocca e testato aprite le anche e restate immobili. Ora testate. Per punto e riequilibrate soltanto dove ottenete un cambio indicatore.

Come si riequilibra?

Poniamo che abbiate ottenuto un cambio indicatore sul punto di rene a sinistra. Verificare sempre la priorità.

Tenete ora la mano sul rene sinistro e con l'altra mano massaggiate il punto di idratazione specifica VC13. Verificate che non dia più stress.

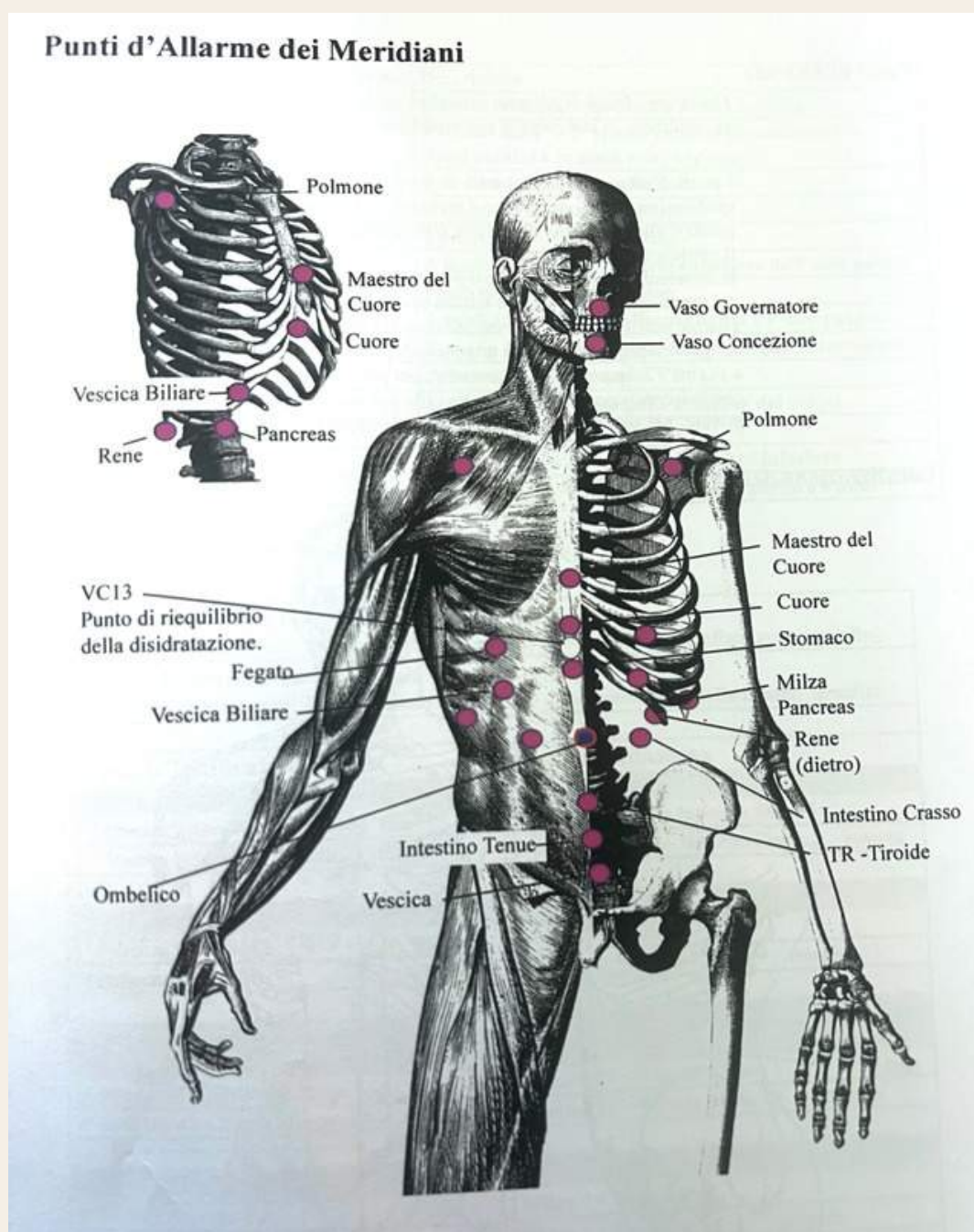
I PUNTI DI ALLARME

Di seguito trovate una tabella con i **Punti di ALLARME**.

Questi punti se Testati fuori dal contesto di idratazione specifica danno importanti informazioni sulle indagini da fare sul cliente: possono ad esempio essere utilizzati come strumento per cercare altri riferimenti come Neuro linfatici, neurovascolari ,muscoli, meridiani ecc ..

Nel caso di un Meridiano possono addirittura dirvi se sul meridiano in questione avete un eccesso o un difetto di energia : se ad esempio ottenete un cambio indicatore quando toccate con tocco leggero, significa che il meridiano è in eccesso di energia.

Se invece quando testate il punto lo toccate con tocco profondo e ottenete un cambio indicatore significa che il meridiano è in difetto di energia.



I MODI DIGITALI

Tra i tanti strumenti di indagine che vengono utilizzati in Kinesiologia per comprendere l'origine energetica di un disagio rientrano anche i Modi Digitali.

I “modi digitali” sono posizioni delle dita che comunemente gli Yogi dell'India chiamavano Mudra.

I Mudra sono particolari posizioni delle dita delle mani che attivano percorsi neurologici ed energetici specifici nel sistema della persona.

In Kinesiologia si utilizzano moltissimi modi digitali. Tuttavia in questo corso verranno insegnati soltanto i principali: Strutturale, Biochimico Nutrizionale, Emotivo ed Energetico. Nella prima edizione, voi avete appreso anche il moto digitale dei chakra (forma della mano a ragnetto di fronte a ciascun Chakra.

Vediamoli assieme:

Modo strutturale: Unire pollice e indice.

Questo modo apre tutti i percorsi energetici legati alla struttura ovvero a Muscoli, Ossa, Tendini, sistemi ecc

Modo Biochimico: unire Pollice e Medio Assieme

Questo modo Digitale apre tutti i percorsi energetici legati all'equilibrio biochimico e nutrizionale della persona: carenze vitaminiche, infezioni parassitarie, virus, batteri, chimica del sangue ecc

Modo Emotivo: Unire Pollice e Medio assieme

Questo modo digitale apre tutti i percorsi energetici legati alla sfera emotiva del cliente: Ferite Emotive, traumi, Emozioni bloccate, sopresse ecc

Modo Energetico: Unire Pollice e Mignolo assieme.

Questo Modo Digitale apre tutti i percorsi energetici legati all'equilibrio sottile della persona: chakra, meridiani, corpi sottili, stress Geopatici ecc

Modo dei Chakra : Mano a ragno di fronte al Chakra

Questo modo digitale chiede al sistema di avere più informazioni riguardo ad uno dei sette chakra principali

LE ATTIVAZIONI O NEURO- PROTOCOLLI

Come avete appreso durante le varie lezioni del video corso, ogni modo digitale ha un lato delle attivazioni e un lato delle soluzioni. Nella colonna di sinistra trovate sempre le attivazioni, nella colonna di destra le soluzioni o BNO. Nel caso del modo digitale strutturale, biochimico ed energetico utilizzeremo delle attivazioni corporee che potrete chiamare anche **Neuro protocolli**.

Questi neuro protocolli hanno una duplice funzione: sono sia attivazione che BNA quando il corpo lo chiede attraverso i **fattori di lavoro**.

L'elaborazione dei neuro protocolli si deve allo studio e al lavoro di ricerca di Andrew Verity padre del Neuro-training.

La struttura dei neuro protocolli è sempre la medesima e consta di due parti: una prima parte consiste nel toccare o attivare una parte del corpo per un minuto a occhi chiusi e la seconda parte, quando il corpo richiede una BNO prevede anche un tapping su una sequenza di vertebre specifica nelle tre fasi di respirazione: inspiro, trattengo e espiro.

I FATTORI DI LAVORO

I **fattori di lavoro** sono un concetto di Neuro- training puro e sono stati inventati dal padre del Neuro- training Andrew Verity. Nei corsi di Neuro training, noi utilizziamo molti più *fattori di lavoro* di quelli che io insegnerò a voi in questo corso.

Per chi di voi vorrà andare avanti ci sarà la possibilità di approfondire con ulteriori fattori di lavoro che vi permetteranno di fare indagini ancora più accurate sulla situazione energetica del vostro cliente.

Ad esempio in un corso successivo vedremo assieme il modo digitale della soppressione, i riferimenti temporali, i contesti ecc ..

In questo corso, ne vedremo soltanto due: **LT e BNO**

LT : fare una LT significa chiedere al vostro cliente di toccare una parte del corpo che lui reputa essere collegata al disagio che vi porta in sessione. Ci possono essere Piu LT e tutte vanno testate con il modo della priorità.

BNO: BNO significa better neurologico option come ben ricordate dalla edizione precedente. Ogni volta che il sistema chiede una BNO significa che il cliente è pronto per fare un riequilibrio.

Per ogni sfida che vi esce dalle colonne dei modi digitali di sinistra, dovete fare i fattori di lavoro.

E' possibile che se ne mostrino due o soltanto uno solo.
non date mai nulla per scontato.

L'ELENCO DEI NEURO PROTOCOLLI

Di seguito trovate l'elenco completo dei neuro protocolli diviso per colori.

Ogni colore è associato ad un modo digitale che è quello che trovate nella vostra procedura o LOOP:

STRUTTURALE

BIOCHIMICO

EMOTIVO

ENERGETICO

Vi ricordo che quando un neuro protocollo esce dalla colonna di sinistra dovete sempre farci sopra i fattori di lavoro.

Se vi esce BNO significa che alla prima parte dell'esercizio che coinvolge il tocco di una parte del corpo potete aggiungere anche la seconda parte con il tapping delle vertebre.

Nella pagina seguente, trovate tutto l'elenco completo dei neuro protocolli di questo corso.

Sappiate che ne esistono molti altri.

SISTEMA IMMUNITARIO

DORSO DELLA MANO AL CENTRO DELLO STERNO + TAPPING L3-T9-C4

CUORE

TENERE DUE DITA SULLO XIFOIDE + TAPPING T2-T8-T12

FEGATO

PALMO DELLA MANO SOTTO IL SENO DESTRO + TAPPING T2-T5-T8

SISTEMA ENDOCRINO

DORSO DELLA MANO SU TEMPIA DESTRA + TAPPING L3-C7-L4-S5

SISTEMA DIGESTIVO

DORSO DELLA MANO SULL'OMBELICO + TAPPING L3-C5

SISTEMA NERVOSO

DORSO DELLA MANO SUL PONTE DEL NASO + TAPPING L3-L5

TOSSINE

5 DITA SULLO XIFOIDE + TAPPING D11-L1-T7

CHIMICA DEL SANGUE

R27 E MI21 NELLE 7 COMBINAZIONI

FUNGHI E LIEVITI

MANI DI TAGLIO SULLA LINEA DEI CAPEZZOLI PARE INFERIORE DELLA GABBIA TORACICA + TAPPING D3-D9

SISTEMA ADP-ATP

DORSO MANO SULL'ULTIMA COSTOLA TORACICA A DX + TAPPING L3-C4-D7

STRESS ELETTROMAGNETICO

DORSO MANO SULLA SOMMITA' DEL CAPO + TAPPING L3-S3

LE BNO DEL MODO STRUTTURALE

Di seguito trovate un elenco delle Tecniche nella colonna del modo digitale strutturale con le relative spiegazioni.

I RIFLESSI DEL COLON

Pizzicare tutti i riflessi del colon partendo dal basso verso l'alto e discendendo di nuovo sul colon discendente. quando ottenete un cambio indicatore, verificate la priorità e se è prioritario riequilibrate facendo un tapping consistente sul punto che vi ha dato stress. A questo punto ricominciate dall'inizio ripetendo quanto sopra finché non si mostra più niente.

CROSS CROWL

Il cross croll è una tecnica di integrazione degli emisferi. Si esegue facendo una serie di movimenti che coordinano il braccio e la gamba opposta del cliente.

NEURO-LINFATICI

NEURO -VASCOLARI

RIFLESSI SPINALI

RIFLESSI VISCERALI

PUNTI CONUNI

RECETTORI STRESS TESTA

POSIZIONI OCULAR

Di seguito tutta la sequenza del Cross Crowl



movimento anteriore con gomito esteso e gamba flessa. La flessione della gamba non deve superare i 90°.



movimento laterale. Mantenere il movimento degli arti sul piano frontale.



movimento anteriore, incrociando sulla linea mediana con gomito e gamba estesi.



movimento posteriore incrociato sulla linea mediana, flessione di gomito e gamba.

Di seguito tutta la sequenza del Cross Crowl



movimento laterale con flessione del gomito e della gamba. Mantenere il movimento degli arti prossimo al piano frontale.



movimento posteriore con gomito e gamba estesi. Il braccio sullo stesso lato della gamba estesa va flesso in avanti le spalle ruotano leggermente la torsione del busto è minima.

I NEURO LINFATICI E I NEURO VASCOLARI

In Touch For Health i **Neuro Linfatici** sono uno dei tanti modi utilizzati per caricare i muscoli.

Nel primo video corso abbiamo visto soltanto i Neuro Linfatici specifici del deltoide Anteriore.

In questo corso Vi verrà fornito l'elenco completo da utilizzare in sessione come modalità di riequilibrio.

I punti possono essere utilizzati singolarmente o tutti quanti.

Testare sempre se **Anteriori, Posteriori**. Punto singolo o tutta la sequenza, destra o sinistra.

Se vi esce un punto singolo potete utilizzare i Punti di Allarme per trovare il meridiano di Riferimento.

Verificate sempre la 'priorità'. Vi ricordo che i punti neuro linfatici riguardano lo smaltimento delle tossine fisiche, emotive e mentali..

Questi punti sono inoltre eccellenti per togliere le infiammazioni e i dolori di vecchia data.

