



Autore e titolare dei diritti del protocollo: *Francesco Antonio Riggio*

www.accademiadiscienzeumane.it



DICHIARAZIONE D'INTENTI

Il presente testo, protocollo o manuale di Naturopatia Scientifica è stato redatto a scopo informativo, educativo e culturale.

- L'autore e l'editore non sono medici e non esercitano alcuna professione sanitaria riconosciuta dalla legge.
- Le informazioni contenute nel presente documento non sostituiscono in alcun modo la diagnosi, le prescrizioni o i trattamenti di un medico o di altri professionisti sanitari abilitati.
- Eventuali suggerimenti, pratiche o consigli riportati devono essere considerati come indicazioni generali di benessere e non come prescrizioni terapeutiche.
- Ogni persona è responsabile delle proprie scelte e del proprio stile di vita: prima di intraprendere qualsiasi cambiamento significativo nell'alimentazione, nell'attività fisica o nell'uso di rimedi naturali, è sempre raccomandata la consulenza di un medico o di uno specialista qualificato.
- L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per eventuali effetti, conseguenze o interpretazioni derivanti dall'applicazione delle informazioni contenute in questo libro.

Il lettore accetta quindi che l'uso delle nozioni qui riportate avviene sotto la propria esclusiva responsabilità e libertà di scelta.



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo”.

“Camminare è la migliore medicina dell’uomo”.

“Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a conoscere e rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare”.

“La Natura è il vero medico delle malattie”.

“Se fossimo in grado di dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada della salute”.

“È preferibile prevenire piuttosto che curare”.

“L’anima, se vuole stare bene, deve soggiornare in un corpo in buona salute”.

“Tutte le parti del corpo hanno una funzione, se usate con moderazione ed esercitate in attività per le quali ciascuna è naturalmente predisposta, diventano sane e meglio sviluppate, e si consumano più lentamente; se invece non vengono usate e restano in ozio, si ammalano, si atrofizzano e invecchiano più rapidamente”.

“Dove c’è amore per l’uomo, ci sarà anche amore per la scienza e l’arte della medicina”.

“Le forze naturali che si trovano dentro di noi sono le vere guaritrici delle malattie”.

“La buona salute è il risultato di uno stile di vita sano”.

Ippocrate.

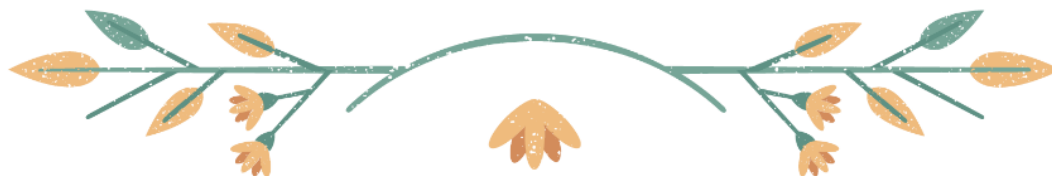
“Chi crede che l’arte medica possa compiere più di quanto la Natura permette, non soffre tanto di ignoranza quanto piuttosto di demenza”.

Leonardo da Vinci.





Prevenire è meglio che curare



La prevenzione è l'investimento più importante che tu possa compiere per la tua salute, prevenire significa evitare di compiere azioni che possano generare malattie e malesseri futuri.

Questo approccio enfatizza l'importanza dell'anticipazione per mezzo della prevenzione rispetto all'intervento successivo su un problema già manifestato.

Ma per prevenire è necessario conoscere i fattori di rischio delle principali malattie; dunque, la prevenzione è strettamente legata alla conoscenza e alla consapevolezza, pertanto, da questo punto di vista è necessario conoscere quelli che sono i principi universali della salute e del vero benessere.

Il compito di questo libro è proprio quello di fornirti tutte le informazioni principali e universali che ti consentano di fare una corretta prevenzione.

Se metterai in pratica tutti i giorni della tua vita questi principi che noi Naturosofi e Naturopati scientifici chiamiamo “Metodo Equilibrium”, attuerai uno stile di vita sano e corretto, il quale rappresenta l'unica vera arma efficace per raggiungere il tuo benessere a 360°.

Conoscere sé stessi, analizzare attentamente il proprio stile di vita è uno strumento fondamentale sia per comprendere le cause dei propri disturbi, che per riconoscere gli errori che stiamo commettendo e che li stanno alimentando.



La parola d'ordine che descrive simbolicamente questa fase è: *“Uomo conosci te stesso”*.

La rinuncia alle cause delle malattie è un passo difficile e impegnativo, spesso richiede cambiamenti significativi nel proprio stile di vita e magari un nuovo approccio alle relazioni e all'auto-cura.

In questa fase può essere necessario abbandonare abitudini sbagliate, come ad esempio quelle alimentari, o relazioni tossiche, e avviare nuovi comportamenti più salutari.

Questo processo non è immediato e può richiedere tempo, pazienza e, talvolta, supporto esterno, come ad esempio un percorso guidato da un esperto che funga da sostegno.