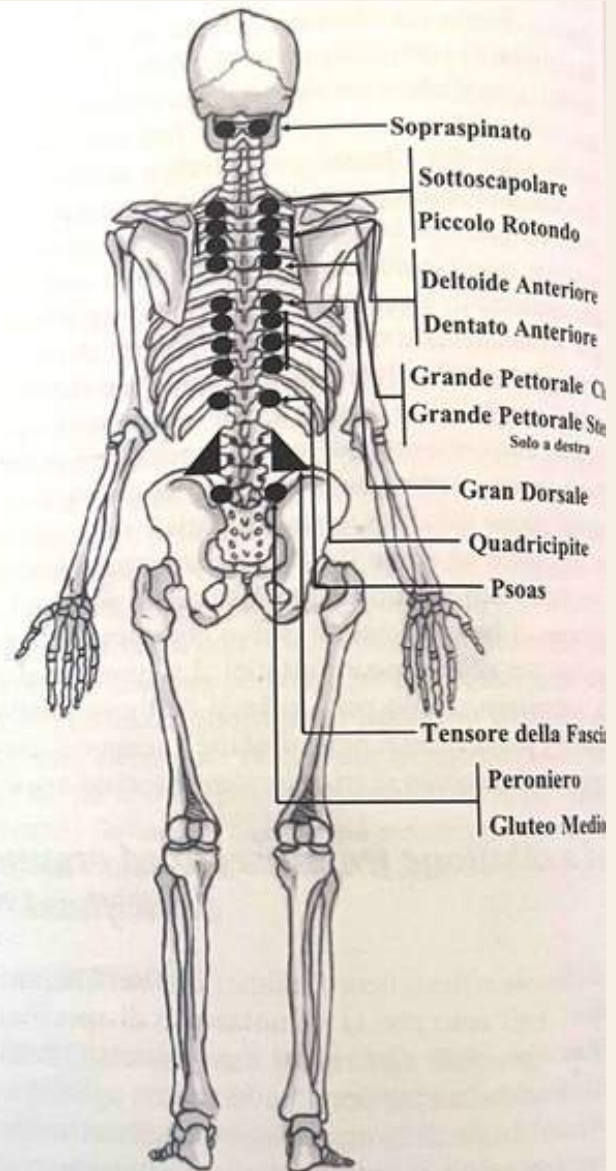
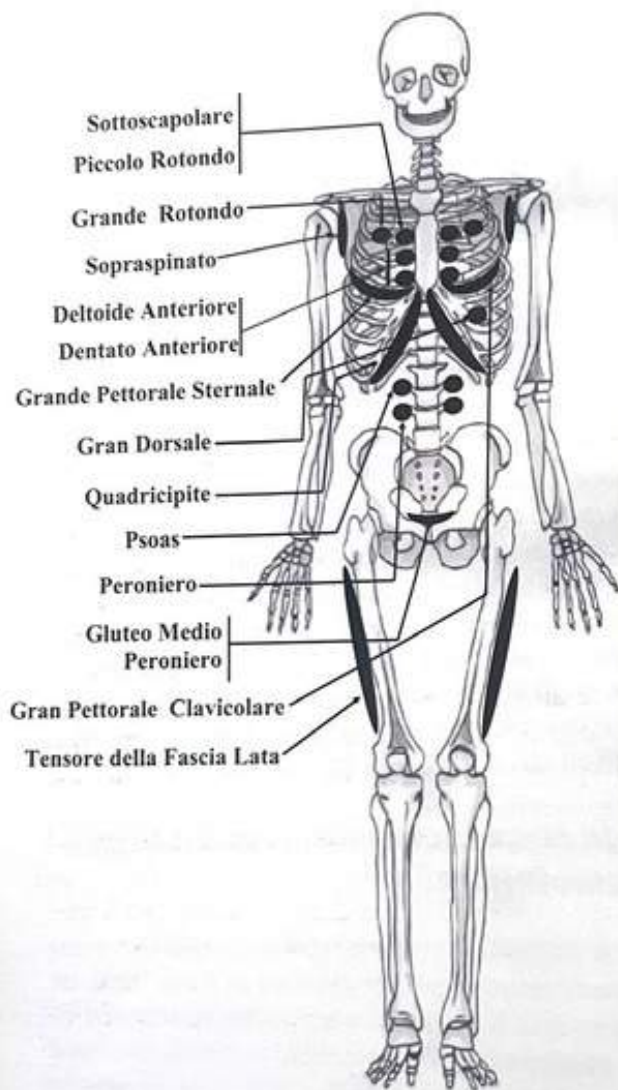
Vi ricordo che questi punti vanno stimolati con una pressione consistente per almeno 30 sec/ 1 minuto.

I **punti neurovascolari** allo stesso modo dei neuro linfatici vengono utilizzati per ricaricare i muscoli scarichi.

vanno stimolati con un tocco leggero per almeno 30 secondi./ 1 minuti e come nel caso precedente possono essere utilizzati singolarmente o seguendo la sequenza numerica. Questi punti portano nutrimento a livello del microcircolo a tutti gli organi e meridiani e sono eccezionali per equilibrare la temperatura corporea in caso di febbre..

Nella pagina successiva, trovate l'elenco completo dei punti.

I NEURO LINFATICI

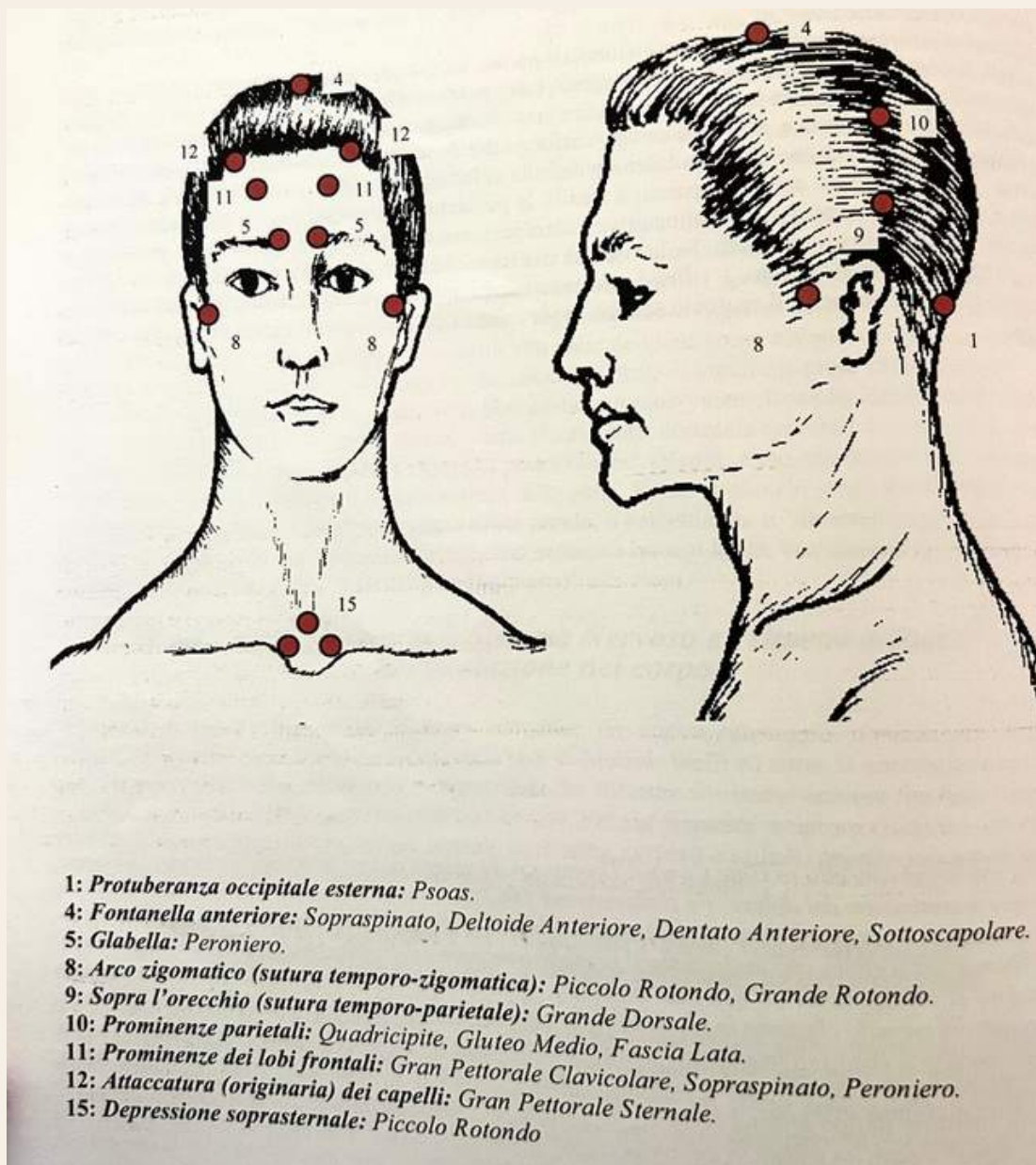


.....e le loro connessioni con i 14 meridiani:

Vaso Concezione ⇒ Sopraspinato
 Vaso Governatore ⇒ Grande Rotondo
 Stomaco ⇒ Gran Pettorale Clavicolare
 Milza ⇒ Gran Dorsale
 Cuore ⇒ Sottoscapolare
 Intestino Tenue ⇒ Quadricipite
 Vescica ⇒ Peroniero

Reni ⇒ Psoas
 Maestro del Cuore ⇒ Gluteo Medio
 Triplice Riscaldatore ⇒ Piccolo Rotondo
 Vescicola Biliare ⇒ Deltoido Anteriore
 Fegato ⇒ Gran Pettorale Sternales
 Polmoni ⇒ Dentato Anteriore
 Intestino Crasso ⇒ Fascia Lata

I NEURO VASCOLARI



I “riflessi di Bennett” (o “punti neuro-vascolari di Bennett”) sono una serie di punti cutanei — per lo più sul cranio, la cui stimolazione tattile si ritiene possa influenzare la circolazione sanguigna verso muscoli, organi o ghiandole a loro “collegate” tramite una corrispondenza riflessa.

I RIFLESSI SPINALI

I segmenti spinali si riferiscono alle associazioni dei nervi correlate a ciascun corpo vertebrale.

L'irritazione dei nervi produce risposte sintomatiche specifiche; per riequilibrarli si effettua un tapping deciso per circa 30 secondi, poi si controlla il muscolo originario.

C1 – Atlante

Temi emotivi: paura, confusione, fuga dalla vita, sensazione di non essere abbastanza bravi, dialogo interno critico.

Sintomi possibili:

- Dolori e tensioni correlate al tratto cervicale alto
- Problemi nella relazione padre/madre

C2 – Asse

Rifiuto della saggezza, difficoltà a comprendere, indecisione, rapporto improprio con la vita, negazione della spiritualità.

C3

Accettare la colpa per tutto, colpa, martirio, indecisione.

C4

Colpa, rabbia repressa, amarezza, accumulo di emozioni, lacrime non espresse.

C5

Paura del ridicolo o dell'umiliazione, paura di esprimersi, rifiuto dei consigli, sovraccarico (responsabilità verso se stessi).

C6

Appesantimento, sovraccarico (responsabilità verso gli altri), tentativo di controllare gli altri, resistenza, inflessibilità.

C7

Confusione, rabbia, emotività, impotenza, paura di uscire allo scoperto.

I RIFLESSI SPINALI

DISTRETTI D – VISCERI E RELAZIONI SOMATICHE

D1 – Coronarie, Cuore

- Dolore sul bordo delle sopracciglia
- Costrizione della gola
- Dolore dietro le clavicole
- Dolore alla spalla sinistra anteriore
- Dolore sotto l'arco costale sinistro
- Dolore all'ombelico irradiato alla parte bassa della schiena
-

D2 – Valvole miocardiche del cuore

- Dispnea, costrizione al petto
- Difficoltà respiratoria simile all'asma
- Dolore arcata costale sinistra vicino allo xifoide
- Tensione diaframmatica con aumento sotto sforzo
- Dolore costante metà dorsale e glutei
- Gonfiore alle caviglie

D3 – Polmoni, Bronchi

- Dolore alla tempia mediale
- Sinusite
- Dolore al cingolo scapolare
- Tensione soprasternale → tosse cronica
- Restrizioni clavicolari
- Fissazioni costali anteriori
- Fissazioni diaframma (respiro corto, asma)

D4 – Cistifellea / Dotto biliare

- Linea temporo-sfenoidale dolorosa
- Dolore terza cervicale dx
- Mal di testa occipitale
- Dolore tipo Mcburney xifoide
- Sensibilità membrana pollice dx
- Dolore ginocchio mediale (articolazioni inferiori sensibili)

D5 – Stomaco / Ernia iatale

- Reflusso
- Stomaco molto dolorante alla palpazione
- Membrana del pollice sinistro sensibile
- Spalla sinistra dolente
- Dolore zona renale sinistra (simile a calcoli)

D6 – Enzimi pancreatici, insulina

- Visione sfocata
- Vertigini / problemi orecchie
- Fissazione clavicolare
- Dolore costale anteriore (5^a-7^a costa)
- Tensione sotto gabbia toracica
- Noduli sotto arco costale sinistro
- Flatulenza e squilibrio enzimatico
- Sensibilità tricipite
- Prurito cutaneo

D7 – Milza

Collo dolorante con linfonodi ingrossati

- Noduli addominali
- Tensione trapezio medio con dolore a spalla e dorsale
- Tensione dolorosa centro della 3^a lombare

D8 – Fegato

- Ossa delle guance sensibili
- Dolore torace destro (3^a costa)
- Bicipite sensibile
- Dolore arto costale destro → Mcburney
- Dolore scapola posteriore (3^a-4^a area)

D9 – Surrenali

- Dolore petto 9^a costa
- Dolore vicino all'ombelico
- Sartorio sensibile
- 9^a posteriore dolorante
- Stress ghiandolare (nervo vasomotorio)

D10 – Ileo

- Dolore estremità anteriore della 10^a costola
- Dolore gomito (mediale/distale)
- Riflessi: digiuno + ileo attivi
- Dolore ore 2 e 4 attorno all'ombelico

D11 – Duodeno/Digiuno

- Dolore 11^a costa
- Dolore 2 dita sopra l'ombelico
- Dolore all'apice del sacro (forma triangolare)
- Dolore cresta iliaca posteriore
- Dolore palmo mano (secondo metacarpo)

D12 – Rene

- Punto sensibile su S1AS + costola anteriore
- Pianta del piede vicino alla "V" dolorante
- Mal di schiena (bilaterale 12^a dorsale)

I RIFLESSI SPINALI

L1 – Ileocecale

Cefalea occipitale che sale al cranio

- Forte dolore dietro gli occhi
- Nausea/vomito biliare
- Dolore scapola dx
- Difficoltà respiratoria
- Dolore 11^a–12^a costo anteriore
- Lombalgia L1
- Metatarsali alluce infiammati e dolenti
-

L2 – Cieco

Mal di testa frontale

- Dolore torace superiore destro
- Dolore punto Mcburney / appendice
- Dolore scapola posteriore
- Dolore parte bassa schiena
- Dolore acetabolo dx
- Crampi ai polpacci

L3 – Ovaie / Testicoli

- Dolore al collo
- Dolore ai capezzoli (uomo/donna)
- Dolore sternale irradiato
- Osso pubico sensibile
- Dolore scapole (3^a–4^a dorsale)
- Lombalgia L3
- Dolore zona iliaca
- Dolore talloni
- Dolore polso
- Articolazioni dolenti (squilibrio ormonale)

L4 – Colon

- Mal di testa parietale
- Dolore alla clavicola
- Dolore metà sterno
- Dolore tra SIAS e pube
- Dolore fossa iliaca
- Mal di testa occipitale irradiato
- Dolore 12^a costa posteriore
- Dolore acetabolo
-

L5 – Prostata / Utero

- Punto L5 estremamente sensibile
- Uomini: dolore torace, fastidio con canottiere
- Donne: irritazione seno
- Dolore triangolare tra ombelico e cosce
- Dolore gamba mediale (ginocchio–caviglia)
- Riflesso prostatico su dorso mano/piede

I RIFLESSI SPINALI

Come si riequilibrano i riflessi spinali?

mentre testate il deltoide anteriore scorrete con la mano opposta sulla colonna vertebrale del vostro cliente fin quando non ottenete un cambio indicatore.

Dopo aver verificato che il segmento è prioritario con il test della priorità, procedete con il riequilibrio.

1. fare un tapping sulla vertebra, mentre il cliente inspira, trattiene ed espira.
Se dopo aver riequilibrato la vertebra, non mostra più stress, non è necessario passare ai controlli successivi.
2. se sulla vertebra si mostra ancora stress, dovete testare le seguenti combinazioni

A: spingere delicatamente la vertebra verso l'alto e poi verso il basso

B: spingere delicatamente la vertebra verso destra e poi verso sinistra

C: ruotare la vertebra delicatamente verso destra e poi verso sinistra

Trovata la combinazione prioritaria e riequilibrate con la **fase respiratoria** opportuna: inspiro, trattengo e espiro. Utilizzate i cambi su cambio indicatore.

Facciamo un esempio:

MI On

D4 off

Ruoto verso destra On

Inspiro Off

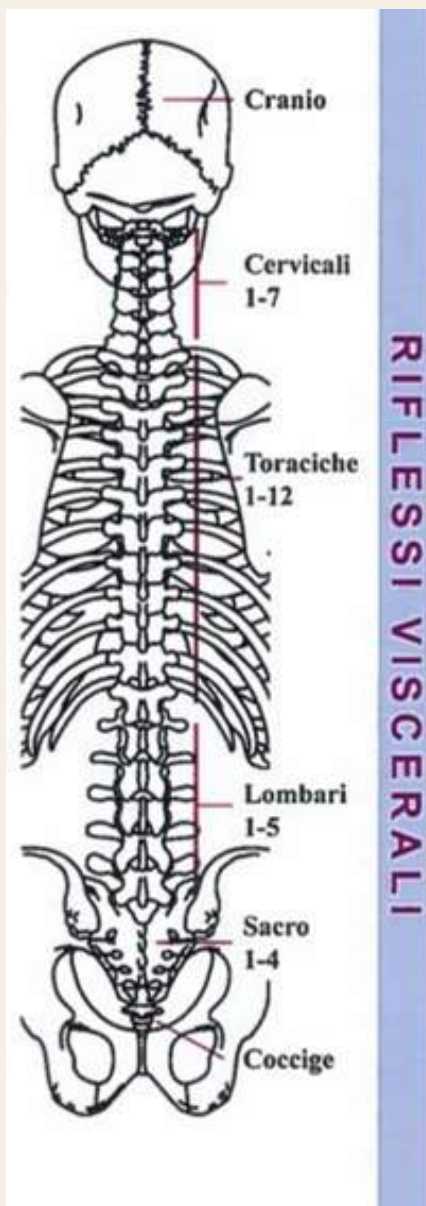
Questa è la fase respiratoria che riequilibra il segmento spinale .
Prima di riequilibrare la vertebra potete testare dalla tabella con le metafore dei segmenti spinali se c'è qualche informazione utile per il cliente.
Le formazioni utili si mostrano ovviamente con un cambio indicatore.
Verificate la priorità e non date per scontato che si debba mostrare necessariamente qualcosa.

I RIFLESSI VISCERALI

Di seguito trovate l'elenco completo dei **riflessi viscerali**.

Quando si mostrano nel corpo della seduta come modalità di riequilibrio per aumentare l'energia del cliente, non è necessario rifare l'attivazione iniziale in cui si porta il dorso della mano alla base dell'occipite.

Trovate il punto andando per scorrimento sulla tabella e poi cercate il punto sulla mappa.



Muscolo	Organo Primario	Organo Secondario
Tre Fasi dei Riflessi Viscerali. Bianco = Organi. Blu = Chakra. Rosa = Risposta di stress		
Muscolo Indicatore		
1 Sopraspinato	a. Pituitaria Anteriore	b. Esofago
2 Grande Rotondo	a. Ghiandola Pineale	b. Orecchio Esterno
3 Gran Pettorale Clavicolare	a. Prostata/ Utero	b. Cuore
3.1 Brachioradiale (sezione Omerale)	a. Placche di Peyer's	b. Gonadi
4 Gran Dorsale (sezione Iliaca)	a. Uretra	b. Colon
5 Gran Dorsale (sezione Toracica)	a. Linfatico dell'ileo	b. Pancreas
6 Trapezio Medio	a. Pituitaria posteriore	b. Orecchio
7 Sottoscapolare (3° sezione)	a. Cavità dello sfenoide	b. Tiroide
8 Retto Femorale	a. Diggiuno	b. Linfatico dell'Ileo
9 Peroniero lungo (sez. Cuneiforme)	a. Vescica	b. Duodeno
10 Grande Psoas (sezione Diaframma)	a. Surrenali	b. Vescica
11 Grande Psoas (sezione Toracica)	a. Rene	b. Tessuto Mammario
12 Grande Psoas (sezione Lombare)	a. Rene	b. Sfintere Retto Interno
13 Gluteo Medio (sezione Mediale)	a. Prostata/ Utero	b. Tessuto Mammario
14 Piccolo Rotondo	a. Tiroide	b. Gonadi
15 Sartorio	a. Surrenali	b. Linfatico dell'Ileo
16 Deltoide Anteriore (sez. Clavicolare)	a. Stomaco	b. Polmoni
17 Gran Pettorale Stermale	a. Tessuto Mammario	b. Fegato
18 Dentato Anteriore (sez. Inferiore)	a. Timo	b. Polmoni
19 Tensore Fascia Lata	a. Intestino Crasso	b. Tromba d'Eustachio
Muscoli dei Chakra		
1 Multifido toracico (D8)	a. Polmoni (non confermato)	b. Stomaco (non confermato)
2 Piriforme (sezione Mediale)	a. Prostata/ Utero	b. Gonadi
3 Stiloioideo	a. Tiroide (ant)	b. Uretere
4 Quadrato Femorale	a. Ovaie/ Testicoli	b. Naso
5 Peroniero Breve	a. Vescica	b. Naso
6 Bicipite Brachiale Capo Corto	a. Gonadi	b. Colon Discendente
7 Antitrigo	a. Cuore ormonale	b. Ghiandole Salivari
Muscoli delle Surrenali		
1 Sartorio	a. Surrenali	b. Linfatico dell'Ileo
2 Gracile	a. Surrenali	b. Prostata/ Utero
3 Soleo (Capo Mediale)	a. Surrenali	b. Pituitaria Anteriore
4 Gastrocnemio (Capo Laterale)	a. Colon Ascendente e Discendente	b. Fegato
5 Gastrocnemio (Capo Mediale)	a. Duodeno	b. Rene

I PUNTI COMUNI DEI MERIDIANI

In questa tabella trovate l'elenco completo di tutti i **punti comuni** associati ai muscoli specifici e ai meridiani.

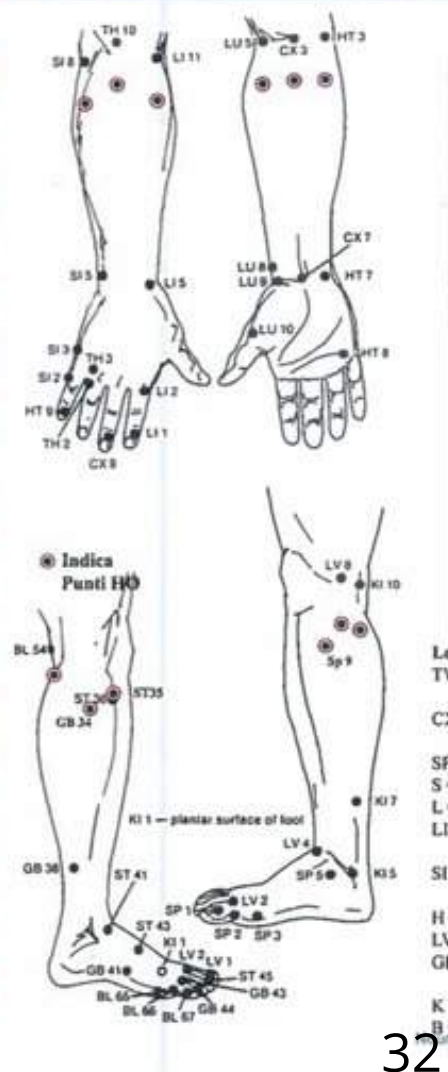
Quando stimolate i punti comuni state perciò dando contemporaneamente energia ad un muscolo, ad un meridiano ma anche all'organo corrispondente.

Se questi punti vi escono come modalità di riequilibrio trovate il punto comune da utilizzare con il test della priorità. Se avete il permesso potete farlo con una sfida verbale chiedendo "permesso di andare per scorrimento" oppure pronunciando singolarmente il nome di ogni meridiano seguendo il ciclo circadiano oppure se volete praticare utilizzate i punti di allarme.

Vi ricordo che quando potete e' sempre meglio utilizzare la modalità corporea. Una volta trovato il punto sfidate se la coppia di punti è da massaggiare, tenere, polarizzare, applicare un suono, una essenza... normalmente è sufficiente una stimolazione corporea ma non diamo nulla per scontato

4. PUNTI COMUNI DEI MERIDIANI

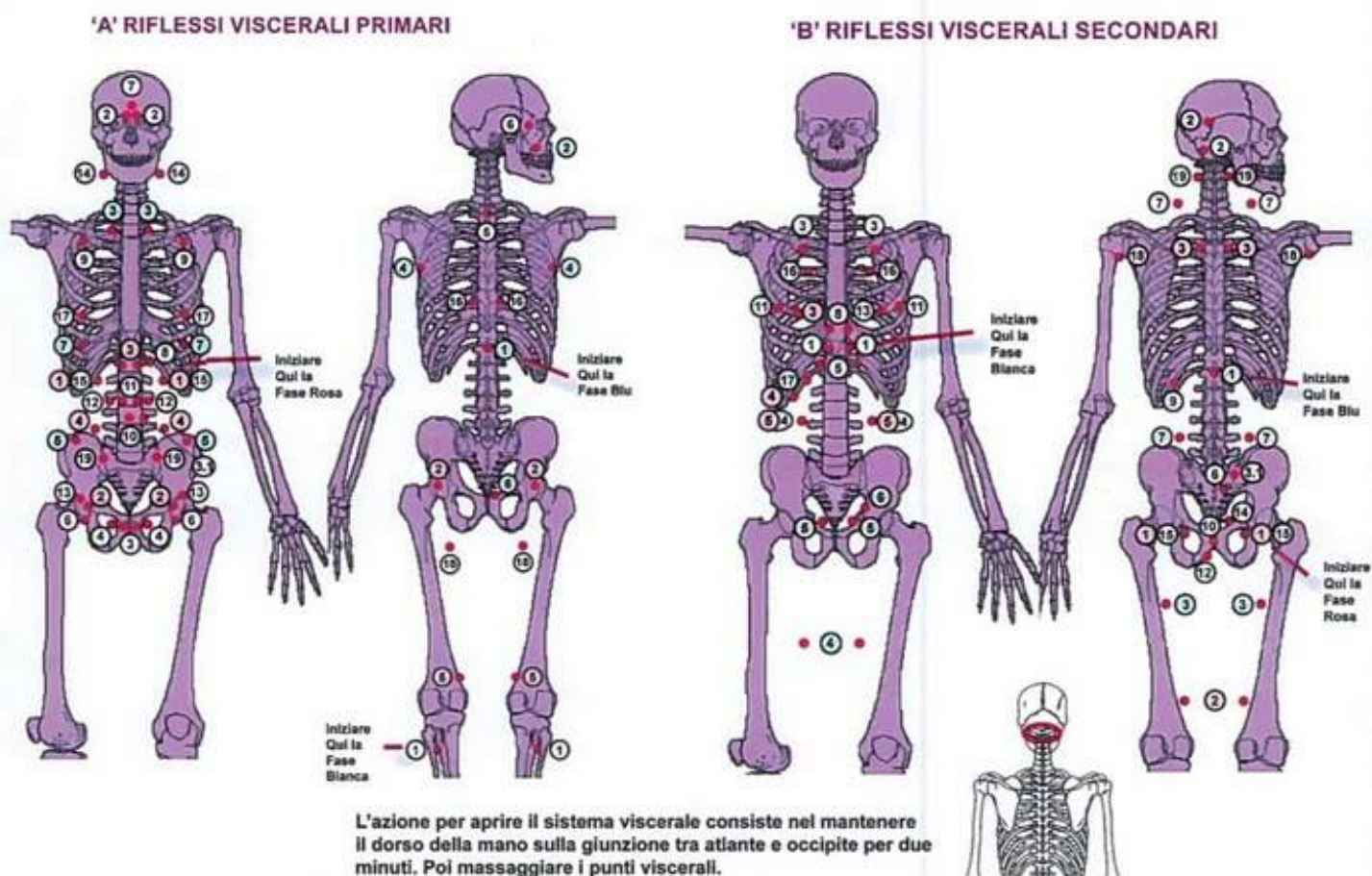
Meridiano	Muscolo		Tonificazione	Sedazione
Stomaco	Gran Pett. C.	1°	St 41 & IT 5	St 45 & IC 1
Punti Comuni		2°	St 43 & VB 41	St 43 & VB 41
Milza/Pancreas	Gran Dors.	1°	Mi 2 & C 8	Mi 5 & P 8
Punti Comuni		2°	Mi 1 & F 1	Mi 1 & F 1
Milza/Pancreas	Trap. Medio	1°	Mi 2 & C 8	Mi 5 & P 8
Punti Comuni		2°	Mi 1 & F 1	Mi 1 & F 1
Cuore	Sottoscap	1°	C 9 & F 1	C 7 & Mi 3
Punti Comuni		2°	C 3 & R 10	C 3 & R 10
Intestino Tenue	Retto Fem	1°	IT 3 & VB 41	IT 8 & St 36
Punti Comuni		2°	IT 2 & V 66	IT 2 & V 66
Vescica	Peroniero	1°	V 67 & IC 1	V 65 & VB 41
Punti Comuni		2°	V 54 & St 36	V 54 & St 36
Rene	Psoas	1°	R 7 & P 8	R 1 & F 1
Punti Comuni		2°	R 3 & Mi 3	R 3 & Mi 3
Maestro del Cuore	Glut Med	1°	MC 9 & F 1	MC 7 & Mi 3
Punti Comuni		2°	MC 3 & R 10	MC 3 & R 10
Triplice Riscaldatore	Piccolo Rotondo	1°	TR 3 & VB 41	TR 10 & St 36
Punti Comuni		2°	TR 2 & V 66	TR 2 & V 66
Triplice Riscaldatore	Sartorio	1°	TR 3 & VB 41	TR 10 & St 36
Punti Comuni		2°	TR 2 & V 66	TR 2 & V 66
Vescica Billare	Deltoide Ant	1°	VB 43 & V 66	VB 38 & IT 5
Punti Comuni		2°	VB 44 & IC 1	VB 44 & IC 1
Fegato	Gran Pett. St.	1°	F 8 & R 10	F 2 & C 8
Punti Comuni		2°	F 4 & P 8	F 4 & P 8
Polmone	Dentato Ant.	1°	P 9 & Mi 3	P 5 & R 10
Punti Comuni		2°	P 10 & C 8	P 10 & C 8
Intestino Crasso	Tensore F. Lata	1°	IC 11 & St 36	IC 2 & V 66
Punti Comuni		2°	IC 5 & IT 5	IC 5 & IT 5



I RIFLESSI VISCERALI

Di seguito l'elenco completo di tutti i riflessi viscerali.
Come vedete essi sono divisi in **riflessi A o riflessi primari** e **riflessi B o riflessi secondari**.