Il concetto di guardarsi dentro è alla base del processo di auto-conoscenza e crescita personale, esso richiede un'esplorazione profonda delle proprie abitudini, emozioni, motivazioni e valori.

Questo può essere facilitato da pratiche come la meditazione, la scrittura riflessiva, il counseling o anche semplici momenti di riflessione.

L'obiettivo è diventare consapevoli delle proprie dinamiche interne e dei propri schemi di comportamento, comprendendo come essi possano influenzare la salute e il benessere.

La parola d'ordine che descrive simbolicamente questa fase è: *“Uomo sii presente a te stesso”*.

Infine, è importante sottolineare l'interconnessione tra mente e corpo, le malattie infatti non devono essere considerate solo come problematiche fisiche, poiché i disturbi psicologici possono manifestarsi anche attraverso sintomi fisici e viceversa.



Un approccio olistico alla salute che consideri entrambi gli aspetti sarà più efficace tramite tecniche integrate che combinano elementi fisici e mentali, ed esse possono rappresentare una via privilegiata per la guarigione.

La medicina olistica si basa su questo principio, suggerendo che le malattie siano il risultato di uno squilibrio a livello fisico, mentale e ambientale.

La parola d'ordine che descrive simbolicamente questa fase è: *“Uomo sii la parte migliore di te stesso”*.

La Medicina non è una scienza esatta bensì solo un'applicazione scientifica.

Lo scopo della Medicina non è quello di sostituirsi alla Natura, poiché questo è impossibile, il vero scopo dell'arte medica è quello di aiutare la Natura a velocizzare i processi di autoguarigione che già possiede in sé.

Spesso questi processi non funzionano correttamente a causa di uno stile di vita scorretto, il quale è stato alimentato per lunghi anni e che ha causato un accumulo di tossine e di infiammazione nell'organismo.

In questi casi, l'azione sinergica della Naturopatia e della medicina Allopatrica è fondamentale per massimizzare le risorse di cui il corpo dispone al fine di velocizzare la guarigione dello stesso.

Un corpo sano, pulito sia internamente che esternamente, libero da tossine e non eccessivamente stressato da un eccesso di cibo e di fatica fisica, possiede già in sé stesso tutte le risorse naturali che gli permettono di andare in autoguarigione spontanea.

La Natura è un'entità universale con leggi e limiti nei quali l'essere umano deve operare.



Chi crede che l'arte medica possa superare questi limiti naturali non solo non comprende la realtà, ma dimostra anche una sorta di distorsione mentale.





Origine della Naturopatia

La Naturopatia moderna nasce ufficialmente tra la fine dell'800 e l'inizio del 900 in Europa e negli Stati Uniti, come risposta naturale ai metodi medici aggressivi e farmacologici che allora si stavano diffondendo.

Il termine fu reso popolare dal medico tedesco Benedict Lust (1872-1945), che emigrò negli USA e fondò la prima scuola ufficiale di Naturopatia a New York nel 1901.

In realtà le radici storiche e filosofiche della Naturopatia sono molto più antiche: affondano nella medicina ippocratica, nelle tradizioni popolari di guarigione, nell'erboristeria, nell'idroterapia di Sebastian Kneipp, nella medicina naturale di Paracelso e in tutte le pratiche che riconoscono nella Natura il principio di guarigione.

Significato della parola "Naturopatia"

La parola Naturopatia ha due possibili etimologie spesso confuse.

Dal latino "Naturae" + greco "pathos" → "Sentiero della Natura"; "pathos" qui non indica solo "sofferenza", ma il termine arcaico "path" in inglese significa Via, Percorso.

Dunque, Naturopatia significa: seguire il cammino della Natura per ritrovare la salute.



Dal latino “Naturae” + greco “pathos” → “soffrire secondo natura”.

Interpretazione più filosofica: la malattia e la sofferenza sono viste come processi naturali che, se compresi e accompagnati dalla consapevolezza, conducono alla guarigione e alla crescita personale.

Essenza della Naturopatia

È un approccio olistico che considera la persona nella sua totalità (corpo, psiche e ambiente).

Si basa sul principio ippocratico del “Vis Medicatrix Naturae”, cioè la forza di autoguarigione della Natura.

Il Naturopata non “cura” la malattia in senso clinico, ma aiuta a rimuovere gli ostacoli che impediscono all’organismo di ritrovare il suo equilibrio naturale.

Utilizza strumenti naturali come: l’alimentazione ancestrale naturale, la fitoterapia, l’idroterapia, l’aromaterapia, le tecniche di rilassamento come ad esempio la meditazione, il movimento non agonistico, il massaggio o tocco del sollievo, la respirazione consapevole per il riequilibrio interiore.

Linea del tempo della Naturopatia

◆ Antichità

460-370 a.C. – Ippocrate di Coo: padre della medicina occidentale formula i principi fondamentali della salute naturale: “Vis medicatrix naturae” (la natura guarisce), dando soprattutto importanza all’alimentazione, al movimento all’aria aperta a contatto con la luce solare e all’elemento acqua.

III sec. a.C. – Scuola medica di Alessandria: sviluppa l’anatomia e l’igiene naturale.

I sec. d.C. – Galeno: sistema medico basato sull’equilibrio degli umori, ancora influenzato da Ippocrate.



◆ **Medioevo e Rinascimento**

XI-XII sec. – Scuola Medica Salernitana: unisce la medicina greca, araba e popolare; diffonde le regole igieniche e dietetiche (“Regimen Sanitatis Salernitanum”).

1493-1541 – Paracelso: medico-filosofo svizzero, introduce il concetto che “la Natura è la vera farmacia”, valorizzando i minerali, le piante e i rimedi naturali.

◆ **Età Moderna (XVII – XVIII sec.)**

Medicina popolare e rimedi erboristici continuano a tramandarsi nelle campagne.

1700-1800: in Europa si diffondono le pratiche di idroterapia (bagni, saune, acque termali) e di medicina naturale.

◆ **XIX secolo**

Vincent Priessnitz (1799-1851) e Sebastian Kneipp (1821-1897) diffondono in Germania l'idroterapia e la “cura naturale” con acqua, erbe e movimento.

Nasce un grande movimento ideologico di ritorno alla Natura, con cliniche e centri dedicati.

◆ **XX secolo – Nascita ufficiale della Naturopatia**

1895: il termine “Naturopathy” appare negli USA.

Benedict Lust (1872-1945), allievo di Kneipp, fonda a New York la prima scuola di Naturopatia (1901) e dà diffusione internazionale al termine.

Principi cardine: prevenzione, stile di vita sano, forza guaritrice della Natura.

◆ **XXI secolo**

La Naturopatia è diffusa in tutto il mondo come disciplina complementare alla medicina ufficiale.



È riconosciuta in Paesi come: Australia, Canada, parte degli USA, Svizzera, ecc., mentre in altri (come l'Italia) resta una professione non medica, orientata alla prevenzione, all'educazione al benessere e allo stile di vita sano.

Si integra con concetti moderni di psicosomatica, ecologia, sostenibilità e medicina integrata.

Le due branche della Naturopatia contemporanea

1 Naturopatia Scientifica / Razionale

Origini

Affonda le radici negli insegnamenti di Ippocrate, nella visione medico-naturalistica di Paracelso, nella scuola salernitana e nelle pratiche igieniste di Kneipp e Lust.

Caratteristiche

Si fonda su principi razionali, osservabili e verificabili.

Valorizza le forze di autoguarigione dell'organismo.

Utilizza strumenti concreti e scientificamente riconosciuti:

- alimentazione naturale e digiuno intermittente;
- fitoterapia, aromaterapia, oligoterapia e gemmoterapia;
- idroterapia, movimento, respirazione e massaggio;
- tecniche di rilassamento e gestione dello stress come la meditazione e il counseling.

Visione

L'essere umano è un sistema biologico-psicologico-ambientale che trova salute nell'equilibrio.



Finalità

Prevenzione, educazione alla salute, sostegno all'organismo con metodi naturali.

[2] Naturopatia Energetica / Esoterica

Origini

Retaggio delle medicine primitive e sciamaniche, basate su magia, rituali, energie invisibili e credenze religiose.

Caratteristiche

Usa concetti come *energie sottili, squilibrio energetico, chakra, aura, meridiani*, senza fondamento empirico.

Si ricollega a pratiche di medicina tradizionale (es. cinese, ayurvedica, sciamanesimo) e ad elementi sia religiosi che occultistici.

Spesso include tecniche come: reiki, pranoterapia, cristalloterapia, channeling e cure vibrazionali.

Visione

L'essere umano è un campo energetico in connessione con energie cosmiche o spirituali.

Finalità

Armonizzazione delle energie sottili, guarigione spirituale, finta crescita interiore perché più che insegnare la prevenzione e l'educazione ad uno stile di vita sano e corretto, prevede un approccio "allopatico".

Oggi, dunque, la Naturopatia oscilla tra due poli:

- **Scientifico-razionale** → radicato nella storia della medicina naturale, con approccio funzionale e verificabile.



- **Energetico-occultistico** → erede delle tradizioni magiche e delle religioni antiche, o New Age moderne, più simbolico che scientifico.

Molti naturopati cercano di integrare le due visioni, ma è importante distinguerle per non confondere:

- la parte razionale, utile anche a livello preventivo ed educativo;
- dalla parte superstiziosa, che rischia di mescolarsi a illusioni o pratiche prive di riscontro oggettivo, illudendo il consumatore con scorciatoie di guarigione.