A sua volta ogni sezione è divisa in riflessi **anteriori** e **posteriori**. Lo scheletro di sinistra è anteriore lo scheletro di destra con il volto girato di ladro è posteriore.
I punti si riequilibrano massaggiandoli.



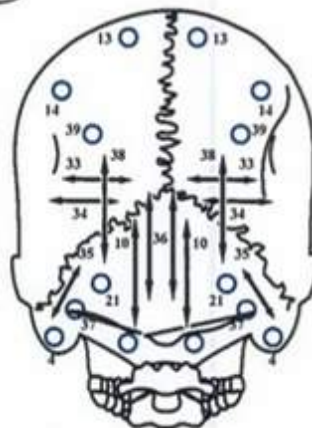
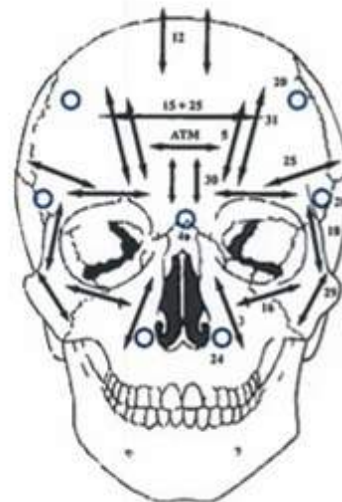
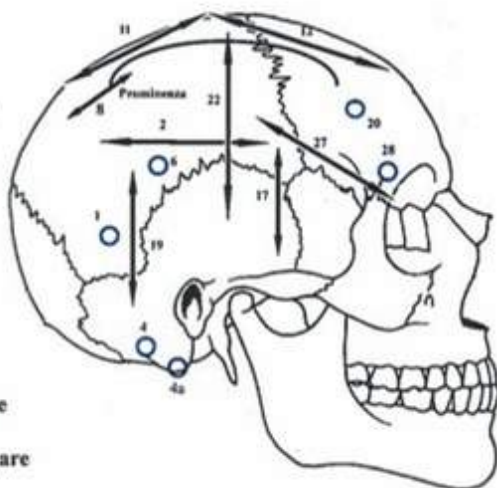
RECETTORI STRESS TESTA

Di seguito trovate l'elenco di tutti i recettori stress testa associati a i suoi muscoli specifici.

Se si mostrano come modalità di riequilibrio (BNO) durante il corpo della sessione dovete trovare il recettore con il test della priorità e riequilibrare. Per trovare il recettore potete o andare per scorrimento sulla lista o testare dividendo le sezioni del cranio e poi testare i singoli punti.

La modalità di riequilibrio è ampiamente descritta nella prima parte sul contesto di genetica.

- 1 Romboidi
- 2 Middle Trapezio
- 3 Piccolo Rotondo
- 4 Collo e
- 4a Sternocleidomastoideo
- 5 Gastrocnemio
- 6 Psoas
- 7 Tibiale Anteriore
- 8 Tensore Facia Lata
- 9 Ileoecale
- 10 Piriforme
- 11 Ischiocrurali
- 12 Grande Gluteo
- 13 Adduttori
- 14 Gluteo Medio
- 15 Diaframma Inspirazione
- 16 Sottoscapolare
- 17 Gran Pettorale Clavicolare
- 18 Gran Dorsale
- 19 Dentato Anteriore
- 20 Gran Pettorale Sternale
- 21 Popliteo
- 22 Addominale Trasverso
- 23 Diaframma Espirazione
- 24 Bicipiti
- 25 Deltoidi
- 26 Scaleno Anteriore
- 27 Coracobrachiale
- 28 Sopraspinato
- 29 Grande Rotondo
- 30 Retto Femorale
- 31 Trapezio Superiore
- 32 Peroniero
- 33 Sartorio / Gracile



- 34 Quadricipiti (Vasto)
- 35 Soleo
- 36 Retto Addominale
- 37 Quadrato dei Lombi
- 38 Addominale Obliquo
- 39 Elevatore Scapola



LE 9 POSIZIONI OCULARI

Le nove direzioni degli occhi o **Posizioni Oculari** possono essere viste come nove porte interiori, ciascuna collegata a un diverso modo di sentire, ricordare, immaginare o dialogare con sé stessi.

Nella Programmazione Neuro-Linguistica (**PNL**) le 9 posizioni oculari rappresentano i movimenti spontanei che gli occhi compiono quando una persona richiama informazioni interne.

Secondo la PNL, questi movimenti rivelano come stiamo pensando: se stiamo visualizzando, ascoltando internamente, ricordando, immaginando o accedendo a sensazioni.

Gli occhi si muovono in un griglia di 9 direzioni (alto, centro, basso × sinistra, centro, destra), e ognuna è associata a un diverso tipo di processo mentale:

- **In alto → elaborazione o ricordo di immagini**
- **Al centro → dialogo interno o suoni**
- **In basso → emozioni, sensazioni o autoconversazione**
- **A sinistra → ricordi già vissuti**
- **A destra → costruzione/immaginazione**

LE 9 POSIZIONI OCULARI

Se le nove posizioni oculari escono dalla tabella delle attivazioni del modo digitale ricordate sempre di farci i fattori di lavoro sopra. Se vi esce la BNO trovate la posizione oculare facendo guardare al cliente in ciascuna delle nove posizioni oculari testando quella prioritaria.

A questo punto verificate se la posizione va tenuta ad occhi aperti o ad occhi chiusi e se va utilizzata una emozione.

Nel caso si debba utilizzare un'emozione andate sul vostro barometro emozionale e trovate l'emozione prioritaria.

Ex: lungimirante

“ mi sento lungimirante” , “ Io sento lungimirante”, “ lungimirante”.

Trovate la combinazione che dà un cambio indicatore e fate ripetere la frase al cliente mentre guarda nella posizione oculare che ha dato stress. Testate i tempi.

Potete utilizzare la tabella nella pagina successiva per leggere le metafore associate alla posizione oculare e chiedere al cliente che cosa gli dice. nulla vieta di testare le singole voci e vedere se ce n'è una prioritaria.

TABELLA RIASSUNTIVA

**POSIZIONE OCULARE | MERIDIANI | ghiandola/organo |
SIGNIFICATO METAFORICO | TEMA EMOZIONALE**

- 1. Alto Sinistra | Fegato - Vescicola Biliare | Fegato | Visione futura, creatività, possibilità | Frustrazione → Direzione**
- 2. Alto Centro | Rene - Vescica | Surreni | Intuizione, fiducia, connessione superiore | Paura → Radicamento**
- 3. Alto Destra | Milza - Stomaco | Pancreas | Memoria visiva, organizzazione, assimilazione | Preoccupazione → Centratura**
- 4. Sinistra (Laterale) | Cuore - Intestino Tenue | Timo | Ricordi emotivi, sensibilità, profondità affettiva | Gioia → Autenticità**
- 5. Centro (Fronte) | Pericardio | Ipofisi - Epifisi | Presenza, allineamento, neutralità | Equilibrio**
- 6. Destra (Laterale) | Polmone - Intestino Crasso | Polmoni / Difese | Comunicazione, chiarezza, struttura mentale | Tristezza → Espressione**
- 7. Basso Sinistra | Rene - Vescica | Surreni | Emozioni profonde, subconscio, radici emotive | Paura → Coraggio**
- 8. Basso Centro | Triplice Riscaldatore | Ovaie/Testicoli - Surreni | Radicamento corporeo, sensazioni, metabolismo | Stress → Calma**
- 9. Basso Destra | Stomaco - Milza | Pancreas | Dialogo interno, analisi, interpretazione | Preoccupazione → Chiarezza**

LE POSIZIONI OCULARI

Modalità di riequilibrio

Le posizioni oculari possono essere utilizzate ad occhi aperti o ad occhi chiusi tenendo sempre il TFO e possono essere utilizzate con o senza un'emozione.

- In alto vivono i sogni e le immagini.
- Al centro vivono le parole e i pensieri.
- In basso vivono le emozioni e il corpo.
- A sinistra ciò che ritorna dal passato.
- A destra ciò che sta cercando di nascere.

IL MOR

MOR significa modi oculari e respirazione. Questo esercizio utilizza le posizioni oculari per andare a stressare memorie profonde.

come si svolge?

Questo esercizio si svolge sia ad occhi aperti che ad occhi chiusi.

Si fa sempre un giro orario e un giro antiorario sia ad occhi aperti che ad occhi chiusi.

Si parte sempre dalla posizione centrale e si sale verso l'alto procedendo verso destra e ritornando sempre alla posizione centrale.

Lo stesso processo va ripetuto in senso antiorario. Una volta concluso l'esercizio ad occhi aperti, ripetete ad occhi chiusi.

il cliente ruota bene gli occhi nella posizione oculare indicata dall'operatore e prima di passare alla posizione successiva deve compiere una inspirazione ed espirazione facendo lavorare il diaframma.

L'esercizio richiede l'utilizzo del TFO.

Il MOR può essere utilizzato semplice oppure con un'emozione.

Se dovete utilizzare un'emozione, la andate a cercare sempre dal vostro barometro emozionale e Ritestate tutte le possibili combinazioni che vi ho appena descritto nel capitolo sulle posizioni oculari.

LO SWITCHING CON LA ROTAZIONE OCULARE

Stimolate i punti dello switching mentre fate eseguire al cliente una rotazione continua che passa attraverso tutte le nuove posizioni oculari. La sequenza va ripetuta sia ad occhi aperti che ad occhi chiusi. Il cliente tiene il TFO.

questo esercizio può essere eseguito anche utilizzando una emozione specifica. Se il sistema vi chiede un'emozione trovate quale con il test della priorità e fate ripetere a voce alta ad occhi aperti e mentalmente ad occhi chiusi.

AFFERMAZIONI DEI MERIDIANI

Trovate l'affermazione da utilizzare utilizzando i punti di ALLARME. . Testare se ripetere l'affermazione ad occhi aperti o ad occhi chiusi o entrambe le possibilità e mentre il cliente ripete l'affermazione, l'operatore tiene il TFO. normalmente si fa per un minuto ad occhi aperti e un minuto ad occhi chiusi

GOVERNATORE

Ricevo sostegno. La vita mi sostiene. Mi sostengo.
Sono sincero. Voglio sapere la verità.
Sono onesto. Sono degno di fiducia.

CONCEZIONE

Ho successo. Rispetto chi sono. Rispetto (nome).
Mi concentro bene. Sono un buon amministratore delle mie finanze.
Ho intuizione.

MAESTRO DEL CUORE

Rinuncio al passato. Sono generoso. Sono rilassato.
Liberamente e onestamente condivido i miei sentimenti e le mie sensazioni.
Sono gentile e comprensivo.
Lascio che gli altri si prendano le proprie responsabilità.

CUORE

Ho perdono nel mio cuore per me e per (nome).
Sono libero di esprimere amore e accettazione agli altri. Sono clemente e comprensivo.

STOMACO

Sono contento. Mi accetto di far quello che ho. Sono pieno di amore e contentezza.
Sono tranquillo. Sono grato.
Sono un buon amico, fede, fiducia, gratitudine e coraggio.

TRIPLICE RISCALDATORE

Mi sento leggero e sereno. Mi sento portato in alto dalla luce. Sono esultanza.
Sono in accordo con i bisogni degli altri.

INTESTINO TENUE

Sto saltando di gioia. Imparo in modo utile da tutte le mie esperienze. Ha una lingua che esprime gentilezza. Sono attivo e produttivo.
Ricordo le cose accuratamente. Mi vedo intelligente. So dedurre logicamente.

VESCICA

Sono in armonia. Sono in pace. Sono paziente. Raggiungo il mio obiettivo.
Voglio salire. Rispetto la Terra. Ho autocontrollo. Faccio investimenti avveduti.

POLMONI

Sono umile. Sono modesto. Sono tollerante con me e con (nome).
Apprezzo quello che ho. Ho opinioni favorevoli sugli altri.
Accetto gli altri come essi sono.

FEGATO

Sono felice. Sono allegro. Ho buona fortuna. Cambio con fiducia. Attratto la prosperità. Mi adatto al cambiamento con grazia e facilità.
Sono entusiasta e ottimista.

CISTIFELLEA (V. BIL)

Esprimo amore. Sono amore in azione. Esprimo perdono. Scelgo la verità. Sono libero da debiti.

MILZA – PANCREAS

Sono al sicuro. Il mio futuro è sicuro.
Ho fede e fiducia nel mio futuro. Sono materialmente al sicuro. Ho fiducia negli altri.

RENI

Le mie energie creative sono equilibrate. Sono deciso. Sono vittorioso.
Riconosco e apprezzo i doni e le benedizioni della vita.

INTESTINO CRASSO

Do il benvenuto all'abbondanza economica. Attraggo l'abbondanza economica.
Sono lindo e buono. Mi sento bene riguardo a me stesso. Mi sento degno di essere amato.