Aspetto	Naturopatia Scientifica (Razionale)	Naturopatia Energetica (Esoterica)
Origini	Ippocrate, Paracelso, Scuola Salernitana, Kneipp e Lust.	Sciamanesimo, medicine primitive, tradizioni magiche e spirituali.
Fondamento	Osservazione della natura, igiene di vita, prevenzione, biologia e fisiologia.	Energia vitale invisibile, credenze spirituali e forze sottili.
Visione dell'uomo	Essere biologico, psicologico e ambientale in equilibrio.	Essere energetico e spirituale, con chakra, meridiani e aura.
Strumenti principali	Alimentazione, fitoterapia, idroterapia, aromaterapia, movimento, respirazione e tecniche di rilassamento.	Reiki, pranoterapia, cristalloterapia, channeling, cure vibrazionali e rituali energetici.
Metodo	Razionale, naturale, preventivo e verificabile.	Simbolico, intuitivo, rituale e non verificabile scientificamente.
Obiettivo	Prevenzione, sostegno all'autoguarigione naturale ed equilibrio psico-fisico.	Armonizzazione delle energie sottili, guarigione spirituale e pseudo crescita interiore.
Attitudine	Educazione alla salute e sostegno allo stile di vita sano.	Ricerca di connessione con energie invisibili e piani sottili.
Rischio	Può essere ridotta a mera tecnica igienica senza profondità filosofica.	Può scivolare in superstizione o pratiche illusorie senza base razionale.



ANAMNESI

È un fumatore?

Se è un lavoratore, le piace il suo mestiere? Come vive il rapporto con il suo lavoro?

In caso il suo lavoro sia nocivo per la sua salute, sia fisicamente che psicologicamente, le consiglio di cambiarlo.

“Fa ciò che ami e non lavorerai nemmeno un giorno della tua vita” Confucio.

“Non vivere per lavorare ma lavora per vivere”.

In caso il suo lavoro non le piaccia o non corrisponda ai suoi talenti naturali, saprebbe indicarmi quale attività lavorativa le piacerebbe svolgere per essere appagato?

Se assume farmaci, con quale regolarità li assume?

Le consiglio di usarli solo in caso di vera necessità, e cioè solo quando realmente non ne può fare a meno, esistono soluzioni alternative, ma alla base di ogni guarigione c'è sempre la prevenzione e cioè uno stile di vita salubre.

Soffre di insonnia? C'è qualcosa che le impedisce di dormire serenamente?

Si sente eccessivamente stanco durante il giorno?

Ha fatto tutti i controlli clinici per escludere eventuali problemi di carenza di vitamine, di squilibri al sistema nervoso o a livello ormonale?

Le consiglio di evitare sforzi fisici eccessivi o di praticare sport agonistici, inoltre, è sconsigliato praticare attività fisica la sera, meglio al mattino.



È nervoso, irritabile, ha frequenti sbalzi d'umore?

Quali sono, secondo lei, i motivi che attivano questi meccanismi?

Quando è stressato, quali sono le valvole di sfogo che solitamente utilizza per sfogarsi?

Se sta vivendo momenti di frustrazione e di infelicità, quali sono le cause secondo lei?

Le consiglio di praticare: dei massaggi rilassanti, la meditazione accompagnata da esercizi di respirazione, una forma di attività fisica leggera all'aria aperta al mattino o nel primo pomeriggio a contatto con la luce del sole, e un percorso di crescita personale chiamato Naturosophia®.

Si sta focalizzando eccessivamente sul futuro? (Ansia = paura del futuro, incertezza, insicurezza).

Si sta focalizzando eccessivamente sul passato? Rimugina eventi passati e contemporaneamente non accetta i cambiamenti del suo presente? (Depressione = sindrome del disadattamento).

Accetti serenamente che la vita è un eterno presente in continua trasformazione e che il passato non tornerà mai più.

Accetti il fatto che si può solo andare solo avanti cercando di non commettere più gli stessi errori e che il futuro è solo un'ipotesi di eventi che molto probabilmente non si verificheranno mai.

Si concentri sulla gratitudine per le cose belle che ha, senza pensare eccessivamente a tutto ciò che le manca.



Se sta vivendo una situazione tossica, negativa e pericolosa per la salute e la sua incolumità, trovi la forza di cambiare iniziando una nuova vita; si può sempre ricominciare se lo si vuole veramente.

Impari ad essere elastico adattandosi ai cambiamenti della vita, cercando di trovare sempre il lato positivo delle cose, anche di quelle che sembrano apparentemente solo negative.

I suoi problemi hanno avuto un inizio nel tempo? Potrebbe indicare l'anno e il mese in cui tutto è iniziato e quali eventi negativi sono avvenuti nella sua vita in quel periodo preciso?

Molti problemi fisici partono da una causa psicologica, conoscere pertanto il fattore scatenante (ad esempio il conflitto o il trauma che ha innescato comportamenti errati e nocivi per la propria salute) può essere un elemento importante per riuscire ad individuare le giuste soluzioni.

È generalmente preoccupato? Se sì, perché?

Quali sono le sue paure?

È insoddisfatto della sua vita? Se sì perché?

È una persona spirituale?

Se lo è:

- Quanto è amorevole con gli altri?

- È una persona gentile?

- Sa essere empatico?

- Ha elasticità mentale?



- Ha qualche pregiudizio nei confronti di qualcuno in particolare?
- È compassionevole, riesce a perdonare un torto subito?
- È imperturbabile, riesce a vivere con distacco sorvolando interiormente sui normali problemi della vita?
- È una persona sincera e trasparente?
- Preferisce una verità scomoda o bugie accomodanti e rassicuranti?
- Le sue scelte sono guidate dalla ragione o dalla fede cieca in credenze pseudoscientifiche?
- È una persona fedele dal punto di vista sentimentale?
- Mantiene la parola data?
- È una persona onesta?
- È una persona corretta e giusta?
- È una persona buona e caritatevole?
- È una persona generosa e altruista?
- È una persona ottimista e positiva?
- Coltiva la fiducia in generale?
- È presente a sé stesso?



- Se consideriamo il Risveglio come il vivere in modo realistico, lei si considera un “Risvegliato”?
- Se consideriamo invece l’illuminazione della coscienza, il vivere sotto la guida della ragione e della scienza, lei si considera un Illuminato?
- Crede in superstizioni?
- Si considera una persona umile?
- È una persona mite, pacifica e non violenta?
- Si considera un libero pensatore o un fedele ad una dottrina religiosa dogmatica?
- È alla ricerca sincera della verità per il tramite dell’unico vero strumento idoneo, e cioè il dubbio scientifico, o cerca semplicemente conferme per rafforzare le sue credenze?
- Si considera in generale una persona saggia, intelligente e lungimirante?
- È una persona prudente e moderata nelle sue parole e azioni?
- È una persona volenterosa, con spirito di sacrificio e forza di volontà?
- Preferisce essere o apparire, predilige l’essenzialità o la superficialità?
- Ha un buon carattere?
- È generalmente allegra, coltiva il buon umore?
- È una persona attiva, operosa, dinamica e vitale?



- È una persona dolce e affettuosa?
- È una persona romantica e premurosa?
- È una persona educata, rispettosa e gentile?
- Rispetta la sua dignità coltivando l'autostima?
- È una persona costante?
- È una persona coraggiosa?
- È coerente con quello che dice?
- È grata e riconoscente?
- È una persona riflessiva, silenziosa e riservata?
- Ama il bello, l'arte, la musica e la cultura?
- È una persona fervente o tiepida?
- È paziente?
- È affidabile e puntuale?
- È una persona socievole e amichevole?
- È una persona tollerante, rispetta la diversità?

Possiamo riassumere tutti questi valori spirituali in un unico grande precetto: *“sii la parte migliore di te stesso ogni volta che puoi”*, quando pensi, quando parli, quando agisci,



“sii la parte più bella di te stesso”.

Sulla base delle risposte che ha appena dato, giunti a questo punto dell'intervista naturopatica, compreso il fatto che la spiritualità autentica non corrisponde alla fede religiosa, ma ad un comportamento etico basato su tutti i valori della vita, quindi sulle virtù e cioè sui principi della Saggezza, si considera ancora una persona veramente spirituale?

Riesce a comprendere in quali settori della sua vita sta vivendo uno squilibrio?

Fisico.

Mentale.

Emozionale.

Spirituale.

Economico/lavorativo.

Alimentare.

Sociale.

Affettivo.

Ha uno scopo nella vita? Se sì quale?

È sicuro delle sue capacità, ha sicurezza in sé stesso?

È paziente e comprensivo con sé stesso e con gli altri? Se la risposta è No, perché?

Avere pazienza con sé stessi è fondamentale, poiché nessuno è perfetto, e di perfezionismo e rigidità ci si può ammalare.

Avere un atteggiamento più distensivo ed elastico sia con sé stessi che con gli altri è fondamentale per evitare un eccesso di stress.

Il buon umore, l'accettazione di sé stessi e l'autostima producono il giusto atteggiamento nei confronti della vita dirigendoci verso la salute e il benessere.



Non possiamo pretendere la perfezione dagli altri, infatti, noi per primi non siamo perfetti.

Essere perfetti non è umano, migliorarsi invece sì, e questo può far bene alla salute.

Chi sono io per giudicare il comportamento altrui?

Con quale metro ho il diritto di ergermi ad un livello di superiorità e giudizio rispetto al prossimo?

Se non ho la forza e la capacità di dirigere i miei passi verso la salute, la saggezza e la moderazione, se non possiedo io stesso le virtù e l'equilibrio che vorrei vedere negli altri, perché devo soffrire se il comportamento altrui non è in linea con le mie aspettative?

Migliorare sé stessi ed accettare gli altri per ciò che sono, senza per forza volerli cambiare è una dimostrazione di saggezza nonché un grande passo verso la pace interiore.

L'imperturbabilità e il benessere si raggiungono eliminando tutte quelle tensioni nocive che sono spesso causa di malattie psicosomatiche.

È capace a lasciare andare le tensioni e rilassarsi?

È in grado di esprimere i suoi sentimenti ed emozioni sia verbalmente che fisicamente?

Se la risposta è No, perché?

Sente per caso di vivere una vita che non le appartiene, non scelta da lei, ma piuttosto subita dalla volontà di altri?

Quali sono le sue convinzioni riguardo la Salute e la Malattia, secondo lei perché ci ammaliamo?