AFFERMAZIONI DELLE 5 FERITE

UMILIAZIONE

- MERITO DI RICEVERE
- RICONOSCO I MIEI BISOGNI
- DEFINISCO I MIEI LIMITI
- MI PRENDO CURA DI ME STESSA
- RISPETTO IL MIO CORPO
- SO CHIEDERE AIUTO
- MERITO DI ESSERE AMATA
- SONO GENTILE CON ME STESSA
- CONTENGO
- NUTRO IL MIO CUORE
- HO STIMA DI ME STESSA/O

INGIUSTIZIA

- PORTO A TERMINE I PROGETTI
- RICONOSCO I MIEI BISOGNI
- SO RIPOSARE
- MI DO IL PERMESSO DI GODERE
- ACCETTO CHI RICEVERE
- OGNI ESPERIENZA E' LI PER INSEGNARMI
- IMPARO GIOCANDO
- SBAGLIANDO IMPARO
- ESPRIMO LE MIE EMOZIONI
- MI FIDO DELLE MIE CUORE
- SONO SPONTANEA/O
- MI FIDO DEL MIO SENTIRE

TRADIMENTO

- DELEGO CON FIDUCIA
- LASCIO ANDARE
- SONO PAZIENTE
- RISPETTO I TEMPI DELL'ALTRO
- MI FIDO DI ME STESSA/O
- RICONOSCO IL MIO VALORE
- SONO UMILE
- ACCETTO IMPARARE
- MI LASCIO GUIDARE
- L'ALTRO E' IL MIO MAESTRO

ABBANDONO

- SONO AUTONOMA/O
- VALORIZZO LE MIE UNICITÀ
- TROVO EQUILIBRIO TRA INDIPENDENZA E COOPERAZIONE
- SONO LA FONTE DEL MIO PIACERE
- STO BENE CON ME STESSA/O
- POSSO
- SONO CAPACE
- MI SENTO AL SICURO
- SONO LA FONTE DEL MIO SUCCESSO
- ONORO I MIEI CICLI
- LA DISCIPLINA MI AIUTA A CRESCERE

RIFIUTO

- SONO PROTETTA/O
- MI FIDO DEL MIO CORPO
- MI SENTO AL SICURO
- STO BENE NEL MIO CORPO
- INTEGRO MATERIA E SPIRITO
- ACCETTO LA MATERIA
- SENTO IL MIO CORPO
- ESPRIMO ME STESSA/O
- SONO RADICATA/O
- ESISTO
- MI APRO ALLA RELAZIONE CON L'ALTRO
- SONO PRESENTE NEL QUI ED ORA
- SONO APERTA

LE SFIDE DELLE 5 FERITE

ABBANDONO

- **DAL VITTIMISMO ALL'AUTORESPONSABILITÀ**
- **DAL BISOGNO ALL'INDIPENDENZA**
- **DALLA PAURA ALLA LIBERTÀ**

INGIUSTIZIA

- **DALLA MENTE AL CUORE**
- **DAL PERFEZIONISMO ALLA SPONTANEOITÀ**
- **DA DAL DOVERE AL PIACERE**
- **DA DAL FARE ALL'ESSERE**
- **DAL GIUDIZIO ALLA COMPrensIONE**
- **DA DALLA RIGIDITÀ ALLA CREATIVITÀ**

TRADIMENTO

- **DALL'AUTORITÀ ALL'AUTOREVOLEZZA**
- **DALLA PREPOTENZA ALLA GENTILEZZA**
- **DAL CONTROLLO ALLA FEDE**
- **DALL'IO A NOI**
- **DALL'AUTOSVALUTAZIONE AL RICONOSCIMENTO DI SE STESSI**
- **DALL'IGNORANZA ALLA MAESTRIA**

UMILIAZIONE

- **DALL'AUTOPUNIZIONE AL NUTRIMENTO**
- **DALLA MORTIFICAZIONE ALL'AUTOSTIMA**
- **DAL PESO ALLA LEGGEREZZA**
- **DALL'ALTRO ALL'IO**

RIFIUTO

- **DALL'ISOLAMENTO ALL'INCONTRO**
- **DALLO SPIRITO ALLA MATERIA**
- **DALLA DEPRESSIONE ALLA GIOIA**
- **DALLA SOLITUDINE ALLA RELAZIONE**

BLOCCHI MENTALI

1. Pensiero catastrofico
2. Immaginare il peggio
3. Credenze di tipo religioso
4. Attaccamento alla propria identità
5. Paura del cambiamento
6. Bisogno di controllo
7. Mancanza di autostima
8. Non merito di
9. Auto-sabotaggio inconscio
10. Comportamenti che annullano i progressi per paura del successo o del fallimento.
11. Vantaggi secondari
12. Paura di soffrire di nuovo
13. Vecchie ferite del passato
14. Paura del rifiuto
15. Paura del Giudizio
16. Il desiderio di essere approvati blocca ogni movimento autentico
17. Traumi eteditati
18. Senso di colpa
19. Paura di ferire gli altri scegliendo sé stessi.
20. Se raggiungo ciò che desidero sono sleale verso...
21. Vergogna
22. Sensazione di "non essere abbastanza"
23. La vita è ingiusta con me
24. Autopunizione
25. Vittimismo
26. Dolore non elaborato
27. Rabbia trattenuta
28. Credenze limitanti
29. Frasi interiori come:
30. "Non sono capace"
31. "Non cambierò mai"
32. "È troppo tardi"
33. Non guarirò mai
34. Questa sfida è più grande di me
35. Ipocondria
36. Nessuno può aiutarmi
37. Sostituto di persona
38. fanatismo
39. Squilibrio lavoro, gioco relax
40. Perfezionismo
41. Prendersi troppo sul serio
42. Attaccamento al Dolore
43. Parassitismo Energetico
44. Censura
45. Patti / contratti / Debiti

MEDITAZIONE PER LA DISTRUZIONE DELLE PAURE

Se avete la possibilità
fate sdraiare il cliente e tenete il TFO durante tutta la visualizzazione.
Prima di iniziare testate usando il modo della priorità qual è la paura che deve distruggere il vostro
cliente. **È molto importante che la paura venga testata.**
ora procedete come segue.

Inspira ed espira profondamente e per ogni respiro che fai vai sempre più profondamente. Sappi che
anche se la tua mente potrebbe avere dei dubbi riguardo alla distruzione di “Questa paura” la parte
di te che è già guarita ed è già il tuo **sé positivo** non vede l’ora di riprendersi in mano il potere della
propria vita.

Continua ad inspirare e ad espirare profondamente . Ora ripensa alla tua paura e riportala a galla
immaginando situazioni e momenti della tua vita in cui hai sentito di provare questa paura. Ripensa
alla tua infanzia, all’adolescenza , al momento attuale fin anche al futuro e senti come questa paura ha
governato fino ad oggi la tua vita.. ora ti chiedo se potessi associare una parte del tuo corpo a questa
paura quale parte sarebbe? Dove la senti? Se potessi associare un colore? Un suono.? un odore? Un
sapore.?? Una sensazione tattile sul tuo corpo.

Al mio tre prenderemo la paura e la porteremo fuori dal tuo corpo e la proietterai su uno schermo
immaginario di fronte a te come se lo stessi guardando al cinema.

Al mio Tre, prendila e portala fuori dal tuo corpo

1,2,3 e ora che la paura è fuori dal tuo corpo riconosci che tu non sei la tua paura.

Tu l’hai creata ma tu non sei la tua paura. Dsidentificati a tutti i livelli da questa paura.

Al mio tre faremo un passo successivo e l’andremo a distruggere completamente in maniera che non
debba condizionarti mai più. Per farlo potrai utilizzare qualsiasi strumento creativo la tua mente ti
suggerisca. Tu l’hai creata e tu hai il potere di distruggerla.. quando l’avrai distrutta completamente
mantenendo gli occhi chiusi mi darai un cenno con la mano. Preparati.: 1,2,3 ...

distruggi la paura, assicurati di non lasciarne nemmeno un pezzetto.

Ora che la paura è distrutta tutta l’energia che prima era bloccata dalla paura viene ridistribuita
verso quei centri che hanno bisogno di energia affinché tu possa fare i cambiamenti che desideri nella
tua vita. il tuo corpo e’ intelligente e sa quali sono.

Sappi che molti cambiamenti continueranno ad avvenire dentro e fuori di te anche quando sarai
uscito da questa stanza. Ora che non hai più la tua paura, ti chiedo:

Se potessi associare una nuova forma a quello che senti adesso, quale forma sarebbe?? Quale colore
sarebbe?? Quale sapore sarebbe?? Quale suono sarebbe?? Quale sensazione tattile sul corpo??

Prendi tutte queste sensazioni e moltiplicale per cento e falle diventare talmente grandi da non
poterle contenere.

Prima di riaprire gli occhi e tornare al tempo presente, ti chiederò di fare un’ultima cosa.
scegli un gesto di potere che potrei fare se la paura dovesse riattivarsi per neutralizzarla
immediatamente..

(fategli fare il gesto di potere e fateglielo fare con intenzione. Questa è un’informazione che deve
essere ancorata al subconscio e va fatta con intenzione.)

Ora lentamente torniamo nel qui ed ora e mentre respiri lentamente inizia a muovere le estremità
del corpo e quando sei pronto apri gli occhi e torna il tempo presente qui ed ora.

MEDITAZIONE VERSO UN NUOVO SÉ

1. Preparazione – Entrare nel corpo

Chiudi gli occhi e rallenta il respiro. Inspira dal naso ed espira dalla bocca, lasciando andare ogni tensione. Senti il peso del corpo che si radica. La mente si ammorbidisce: niente da controllare, solo questo momento. Ogni respiro ti porta più in profondità.

2. Lasciare il mondo esterno

Con ogni inspirazione distaccati da rumori, pensieri e responsabilità. Immagina di rientrare al centro del petto, nella tua casa interiore. Da lì emerge un silenzio più vasto, più vero.

3. Attivazione dei centri energetici

Porta attenzione al bacino: vibrazione morbida. Al ventre: forza e presenza. Al cuore: calore e apertura. Alla gola: verità che vuole esprimersi. Al centro tra le sopracciglia: visione e intuizione. Alla sommità della testa: possibilità infinite. Ogni centro si armonizza; il corpo diventa un'unica onda fluida.

4. Dalla sopravvivenza alla creazione

Immagina di lasciare andare fretta, tensione, lotta. Visualizza un vecchio guscio che si apre e cade: non ti serve più. Con un respiro profondo senti emergere un'energia nuova, più ampia e libera. Stai passando dalla reazione alla creazione.

5. Visione del Nuovo Sé

Immagina il tuo Nuovo Sé: come cammina? Come respira? Quali emozioni emana? Vedi questa versione luminosa, centrata, potente, creativa, allineata con ciò che desideri davvero. Osservalo senza sforzo: è già dentro di te.

6. Emozioni elevate – Attiva il campo

Scegli un'emozione elevata: gratitudine, gioia, amore, libertà, espansione, entusiasmo. Portala nel cuore e lascia che si espanda nel corpo: petto, viso, braccia, colonna, gambe. Respira quest'emozione come un profumo. Più la senti, più diventi quella frequenza.

7. Fusione con il Nuovo Sé

Guarda il tuo Nuovo Sé avvicinarsi. Nota postura ed espressione. Quando sei pronta/o, fai un passo dentro quella versione. Senti l'energia cambiare: il corpo si riallinea, la mente si espande, il cuore si accende. Respira, pensa e senti come il tuo Nuovo Sé.

8. Ancoraggio nel corpo

Rimani in questo stato. Ogni respiro afferma: "Io sono questa versione di me. Ora." Ogni battito porta nel corpo la nuova firma energetica.

9. Ritorno consapevole

Percepisci lo spazio intorno a te. Muovi lentamente mani e piedi. Fai un respiro profondo. Quando sei pronta/o, apri gli occhi. Rimani nella sensazione, nella frequenza. Porta il Nuovo Sé nella giornata, nei gesti, nella voce, nelle scelte.

☀ Affermazione finale

"Io scelgo consapevolmente chi voglio essere.

Il mio nuovo sé è già qui, e io lo vivo adesso."

MEDITAZIONE PER GLI ANTENATI

Chiudi gli occhi e respira lentamente.

Lascia che ogni respiro diventi un ponte verso il luogo silenzioso da cui provieni.

Inspira... ed espira... mentre il corpo si ammorbidisce e rientra in sé.

Immagina uno spazio luminoso dentro di te: un luogo di radici, memorie e respiri antichi.

Di fronte, un sentiero di luce si apre e lungo quel sentiero appaiono i tuoi antenati: in silenzio, presenti, senza chiedere nulla.

Osservali con il cuore. Ognuno porta una storia, una ferita, un dono.

Con un respiro rispettoso, parla loro:

“Io vi vedo. Onoro il vostro cammino, ciò che avete vissuto e ciò che non vi è stato possibile vivere. Onoro le vostre scelte e ciò che avete dovuto portare.”

Inspira... ed espira...

“Tutto ciò che è vostro lo affido alle vostre mani. Vi restituisco i pesi che non mi appartengono, con amore e gratitudine.”

Senti i fili antichi sciogliersi, il peso scivolare via dalle spalle e dal cuore.

“Tengo con me solo ciò che mi sostiene e mi guida verso la vita.”

Gli antenati ti guardano e fanno un passo indietro, lasciandoti il tuo spazio per essere chi sei, per vivere la tua vita.

Tu ti inchini con gratitudine; loro si inchinano a te riconoscendoti come il frutto della loro storia.

Poi ti rialzi: forte, radicata, leggera.

“Da ora cammino libera. Porto con me la vostra forza e la vostra benedizione mentre vado verso il mio futuro.”

Senti la luce crescere dentro di te, espandersi, riempirti.

Accogli la libertà di proseguire il tuo cammino con amore, presenza e verità.

Un ultimo respiro profondo... luminoso...

Ritorna lentamente al corpo, alla stanza, al presente.

Quando sei pronta, apri gli occhi.

Tu sei qui. Tu sei intera. Tu sei libera.

I FLUSSI A 8

I **flussi a otto** sono movimenti energetici che imitano la forma dell' ∞ (infinito).

L'obiettivo è rimettere in coerenza i campi energetici del corpo, favorire l'integrazione emisferica e migliorare la vitalità complessiva.