Il punto di vista della Naturopatia è che la malattia sia in realtà il risultato di uno o più squilibri a livello fisico, chimico, psichico, ambientale, e in generale dello stile di vita.

Lo squilibrio dei bisogni primari dell'essere umano è dovuto al fatto che viviamo in modo sbagliato perché non ci ricordiamo più chi siamo veramente.

Lo scopo della Naturopatia scientifica è riconnetterti alla tua vera natura umana, ricordarti chi sei e come dovresti vivere per stare in salute.

Ne consegue che la Salute è l'equilibrio psico-fisico raggiungibile attraverso uno stile di vita corretto eliminando alla radice le cause che hanno generato gli squilibri, estirpandole e impiantando nuove abitudini di vita più salutari e naturali.

Uno stile di vita scorretto, un'alimentazione sbagliata, un accumulo di pensieri negativi, di tossine fisiche e mentali mettono in difficoltà il nostro stato di salute e di benessere.

Ripulirsi a livello fisico, mentale e ambientale è il primo passo verso la guarigione, eliminando tutti i fattori che ci intossicano sia fisicamente che mentalmente.

La Medicina non cura le malattie, essa sostiene le risorse che l'organismo già possiede per guarire sé stesso.

La guarigione è sempre un'autoguarigione, il medico e la medicina non curano, ma aiutano l'organismo a velocizzare l'autoguarigione già insita dentro di lui.

Il Naturopata insegna al proprio cliente a prendersi cura di sé attraverso l'applicazione dei principi universali della salute e del benessere, che, se applicati correttamente e con continuità producono uno stile di vita sano e corretto che promuove il benessere generale della persona.

La guarigione inizia innanzitutto dalla volontà del malato di voler guarire, dalla presa di coscienza delle cause che hanno generato i suoi disturbi, dall'eliminazione delle stesse e dal riequilibrio dei bisogni primari dell'essere umano.



Quali sono le sue convinzioni riguardo agli effetti della mente sul corpo?

“Mens sana in corpore sano”, quando una persona sta bene fisicamente, anche la sua mente starà bene, viceversa, se la mente sta bene, anche il corpo ne risente positivamente.

La nostra mente e il nostro modo di pensare, possono influenzare il nostro stato di salute, poiché molte volte la realtà è soggettiva e dipende in parte dal nostro punto di vista personale.

Esiste l'effetto placebo (che può avere un riscontro positivo sulla salute), ma anche il contrario, che chiamiamo “effetto nocebo” ed è il risultato di un convincimento negativo riguardante la nostra salute o una malattia.

Alcune malattie esistono solo nella mente delle persone!

È disposto ad eliminare le cause che hanno generato i suoi disturbi per stare bene?

Quando una persona non è disposta a guardarsi dentro e a vedere quali sono le cause che l'hanno resa vulnerabile alle malattie (a volte abitudini sbagliate, ma che gli piace continuare a praticare), cercherà delle scorciatoie attraverso i farmaci, ingurgitando pillole, facendo riti magici, o pregando una divinità e sperando in un miracolo, pur continuando a sbagliare e a commettere gli stessi errori.

Come pretendiamo di ottenere risultati diversi da quelli che sperimentiamo oggi, se non cambiamo atteggiamento?

Cambiando atteggiamento nel presente, matematicamente otterremo anche dei risultati differenti nel futuro, quindi fare scelte giuste oggi, porterà a buoni risultati domani.

Si sente degno di stare bene? Se la risposta è No, perché?

I nemici peggiori dell'essere umano non sono esterni ma si trovano dentro di lui; essi sono tre forze che dirigono la vita umana nella direzione opposta al suo benessere e alla sua felicità.



Queste forze oscure sono:

- L'ignoranza (cioè, non riconoscere il proprio valore, mancanza di autostima, aver perduto la propria vera identità umana come figli della Natura, essere all'oscuro del funzionamento della realtà).
- La paura sotto ogni sua forma (paura di ammalarsi, di morire, di essere emarginati, giudicati, di non essere all'altezza delle aspettative degli altri, sensi di colpa, paura del futuro, ansia, insicurezza, ecc.).
- Egoismo (senso di separazione dalla Natura e dagli altri, competitività, arroganza, attaccamento, brama di possesso e di controllo, intolleranza, aggressività, bisogno di riempire un vuoto, ecc.).

Conoscere queste tre forze negative, non alimentandole più è il primo passo verso la propria autoguarigione.

In che modo la sua infanzia sta influenzando il suo attuale stato di salute?

Se ha vissuto eventi traumatici nella sua infanzia, può raccontarli sapendo di non essere giudicato, ma sappia che può superarli sono attraverso la "Via del perdono" (perdonando innanzitutto sé stesso e coloro che le hanno fatto del male).

Le persone che fanno del male ad altri lo fanno perché sono infelici, una persona felice, infatti, non farebbe mai del male a nessuno, nemmeno a sé stesso.

Solo attraverso il perdono è possibile lasciar andare emozioni negative che la disturbano e la rendono vulnerabile.

Il perdono pertanto può trasformarsi in una vera e propria cura (un potente farmaco psicologico), anche perché, annullando la situazione che ha generato la tensione e lo stress, l'organismo rilascia più ormoni miorilassanti, analgesici e immunostimolanti, i quali producendo benessere,



migliorano il tono dell'umore, fattore essenziale che ci aiuta a rialzarci e ad affrontare meglio, con coraggio e positività le sfide della vita.

C'è qualcuno a parte sé stesso che ha bisogno di perdonare?

È disposto a perdonare questa persona? Se No, perché?

La pace va costruita con il perdono, mettiamo perciò da parte ogni risentimento, se non riusciamo a farlo per amore degli altri, facciamolo quanto meno per amor proprio, per trovare pace interiore.

Sta conducendo una vita autentica, in sintonia con tutto ciò che desidera? Se la risposta è No, perché?

Sia più coerente, coraggioso e propenso alla sua libertà individuale, la felicità può esistere solamente se impariamo ad essere coerenti con noi stessi, senza paura dell'opinione altrui.

Imparando ad essere pienamente noi stessi, attireremo come un magnete le persone simili a noi, mentre per una selezione naturale, allontaneremo coloro che invece rappresentano per noi solo una fonte di stress e negatività.

Si sta sforzando di realizzare i suoi desideri? Se la risposta è No, perché?

La nostra vita è degna di essere vissuta pienamente, chi si trascina non vive positivamente la propria esistenza, ma spesso è succube di quella dettata dagli altri, il risultato si chiama "frustrazione".

Non dobbiamo aver timore di cambiare e di lottare per la realizzazione dei nostri sogni.

Combattere per ciò che crediamo e amiamo, trovare uno scopo nella nostra esistenza, può diventare una medicina potente che ci allunga la vita stimolandola positivamente, rendendoci più attivi, dinamici e contribuendo alla nostra evoluzione personale.



Ha qualche rimorso? Se la risposta è Sì, quale?

C'è qualcosa che non vuole affrontare nella sua vita? Se la risposta è Sì, che cosa?

Solo affrontando le situazioni in profondità possiamo superarle, e non tentando di aggirare l'ostacolo.

Scopriremo a nostra grande sorpresa che non sono così terribili per come ce le ha descritte la nostra mente negativa, infatti, generalmente, tendiamo istintivamente ad ingigantire le cose, ma se imparassimo ad osservarle meglio, con più attenzione, scopriremmo che non sono poi così terribili.

C'è sempre un lato positivo in tutte le cose, a noi sta il compito di scoprirlo, o sarà la vita stessa e l'esperienza a mostrarcelo quando sarà ormai troppo tardi.

Quanto si ama e si accetta da 1 a 10?

Come va la sua vita sentimentale? Se la risposta è negativa, qual è il motivo?

Come va la sua vita sessuale?

Nelle sue relazioni, quali schemi continuano a ripetersi?

Ha un lavoro? Se ce l'ha, le piace o lo cambierebbe?

Se potesse scegliere cosa vorrebbe realizzare a livello lavorativo nella sua vita, cosa sceglierebbe?

Quanto si sente soddisfatto dal punto di vista finanziario?

C'è qualche fattore ambientale che ha qualche ripercussione sulla sua Salute?



Su una scala da 1 a 10, quanto vive secondo Natura?

Cosa la rende felice?

Cosa la rende infelice?

Esprime gratitudine per le cose belle della sua vita?

Si sente bloccato per ciò che le manca, piuttosto che sentirsi felice per ciò che ha?

Quali cattive abitudini sa di dover eliminare?

Quanta importanza dà alla sua salute?

Desidera investire: tempo, denaro ed energia, nel prendersi cura della sua salute?

Quanto è disposto ad accettarsi con tutte le sue umane imperfezioni?

BISOGNI FISIOLÓGICI

Questi rappresentano i bisogni fondamentali dell'essere umano, connessi direttamente con la sopravvivenza.

Pensiero/Emozione: sente uno o più squilibri a livello Psicologico-Emozionale?

[] Eccesso di pensieri negativi e autolimitanti.

[] Eccesso di forti emozioni negative.

[] Fobie.

[] Paure.

[] Sensi di colpa.

Respiro (ossigeno): sente uno squilibrio a livello respiratorio?

[] Apnea improvvisa o notturna.

[] Iperventilazione (da ansia, attacco di panico, asma).



☐ Sbadigli eccessivi.

☐ Fiato corto.

Sete (acqua): sente uno squilibrio a livello idrico?

☐ Deficit d'acqua o assunzione non sufficiente (Disidratazione).

☐ Mancanza di sete.

☐ Bere eccessivamente.

☐ Bere bibite che non siano acqua.

Fame (alimentazione): sente uno squilibrio a livello alimentare?

☐ Eccessi nell'alimentazione.

☐ Cibi voluttuari (dannosi).

☐ Difetti nell'alimentazione (mancanza di alimenti essenziali).

☐ Mancanza di fame.

☐ Abuso di bevande alcoliche o gassate.