Nella kinesiologia energetica sono considerati utili per:

- **armonizzare la lateralità;**
- **migliorare la coordinazione tra emisferi cerebrali;**
- **bilanciare sistemi di meridiani e aura;**
- **aumentare la centratura e la presenza;**
- **sciogliere stagnazioni.**

PROCEDURA DI RIEQUILIBRIO

- 1 Traccia una croce di fronte al viso Anteriormente e Posteriormente
2. traccia una croce sulla sommità del capo
3. traccia una croce sul busto anteriormente e posteriormente
4. traccia una croce sulle gambe anteriormente e posteriormente
5. Traccia una croce sotto i piedi
6. ogni croce deve essere tracciata da in alto a destra a in basso a sinistra e da in basso a sinistra a in alto a destra.
7. la stessa cosa deve essere fatta sull'altro lato, cioè va tracciata una croce da in alto sinistra a in basso a destra e a in basso a destra in alto a sinistra
8. una volta trovato il lato prioritario utilizzando il modo della priorità riequilibrare disegnando una figura ad otto nel senso opposto a quello che ha dato un cambio indicatore
9. Ad esempio, se ottengo un cambio indicatore nell'area del busto posteriormente e tracciando la croce, ottengo un cambio indicatore mentre scorro la mano da in alto a destra a in bassa sinistra la direzione in cui dovrò tracciare il mio otto sarà da in basso a sinistra a in alto a destra
10. potete testare il numero di figure a otto che dovete fare e verificate sempre alla fine che non si mostri più stress

LISTA DEI CRISTALLI PRINCIPALI

- **Ametista**: Calmante, purificante e protettiva.
- **Quarzo rosa**: Promuove l'amore, la guarigione emotiva e il self-love.
- **Quarzo citrino**: Aumenta la fiducia in sé stessi, la creatività e la vitalità.
- **Tormalina nera**: Protegge dalle energie negative, assorbe le tossine e scherma dalle radiazioni elettromagnetiche.
- **Quarzo ialino** (o Cristallo di Rocca): Amplifica l'energia, purifica e allinea i chakra.
- **Occhio di tigre**: Infonde coraggio, fiducia e stabilità.
- **Corniola**: Lavora sulla carica energetica interiore e stimola la creatività.
- **Lapislazzuli**: Conosciuto per la sua azione benefica su stanchezza e sonno.
- **Agata**: Armonizza e protegge.
- **Diaspro**: Energizzante e stabilizzante.
- **Onice nera**: Aiuta nella gestione dello stress e nella protezione dalle energie negative.
- **Selenite**: Purifica l'aura e le energie di altri cristalli.
- **Ambra**: Trasmette calma, sicurezza e vitalità.

LISTA DEI PRINCIPALI OLII ESSENZIALI

- **Lavanda**: Rilassante, antistress e calmante; utile per dormire e per la cura della pelle.
- **Tea Tree** (Albero del tè): Potente antibatterico e antisettico; usato per la pulizia, per la pelle e in caso di piccole infezioni.
- **Eucalipto**: Balsamico, decongestionante e liberatorio per le vie respiratorie; ottimo per le inalazioni.
- **Limone**: Energizzante, purificante, rinfrescante e per le pulizie; stimola il sistema nervoso.
- **Menta Piperita**: Rinfrescante, tonificante, utile per il mal di testa e per la digestione.
- **Arancio**: Dolce e rilassante, favorisce il buonumore e può avere effetti calmanti.
- **Rosmarino**: Stimolante, aiuta la memoria e la concentrazione; ha proprietà antisettiche.
- **Timo**: Rinforzante del sistema immunitario, aiuta a respirare meglio ed è antisettico.
- **Salvia**: Aiuta a calmare e a concentrarsi, con effetti antisettici.
- **Camomilla**: Rilassante e lenitiva, ideale prima di dormire e per calmare l'irritazione.
- **Incenso**: Rilassante, utile nella meditazione e per la rigenerazione cellulare.
- **Cannella**: Riscaldante, stimolante e con azione antisettica e antibatterica.

I 38 FIORI DI BACH

1. Agrimony

Per chi nasconde il disagio dietro un sorriso.

Affermazione: "Mostro con sincerità ciò che sento."

2. Aspen

Paure vaghe e indefinite.

Affermazione: "Mi sento sicura e protetta."

3. Beech

Critica e intolleranza.

Affermazione: "Vedo gli altri con comprensione."

4. Centaury

Difficoltà a dire no.

Affermazione: "Onoro i miei confini."

5. Cerato

Mancanza di fiducia nel proprio giudizio.

Affermazione: "Mi fido della mia intuizione."

6. Cherry Plum

Paura di perdere il controllo.

Affermazione: "Sono centrato e stabile."

7. Chestnut Bud

Ripetere gli stessi errori.

Affermazione: "Imparo e cresco con facilità."

8. Chicory

Possessività affettiva.

Affermazione: "Amo liberamente, senza aspettative."

9. Clematis

Sognatori, poca presenza.

Affermazione: "Sono qui, radicato nel presente."

10. Crab Apple

Senso di impurità, autocritica.

Affermazione: "Mi accetto profondamente."

11. Elm

Sopraffazione temporanea.

Affermazione: "Sono all'altezza di ciò che mi attende."

12. Gentian

Scoraggiamento Affermazione: "Ogni passo è un progresso".

13. Gorse Perdita di speranza Affermazione: " Ritrovo fiducia e luce".

14. Heather

Bisogno eccessivo di attenzione.

Affermazione: "Ascolto e condivido con equilibrio."

I 38 FIORI DI BACH

15. Holly

Rabbia, gelosia, sospetto.

Affermazione: "Il mio cuore è aperto all'amore."

16. Honeysuckle

Nostalgia, attaccamento al passato.

Affermazione: "Onoro il passato e vivo il presente."

17. Hornbeam

Stanchezza mentale prima di iniziare.

Affermazione: "Ho l'energia per agire."

18. Impatiens

Impazienza, irritabilità.

Affermazione: "Mi muovo al ritmo della vita."

19. Larch

Sfiducia nelle proprie capacità.

Affermazione: "Sono capace e meritevole."

20. Mimulus

Paure concrete e note.

Affermazione: "Affronto ciò che temo con coraggio."

21. Mustard

Tristezza improvvisa.

Affermazione: "La mia luce interiore risplende."

22. Oak

Eccesso di forza e senso del dovere.

Affermazione: "Mi concedo riposo e respiro."

I 38 FIORI DI BACH

24. Pine

Senso di colpa.

Affermazione: "Mi perdono e mi libero."

25. Red Chestnut

Eccessiva preoccupazione per gli altri.

Affermazione: "Lascio andare ciò che non controllo."

26. Rock Rose

Panico e terrore.

Affermazione: "Ritrovo calma e coraggio."

27. Rock Water

Rigidità eccessiva verso sé stessi.

Affermazione: "Mi permetto flessibilità e piacere."

28. Scleranthus

Indecisione tra due scelte.

Affermazione: "La mia mente è chiara e decisa."

29. Star of Bethlehem

Shock e traumi.

Affermazione: "La mia anima si ricompone."

30. Sweet Chestnut

Crisi profonda.

Affermazione: "La trasformazione mi guida alla luce."

31. Vervain

Eccesso di entusiasmo e tensione.

Affermazione: "Agisco con calma e misura."

32. Vine

Autocrazia, rigidità.

Affermazione: "Guido con gentilezza."

33. Walnut

Transizioni e cambiamenti.

Affermazione: "Avanzo protetto verso il nuovo."

34. Water Violet

Distacco, solitudine scelta.

Affermazione: "Mi apro agli altri con serenità."

31. Vervain

Eccesso di entusiasmo e tensione.

Affermazione: "Agisco con calma e misura."

32. Vine

Autocrazia, rigidità.

Affermazione: "Guido con gentilezza."

33. Walnut

Transizioni e cambiamenti.

Affermazione: "Avanzo protetto verso il nuovo."

34. Water Violet

Distacco, solitudine scelta.

Affermazione: "Mi apro agli altri con serenità."

35. White Chestnut

Pensieri ripetitivi.

Affermazione: "La mia mente è quieta e ordinata."

36. Wild Oat

Incertezza sul proprio cammino.

Affermazione: "Il mio scopo diventa chiaro."

37. Wild Rose

Rassegnazione, apatia.

Affermazione: "Ritrovo entusiasmo per la vita."

38. Willow

Vittimismo e risentimento.

Affermazione: "Sono Responsabile del mio Destino"

ELENCO DEGLI ENZIMI DIGESTIVI

1. **Tripsina** – Digestione delle proteine.
2. **Lipasi** – Degradazione dei grassi.
3. **Ptialina** (amilasi salivare) – Digestione dei carboidrati iniziale.
4. **Lisozima** – Azione antibatterica.
5. **Maltasi** – il maltosio in glucosio.
6. **Peptidasi** – Spezza piccoli peptidi in amminoacidi.
7. **Pepsinogeno** / Pepsina – Digestione proteica nello stomaco.
8. **Renina** – Coagula le proteine del latte.
9. **Galattosidasi / Lattasi** – Scinde il lattosio.
10. **Ribonuclasi** – Degrada l'RNA.
11. **Saccarasi** – Scinde il saccarosio.
12. **Enterogastrina** (Enteropeptidasi) – Attiva la tripsina.
13. **Desossiribonucleasi** – Degrada il DNA.
14. **Chimotripsina** – Digestione avanzata delle proteine.
15. **Carbossipeptidasi** – Rimuove amminoacidi terminali dai peptidi.

LISTA DEI VIRUS

VIRUS RESPIRATORI

1. Rhinovirus – principale causa del raffreddore.
2. Coronavirus umani comuni (OC43, 229E, NL63, HKU1) – raffreddori e infezioni respiratorie lievi.
3. Virus influenzali A e B – influenza stagionale.
4. Virus respiratorio sinciziale (RSV) – infezioni respiratorie, soprattutto nei bambini.
5. Adenovirus – raffreddore, faringite, congiuntivite.
6. Parainfluenza virus – laringotracheiti e bronchiti.
7. Metapneumovirus umano – sintomi simili all'influenza.

VIRUS GASTROINTESTINALI

1. Rotavirus – gastroenterite infantile.
2. Norovirus – gastroenterite acuta molto contagiosa.
3. Adenovirus enterico – diarrea nei bambini.
4. Astrovirus – gastroenterite lieve.

VIRUS DELLA PELLE E DELLE MUCOSE

1. Herpes simplex virus 1 (HSV-1) – herpes labiale.
2. Herpes simplex virus 2 (HSV-2) – herpes genitale.
3. Varicella-zoster virus (VZV) – varicella e fuoco di Sant'Antonio.
4. Papillomavirus umano (HPV) – verruche, condilomi, e forme oncogene.
5. Molluscum contagiosum virus – lesioni cutanee molluscoidi.

VIRUS DEL FEGATO

1. Virus dell'epatite A (HAV) – epatite acuta.
2. Virus dell'epatite B (HBV) – epatite cronica e acuta.
3. Virus dell'epatite C (HCV) – epatite cronica.
4. Virus dell'epatite E (HEV) – epatite acuta (comune in alcune aree del mondo).

VIRUS DEL SISTEMA NERVOSO

1. Enterovirus (Coxsackie, Echovirus) – meningiti virali, febbre, infezioni comuni.
2. Poliovirus – poliomielite (oggi raro grazie ai vaccini).
3. Virus della rabbia – raro ma presente globalmente.

VIRUS ESANTEMATICI (MALATTIE INFANTILI)

1. Virus del morbillo – morbillo.
2. Virus della rosolia – rosolia.
3. Parvovirus B19 – quinta malattia (eritema infettivo).
4. Virus della parotite – parotite.

VIRUS TRASMESSI DA VETTORI

1. Virus dengue – febbre dengue (comune in zone tropicali).
2. Virus del Nilo Occidentale (West Nile) – febbre West Nile.
3. Virus Zika – febbre Zika.

VIRUS SISTEMICI

1. Virus di Epstein-Barr (EBV) – mononucleosi.
2. Citomegalovirus (CMV) – infezioni comuni, spesso asintomatiche.
3. HIV-1 – infezione da HIV.
4. HIV-2 – meno comune, ma presente in alcune regioni.

ELENCO DEI PARASSITI

PROTOZOI (microscopici)

1. *Giardia lamblia* – causa giardiasi (disturbi intestinali).
2. *Entamoeba histolytica* – causa amebiasi (diarrea, dissenteria).
3. *Trichomonas vaginalis* – infezione sessualmente trasmessa (trichomoniasi).
4. *Toxoplasma gondii* – causa toxoplasmosi (spesso asintomatica).
5. *Cryptosporidium* spp. – diarrea acquosa, molto contagioso.
6. *Plasmodium* spp. (*P. falciparum*, *vivax*, ecc.) – malaria (comune in molti paesi tropicali).
7. *Blastocystis hominis* – comune nei disturbi gastrointestinali.
8. *Cyclospora cayetanensis* – diarrea prolungata.

ELMINTI (vermi) – NEMATODI

1. *Enterobius vermicularis* (ossiuri) – il parassita più comune nei bambini.
2. *Ascaris lumbricoides* – ascaridiasi, molto diffuso.
3. *Ancylostoma duodenale* / *Necator americanus* – anchilostomi (anemia, debolezza).
4. *Trichuris trichiura* – tricocefalosi (infezione intestinale).
5. *Strongyloides stercoralis* – strongiloidiasi.
6. *Toxocara canis* / *cati* – toxocariasi (da animali domestici).
7. *Trichinella spiralis* – trichinellosi (da carne cruda).

ELMINTI – CESTODI (tenie)

1. *Taenia saginata* – tenia del bovino.
2. *Taenia solium* – tenia del maiale (può causare cisticercosi).
3. *Dipylidium caninum* – trasmesso da pulci infette (più nei bambini).
4. *Echinococcus granulosus* – echinococcosi (cisti idatidee).

ELMINTI – TREMATODI

1. *Fasciola hepatica* – infestazione del fegato.
2. *Schistosoma* spp. – schistosomiasi (molto comune in aree tropicali).

ECTOPARASSITI (vivono sulla superficie del corpo)

1. *Pediculus humanus capitis* (pidocchi) – infestazione del cuoio capelluto.
2. *Sarcoptes scabiei* – scabbia.
3. *Pulex irritans* e altre pulci – dermatiti e irritazioni.
4. Zecche (diverse specie) – parassiti ematofagi + possibili infezioni secondarie.

ELENCO DEI PRINCIPALI RIMEDI ANTIPARASSITARI

1. AGLIO (ALLIUM SATIVUM) – FITOTERAPICO

- Storicamente usato contro: ossuri, ascaridi, tenie, giardia.
- Azione: antiparassitario naturale, antibatterico, antimicotico.

2. SEMI DI ZUCCA (CUCURBITA PEPO) – FITOTERAPICO

- Usati contro: tenia, ascaridi.
- Azione: parassitocida per la presenza di cucurbitina.

3. ARTEMISIA ANNUA O ARTEMISIA ABSINTHIUM – FITOTERAPICO

- Usata contro: parassiti intestinali vari, protozoi.
- Azione: vermifuga, antibatterica.

4. NOCE NERA (JUGLANS NIGRA) – FITOTERAPICO / TINTURA

- Usata contro: tenia, ascaridi, giardia, parassitosi miste.
- Azione: potente vermifuga tradizionale.

5. CHIODI DI GAROFANO – FITOTERAPICO / OLIO ESSENZIALI

- Usati contro: uova di parassiti intestinali, muffe, batteri.
- Azione: antiparassitaria, antisettica.

6. ORIGANO – OLIO ESSENZIALE (ORIGANUM VULGARE)

- Usato contro: blastocystis hominis, giardia, candida, batteri.
- Azione: molto potente antibatterico e antiparassitario.

7. TEA TREE OIL (MELALEUCA ALTERNIFOLIA) – OLIO ESSENZIALE

- Usato contro: parassiti della pelle (scabbia, pidocchi).
- Azione: antiparassitaria, disinfettante.

8. NEEM (AZADIRACHTA INDICA) – FITOTERAPICO / OLIO

- Usato contro: pidocchi, acari, parassiti intestinali.
- Azione: antiparassitaria, antipulci, antimicrobica.

9. ESTRATTO DI SEMI DI POMPELMO (GSE)

- Usato contro: giardia, blastocystis, candida.
- Azione: antibatterico, antifungino e antiparassitario.

10. BERBERINA (DA BERBERIS, GOLDENSEAL, COPTIS) – FITOTERAPICO

- Usato contro: protozoi (giardia, entamoeba), batteri intestinali.
- Azione: antiparassitaria e ad ampio spettro.

11. OLIO ESSENZIALE DI TIMO

- Usato contro: batteri intestinali e alcuni protozoi.
- Azione: antisettico e antiparassitario.

12. HOMEOPHARM VERMIFUGHI – OMEOPATIA

(ES. CINA, TEUCRIUM MARUM, SANTONINUM)

- Utilizzati nella tradizione omeopatica per: ossuri, ascaridi, prurito anale.
- Azione: supporto energetico secondo la visione omeopatica.

13. PAPAYA (SEMI)

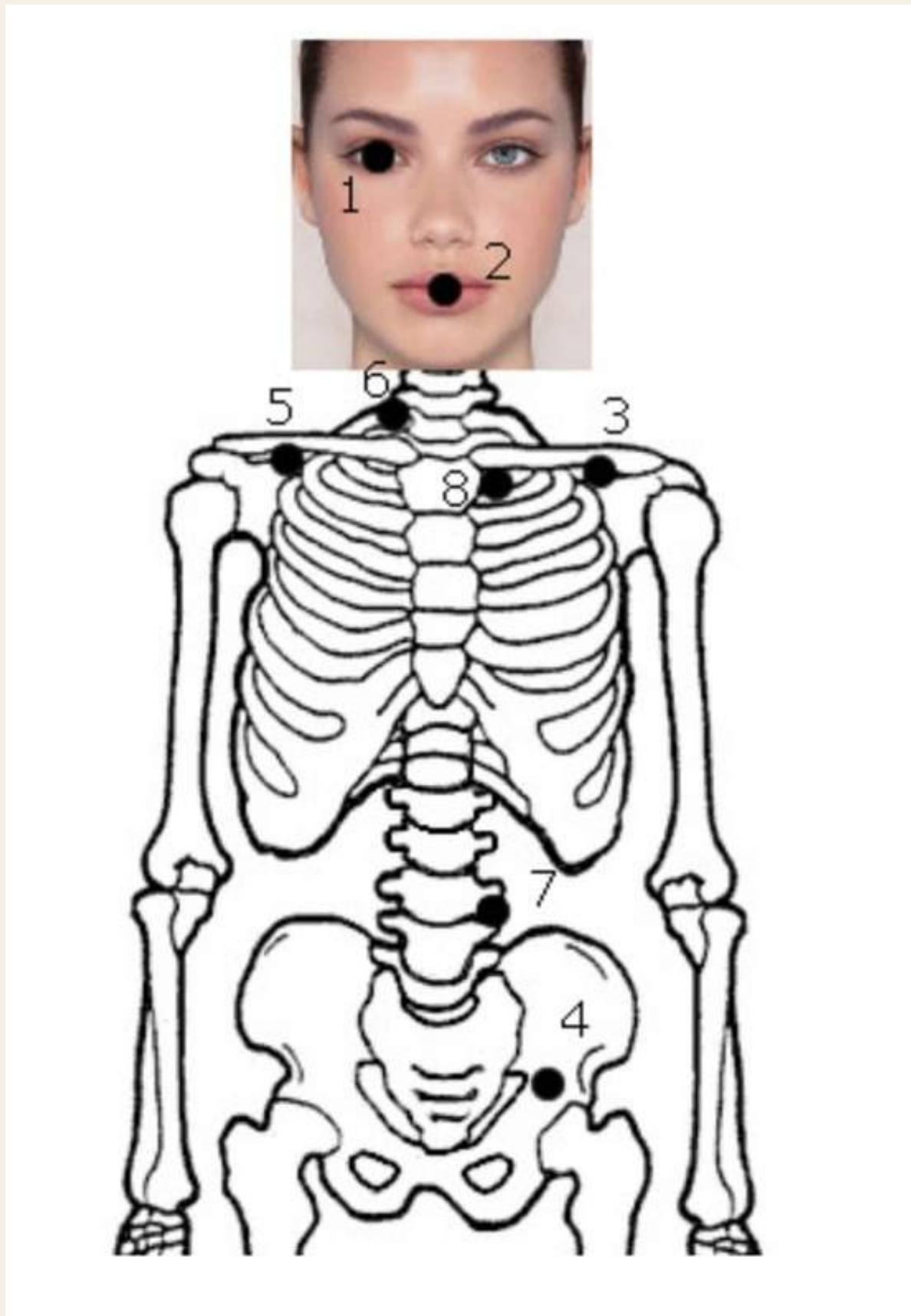
- Usata contro: ascaridi, parassiti intestinali.
- Azione: enzimatica antiparassitaria naturale.
-

14. ZENZERO – FITOTERAPICO

- Usato contro: nausea, digestione alterata, elmintiasi leggera.
- Azione: digestiva e antimicrobica.

15. CURCUMA – FITOTERAPICO

I PUNTI DI RIDDLER PER TESTARE LE VITAMINE



COME USARE I PUNTI

- I **punti di Riddler** sono specifiche aree del corpo che reagiscono in modo sensibile quando c'è un squilibrio nutrizionale, come una carenza o un sovraccarico di:

-
- **vitamine**
- **minerali**
- **enzimi digestivi**
- **amminoacidi**
- **oligoelementi**
- **sostanze tossiche**
-

- In Applied Physiology questi punti vengono chiamati Nutritional Energy Reflex Points e sono una versione ampliata e sistematizzata degli originali riflessi scoperti dal chiropratico Ronald Riddler negli anni '60.
- Nel metodo di Applied Physiology questi punti sono stati successivamente ampliati e sistematizzati dal ricercatore Charles Krebs, PhD, creando la mappa più moderna chiamata:

-
- **Nutritional Energy Reflex Points**
-
- sono piccoli punti tissutali che diventano dolorosi o ipersensibili quando nel corpo c'è un problema nutrizionale o metabolico specifico.
- Si usano insieme al Test Muscolare.

in questo contesto, useremo la prima versione semplificata.

L'alternativa è comprare le fiale test per le carenze vitaminiche.

in questo caso, non valuteremo se la vitamina è in eccesso o in difetto, ma soltanto se c'è uno stress in relazione alla vitamina. Per questo non dovete mai dare per scontato che la persona debba integrarla a casa.

Molto spesso è sufficiente il lavoro di riequilibrio durante la seduta. Se effettivamente una vitamina è da assumere o no, ammesso che abbiate le competenze per poterla prescrivere, va valutato a fine seduta nei supporti.

Il corpo vi chiederà di integrarla soltanto arrivati alla fine della sessione.

COME PROCEDERE

Trova i punti che danno stress con un cambio indicatore scorrendoli ad uno ad uno con un tocco leggero.

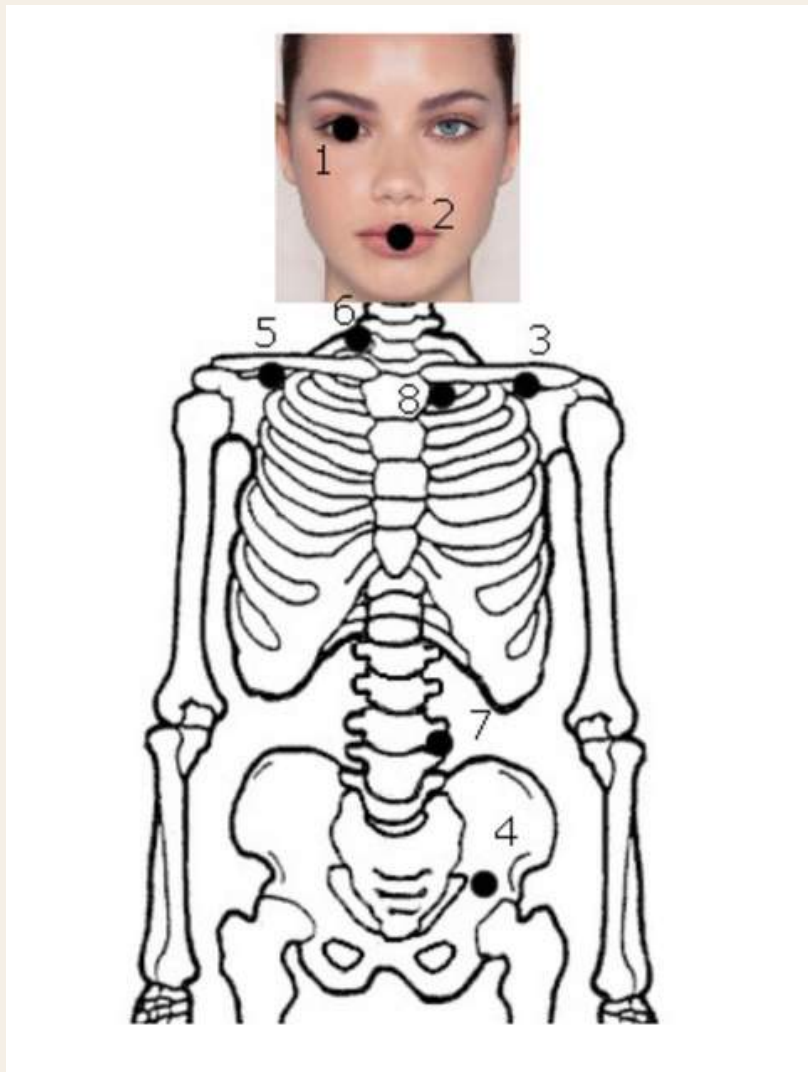
Vai avanti finché non si mostra più niente..

A questo punto fai i fattori di lavoro e procedi secondo le richieste del corpo.

A fine seduta valuta sempre se la vitamina è da integrare.

se è da integrare testa per quanto tempo va assunta quante volte a settimana o quante volte al giorno e ovviamente anche i dosaggi.

LOCALIZZAZIONE DEI PUNTI



1 - Vitamina A:
Sulla palpebra destra chiusa.

2 - Complesso Vitamina B:
Sulla punta della lingua.

3 - Vitamina C:
Nella parte inferiore della clavicola sinistra

4 - Vitamina D:
Nel punto intermedio del legamento inguinale sinistro.

5 - Vitamina E:
Nella parte inferiore della clavicola destra

6 - Vitamina F:
(Trattandosi di acidi grassi essenziali) sopra il muscolo sternocleidomastoideo destro, nella parte superiore dell'articolazione sterno-clavicolare.

7 - Vitamina K:
Lateralmente a 1 cm dell'ombelico, sulla sinistra.

8 - Vitamina P (Bioflavonoidi):
Nella parte inferiore della clavicola sinistra a 1,5" di fianco alla linea intermedia.

MINI BAROMETRO EMOZIONALE

NOIA

APATIA

OPPRESSIONE

DISINTERESSE · EVITARE
INTOLLERANZA · SOTTOMESSO
STANCO · INSODDISFAT-
INUTILE · IMMUTABILE

*IL RISULTATO È
EVITARE IL LAVORO
CONSCIO*

MOTIVAZIONE

INTERESSE

AFFIDABILE

COINVOLTO · ENTUSIASMO
AFFASCINATO · LIBERO
STIMOLATO · CONTENTO
FIDUCIOSO · INTRAPRENDENTE

*IL RISULTATO È CERCARE DEL
LAVORO DA FARE*

FRUSTRAZIONE

REPRESSIONE

ARRABBIATO · NEGATIVO
RIGIDO · IMPAZIENTE
ESAUSTO · ESAUSTO
PESSIMISTA · DEPRESSO

*IL RISULTATO È
CREAZIONE DI CRISI
SUBCONSCIO*

SODDISFAZIONE

CONVOVOLTO

SPIRITOSO · POSITIVO
FLESSIBILE · CHE ACCETTA
COMPACIUTO · GIOCOSO
OTTIMISTA · FELICE

*IL RISULTATO È
ORIENTAMENTO ALLA SOLUZIONE*

ALIENAZIONE

SOPPRESSIONE

NEGAZIONE · INCURANTE
DISATTENTO · INNOVASIVO
ASSENTE · SOGNATORE

*IL RISULTATO È
NON ESSERCI
CORPO · RIT · GENETICA*

IMPEGNO

LUNGIMIRANZA

PROPRIETÀ · RESPONSABILITÀ
CONCENTRAZIONE · SFIDA
ORGANIZZATO · ORGANIZZATO

*IL RISULTATO È
IL SUCCESSO CONTINUO*

TABELLA DEI CHAKRA



PRIMO CHAKRA – MULADHARA

Suono (Bija mantra): LAM

Colore: Rosso

Ghiandola: Surreni

1. Ho il diritto di esistere
2. Sono forte e stabile
3. Sono capace di sostenermi sulle mie gambe
4. Accetto di essere incarnato in un corpo fisico
5. Ho tutto ciò che mi serve
6. Vivo la vita con gratitudine
7. Riconosco lo spirito nella materia
8. La materia è sacra
9. Sono al sicuro
10. Sono protetto
11. Amo il mio corpo
12. Mi fido del mio corpo
13. Accetto il nutrimento



SECONDO CHAKRA – SVADHISTHANA

Suono (Bija mantra): VAM

Colore: Arancione

Ghiandola: Gonadi (ovaie/testicoli)

Affermazioni:

1. Merito il piacere nella vita
2. Accetto e celebro la mia sessualità
3. Uso la mia creatività per portare bellezza e gioia nella mia vita e in quella degli altri
4. Mi do il permesso di godere
5. Io sono la fonte del mio piacere
6. Godo del mio corpo
7. Esprimo le mie emozioni liberamente
8. Mi godo i piaceri della vita
9. Sono ammirabile e desiderabile
10. Fluisco nella vita con gioia
11. Il mio corpo è sacro
12. Ascolto i bisogni del mio corpo
13. Accetto di ricevere
14. So mettere i paletti
15. La fonte della mia gioia risiede nella mia creatività

TABELLA DEI CHAKRA



TERZO CHAKRA – MANIPURA

Suono (Bija mantra): RAM

Colore: Giallo

Ghiandola: Pancreas

1. Porto a termine i compiti facilmente e senza sforzo
2. Prendo decisioni con facilità
3. Ho il potere di cambiare la mia realtà
4. Sono capace di creare successo e abbondanza in tutti gli ambiti della mia vita
5. Scelgo di vivere con coraggio e determinazione
6. Sono artefice del mio successo
7. Uso il mio potere per servire
8. Mi assumo la responsabilità della mia vita
9. So dire di no a ciò che mi intossica
10. Ho forza di volontà
11. Utilizzo la mia energia per creare
12. Sono nato per creare qualcosa di buono
13. Io posso
14. Riconosco il mio valore
15. So fare il mio bene



QUARTO CHAKRA – ANAHATA

Suono (Bija mantra): YAM

Colore: Verde

Ghiandola: Timo

1. Sono degno di essere amato
2. È sicuro per me amare ed essere amato in tutte le mie relazioni
3. Merito relazioni appaganti
4. Il mio cuore è libero dalle ferite del passato
5. È sicuro per me dare e ricevere amore
6. Merito di ricevere
7. Sono gentile con me stesso anche quando sbaglio
8. Mi concedo la grazia del perdono
9. Mi amo così come sono
10. Apro il mio cuore all'amore
11. Ho relazioni sane
12. Mi apro a nuove relazioni di sostegno
13. Mi sento bene quando dico di no
14. Sono in pace con me stesso
15. Sono amorevole con me stesso

TABELLE DEI CHAKRA



QUINTO CHAKRA – VISHUDDHA

Suono (Bija mantra): HAM

Colore: Azzurro / Blu chiaro

Ghiandola: Tiroide e Paratiroidi

1. La mia voce è chiara e potente
2. Esprimo la mia verità con fiducia e amore
3. Uso la mia voce per servire
4. Sono ascoltato e compreso
5. Comunico con chiarezza i miei bisogni
6. Comunico con chiarezza le mie emozioni
7. Mi libero dal giudizio
8. Esprimo i miei bisogni
9. Esprimo le mie opinioni con dolcezza
10. Trovo le parole giuste in tutte le situazioni
11. La mia voce è importante
12. Mi fido della mia voce interiore e del mio intuito
13. Sono umile
14. Apprezzo il silenzio
15. Sono assertiva



SESTO CHAKRA – AJNA

Suono (Bija mantra): OM / AUM

Colore: Indaco

Ghiandola: Ipofisi (pituitaria)

1. Vedo con chiarezza
2. La mia mente è in pace
3. Sono lungimirante
4. Rinuncio alle illusioni
5. So stare nel momento presente
6. Sento la mia guida interiore
7. Mi fido del mio istinto
8. Sono aperto a nuove prospettive
9. La mia mente è capace di costruire cose buone per me e per gli altri
10. Coltivo una mente neutrale
11. Mi vedo alla luce della coscienza
12. Sono concentrato
13. Vedo la verità delle cose
14. La mia saggezza cresce ogni giorno
15. La mia intuizione è affidabile



SETTIMO CHAKRA – SAHASRARA

Suono (Bija mantra): Silenzio / OM (nelle versioni moderne)

Colore: Viola / Bianco

Ghiandola: Epifisi (ghiandola pineale)

1. Sono connesso alla mia essenza
2. Mi fido della vita
3. Sono guidato dal divino
4. Mi apro alla saggezza universale
5. Sono uno con il tutto
6. Vivo nella gratitudine
7. Mi affido alla mia guida interiore
8. Sento la connessione con tutto ciò che esiste
9. La mia coscienza si espande ogni giorno
10. Mi apro alla luce
11. Sono in armonia con la mia anima
12. La mia vita ha un significato profondo
13. Sono parte dell'universo
14. Sento la pace dentro di me
15. Sono luce

PROCEDURA DEI CHAKRA

Quella che vi presento tra poco è una procedura semplicissima di riequilibrio dei chakra che utilizza uno dei riferimenti temporali che vi insegnerò in maniera più specifica nell'edizioni successive: la Recessione d'età non specifica.

la recessione di età non specifica non riguarda un momento specifico nella vita della persona, ma riguarda la memoria corporea di un preciso e determinato stress che si è ripetuta più volte nel tempo.

PROCEDURA:

1. Trovate il chakra utilizzando il modo dei chakra “mano a ragno”
2. ora dopo aver trovato il chakra che dà un cambio indicatore e averlo testato con il modo della priorità, verifica qual è l'affermazione da utilizzare nel riequilibrio
3. il cliente ripete l'affermazione un minuto ad occhi chiusi mentalmente ed un minuto ad occhi aperti ad alta voce mentre l'operatore tiene il TFO
4. Ora mandate il sistema del cliente in **Recessione di età non specifica** pronunciando la seguente frase

“Vai al tempo in cui questo è stato per la prima volta un problema nella tua vita”

1. Questo produce un MI OFF. Il sistema vi indica che l'ancoraggio è avvenuto quando il muscolo resta carico
2. Ora Sfidate “stesso Chakra” e “Stessa Affermazione”. Se l'affermazione è la stessa otterrete un cambio indicatore.
3. se invece ottenete un cambio indicatore dovete trovare un altro chakra e una nuova affermazione
4. Fate ripetere l'affermazione con la stessa modalità del punto tre e una volta completato, riportate il sistema al tempo presente.
5. **“Torna al tempo presente qui ed ora”.**
6. La procedura è conclusa

I PRINCIPALI PROTOCOLLI ALIMENTARI

PRINCIPALI PROTOCOLLI ALIMENTARI

Significato	Principio	Principio	Utile per
Dieta Cheto (Ketogenic / Ketagenica)	alimentazione molto povera di carboidrati e ricca di grassi	portare il corpo in chetosi, dove usa i grassi come principale fonte di energia	gestione del peso, stabilità energetica alcuni protocolli metabolici
Low Carb (Paleo)	riduzione dei carboidrati, ma senza puntare alla chetosi	stabilizzare glicemia e insulina con merozuccheri e amidi	energia stabile, controllo del peso, gonfiore addominale
FODMAP (Low FODMAP) (Low Histamine)	dieta a basso contenuto di carboidrati fermentabili	ridurre gonfiore, gas e intussuscezioni intestinali	Intestino sensibile, gonfiore, reattività digestiva
Dieta Povera di Istamina (Low Histamine)	riduzione degli alimenti ricchi di istamina o che ne favoriscono	evitare accumulo di istamina	sensibilità all'istamina, reattività cutanea/digestiva
Dieta Mediterranea	modello tradizionale dei paesi mediterranei	equilibrio tra vegetali, cereali integrali	stile di vita equilibrato, salute generale
Plant-Based Vegetarian / Vegan allofina outi	centrata sui vegetali, può includere piccole quantità di erbe	etichetta, trasparenza e di praticità	etica, sostenibilità, alleggerimento del apparato
Digiuno Intermittente	schema che alterna finestre di digiuno e alimentazione	favorire reset metabolico, riduzione infiammazione	gestione energia e appetimento
Dieta Anti-infiammatoria Dieta Strt	favorire cibi che riducono l'infiammazione	eliminare temporaneamente potenziali alimenti irritanti	requilibrio intestinale
AIP (Autoimmune Protocol)	protocollo eliminativo per ridurre infiammazione e disturbi autoimmuni	eliminare temporaneamente potenziali alimenti irritanti	regolazione del tono energetico

TABELLA DEI CORPI SOTTILI

I SETTE CORPI SOTTILI

Corpo sottile	Caratteristiche
Corpo fisico	Corpo più denso, tangibile, corpo atomico-fisico
Corpo eterico	Liegato a funzioni energetiche (chakra e meridiani), "blueprint" del corpo fisico
Corpo emozionale inferiore	Sede delle emozioni, coscienza, esperienze
Corpo mentale superiore	Parte mentale che elabora pensieri e ragionamenti logico
Corpo buddico	Intuizione, creatività, ispirazione, altorza coscienza elevata
Corpo atmico	Corpo divino che ci unisce al "Tutto", amore incondizionato e purō

ELENCO DEI SUPPORTI

SUPPORTI EMOTIVI

- Floriterapia (Bach, Fiori Australiani, Fiori Californiani)
- Essenze vibrazionali
- Aromaterapia emozionale
- Tecniche di respiro (Breathwork)
- EFT – Tapping
- Somatic Experiencing
- Meditazioni guidate emozionali
- lettera
- fare pace con
- diario
- diario lunare
- teatro
- danza

SUPPORTI PER IL MENTALE

- Mindfulness
- Meditazioni cognitive
- Visualizzazione creativa
- Tecniche NLP/PNL
- Ipnosi
- Brain gym / Neuro-trainin
- Tecniche di ristrutturazione mentale positiva
- Aromi per focus e concentrazione (menta, rosmarino, limone)
- Cristalli per la mente (fluorite, ametista)
- convinzioni limitanti

SUPPORTI PER L'ENERGETICO

- Reiki
- Pranoterapia
- Chakra Equilibrio
- Biomagnetismo / coppie biomagnetiche
- Frequenze Rife
- Sound healing (campane tibetane, diapason)
- Qi Gong
- Tai Chi
- Radionica / Radioestesia
- Cromoterapia
- Sound Healing
- Cristalli energizzanti (citrino, tormalina nera, selenite)
- grotta di sale
- tisane
- disegno albero geneslogico
- cinatura di luna
- costellazioni Familiari

SUPPORTI PER LO SPIRITUALI

- Meditazione profonda
- Connessione con il Sé Superiore
- Pratiche di espansione della coscienza
- Intention setting
- Lavoro sull'aura
- Theta Healing
- Reiki avanzato /
- leggere un libro
- iniziare un progetto
- viaggio
- Registro Akashico
- riprogrammazione subconscio
- vipassana
- psicomagia
- tarocchi metodo Jodorowsky
- fare un corso

SUPPORTI FISICI

- Bagni derivativi
- Pediluvi / maniluvi (sale, erbe, argilla)
- Docce alternanti caldo-freddo
- Metodo Kneipp base (non clinico)
- Stretching dolce naturale
- Auto-massaggio olistico
- Ginnastica ipo pressiva
- Riabilitazione del pavimento pelvico
- osteopatia
- Seduta di Kinesiologia
- fisioterapia
- massaggi
- Ayurveda
- agopuntura
- omeopatia
- argilla
- cataplasma
- pediluvi
- detox
- nutrizione consapevole
- protocollo anti parassitario
- rimedio specifico
- Camminata consapevole
- Ginnastica dolce
- Spazzolatura del corpo (dry brushing)
- Digiuno intermittente
- ekadadhi
- Silenzio
- Bendaggi con oli o oleoliti
- Bendaggi alle erbe
- Bendaggi con argilla o fango naturale
- Applicazioni con sale caldo o freddo
- Impacchi freddi naturali
- Frizioni fredde
- Spugnature rinfrescanti
- Vaporizzazioni utero
- bagno di assento
- Yoga
- asana

LISTA DEGLI ALIMENTI PER TEST INCOMPATIBILITA' ENERGETICHE

Latticini e Derivati

Latte vaccino/caprino/pecora, yogurt, yogurt greco, kefir, formaggi freschi/stagionati, burro, panna, ricotta, caseina, lattosio.

Cereali (con e senza glutine)

Frumento, farro, kamut, orzo, segale, avena, mais, riso, amaranto, quinoa, miglio, grano saraceno, tapioca.

Prodotti da Forno & Lieviti

Pane, pizza, focaccia, crackers, grissini, biscotti, torte, muffin, brioches, dolci lievitati.

Lieviti: lievito di birra fresco/secco, pasta madre, lievito madre essiccato, lievito istantaneo dolci/salati.

Agenti lievitant: bicarbonato di sodio, ammoniaca per dolci, crème tartaro, mix bicarbonato+cremor tartaro.

Uova

Albume, tuorlo, uovo intero, lecitina.

Frutta Secca e Semi

Mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi, arachidi, noci del Brasile, semi di zucca, girasole, sesamo, lino, chia, tahina.

Frutta

Mele, pere, pesche, albicocche, prugne, ciliegie, fragole, frutti di bosco, mango, papaya, ananas, banana, kiwi, melone, anguria, uva, agrumi vari.

Verdure

Pomodoro, patata, melanzana, peperone, zucchina, carota, sedano, finocchio, cipolla, aglio, spinaci, cavoli, broccoli, verza, lattuga, radicchio, zucca, asparagi, cetriolo, barbabietola.

Carne

Manzo, vitello, maiale, pollo, tacchino, agnello, selvaggina.

Pesce

Salmone, tonno, merluzzo, sogliola, branzino, orata, sardine, acciughe.

Crostacei e Molluschi

Gamberi, scampi, aragosta, granchio, cozze, vongole, ostriche.

Legumi

Soia, ceci, fagioli (borlotti, cannellini, neri, rossi), lenticchie, piselli, lupini.

Derivati Vegetali & Latti Vegetali

Tofu, tempeh, seitan, burger vegetali, amidi (mais, patata, tapioca).

Latti vegetali: mandorla, avena, cocco, riso, nocciola, soia, anacardi, canapa, miglio, farro, multicereali, mix vegetali.

Zuccheri e Dolcificanti

Zucchero bianco/canna, fruttosio, glucosio, sciroppo di glucosio, miele, melassa, agave.

Caffè & Bevande Alternative

Caffè classico, caffè al ginseng, orzo, cicoria, caffè verde, matcha, maca, guaranà, bevande solubili a base di cereali tostati.

Condimenti

Olio extravergine d'oliva, olio d'oliva, olio di mais, colza, girasole, arachidi, vinaccioli.

Aceto bianco, aceto di mele, aceto balsamico.

Sale, senape, salsa di soia/tamari, maionese, ketchup, spezie, erbe aromatiche, brodo granulare, glutammato, salse e condimenti industriali.

CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Con questo secondo livello di Kinesiologia Specializzata avete compiuto un passo importante nel vostro percorso di crescita, di competenza e di consapevolezza. Avete esplorato nuove modalità di ascolto, nuove chiavi di lettura del corpo e nuovi strumenti per accompagnare le persone verso un equilibrio più profondo e duraturo.

Ogni tecnica appresa, ogni protocollo studiato e ogni esercizio integrato rappresentano un tassello prezioso nella vostra formazione. Ma soprattutto, ciò che fa la differenza è l'intenzione con cui scegliete di mettervi al servizio: la presenza, l'etica, l'umiltà, la capacità di restare centrati anche quando accompagnate l'altro nel suo viaggio di cambiamento.

Vi ringrazio per l'impegno, la costanza e la dedizione che avete dimostrato fino a qui. Non è un percorso scontato: richiede apertura, responsabilità e volontà di trasformazione personale, prima ancora che professionale.

Il mio augurio è che possiate portare avanti questi insegnamenti con fiducia, curiosità e rispetto verso voi stessi e verso chi incontrerete lungo il cammino. Che questo secondo viaggio nella Kinesiologia possa aprirvi nuove porte, nuove intuizioni e nuove opportunità di contatto autentico con l'essere umano nella sua totalità.

Grazie per aver scelto di formavi con me, per la vostra presenza e per la vostra energia.

Vi auguro un futuro ricco di scoperte, soddisfazioni e successi nel vostro percorso come operatori e ricercatori del benessere.

Buon proseguimento... e buona Kinesiologia.

Con stima e gratitudine,
Marcella

Con Gratitudine
e
Con Amore