☐ Mangiare troppo velocemente.

Sonno (dormire, riposarsi): sente uno squilibrio a livello del sonno?

☐ Saltuaria mancanza di sonno.

☐ Stanchezza cronica.

☐ Insonnia.

☐ Sonnolenza eccessiva.

☐ Pigrizia.

☐ Difficoltà ad alzarsi.

Evacuazione (eliminazione degli scarti organici): sente uno squilibrio a livello gastro-intestinale?

☐ Stipsi o evacuazione irregolare: meno di 1 volta ogni 2/3 giorni.

☐ Diarrea o evacuazione irregolare più di 3 volte al giorno.

☐ Evacuazione regolare (1/2 volte al giorno).



Potersi coprire e ripararsi dal freddo

- ☐] Uso di indumenti sintetici.
- ☐] Uso di indumenti troppo stretti.
- ☐] Indumenti troppo pesanti.
- ☐] Indumenti troppo leggeri.

Bisogno di sicurezza

Questo particolare bisogno garantisce all'individuo: protezione e tranquillità a livello affettivo, lavorativo e domestico.

DOMANDA: sente uno squilibrio a livello del bisogno di sicurezza?

- ☐] Insicurezza.
- ☐] Mancanza di tranquillità.
- ☐] Squilibrio sul lavoro.
- ☐] Squilibrio affettivo-familiare.
- ☐] Bisogno eccessivo di protezione.

Bisogno d'appartenenza

Consiste nella necessità di sentirsi parte di un gruppo, di essere amato e di poter amare, di cooperare con altri ed è molto sentito nell'adolescenza.

DOMANDA: sente uno squilibrio a livello del bisogno primario di appartenenza?

- ☐] Mancanza d'amore.
- ☐] Isolamento e solitudine.
- ☐] Senso di abbandono.
- ☐] Misanthropia paura di stare in mezzo agli altri.

Bisogno di stima

Riguarda il bisogno di essere rispettato, apprezzato ed approvato, di sentirsi competente e produttivo.

DOMANDA: sente uno squilibrio a livello del bisogno primario di stima?



- ☐ Mancanza di rispetto nei suoi confronti.
- ☐ Mancanza di autostima.
- ☐ Disoccupazione.
- ☐ Zona di confort (pigrizia eccessiva e accidia).

Bisogno di auto realizzazione

Inteso come l'esigenza di realizzare la propria identità e di portare a compimento le proprie aspettative, nonché di occupare una posizione soddisfacente sia nel proprio gruppo che in generale nella società.

DOMANDA: sente uno squilibrio a livello del bisogno primario di autorealizzazione?

- ☐ Mancanza d'identità personale (non so chi sono né cosa voglio).
- ☐ Ostacoli nella realizzazione di sé stessi (ostruzionismo da parte di terzi).
- ☐ Confusione generale.
- ☐ Mancanza di concentrazione (focalizzarsi su troppi obiettivi senza riuscire a concludere nulla).

Bisogno di trascendenza

Inteso come tendenza ad andare oltre sé stessi, per sentirsi parte di una realtà più vasta, cosmica o divina (Spiritualità).

DOMANDA: sente uno squilibrio a livello del bisogno primario di trascendenza?

- ☐ Tendenza verso l'estremismo o fanatismo religioso.
- ☐ Tendenza verso il materialismo o ateismo.
- ☐ Dogmatismo (fede cieca in cose indimostrabili).
- ☐ Settarismo (fede estremizzata).
- ☐ Proselitismo (bisogno di convincere per forza gli altri del proprio punto di vista soggettivo).
- ☐ Scientismo (eccesso di scetticismo e fede cieca nella scienza).
- ☐ Mancanza di buonsenso e saggezza pratica.



A questi bisogni aggiungiamo i seguenti:

Attività fisica: sente uno squilibrio in questo campo?

- ☐ Nessuna attività fisica praticata.
- ☐ Eccesso di sedentarietà.
- ☐ Eccesso di sport.
- ☐ Sport agonistico.

Luce solare: sente uno squilibrio questo in questo campo?

- ☐ Scarsa esposizione alla luce solare.
- ☐ Eccessiva esposizione alla luce solare.
- ☐ Carenza di esposizione alla luce solare.
- ☐ Uso eccessivo di occhiali da sole.

Sessualità: sente uno squilibrio in questo campo?

- ☐ Sessualità eccessiva.
- ☐ Attività sessuale completamente assente.
- ☐ Sessualità vissuta come tabù e senso di colpa.
- ☐ Sessualità vissuta come una dipendenza.

Postura corretta: sente uno squilibrio in questo campo?

- ☐ Scoliosi.
- ☐ Lordosi.
- ☐ Cifosi.
- ☐ Rigidità muscolare.
- ☐ Flaccidità muscolare.
- ☐ Lavoro logorante che impone un carico posturale eccessivo.

Creatività (Hobby): sente uno squilibrio in questo campo?

- ☐ Creatività assente.
- ☐ Creatività eccessiva.
- ☐ Nessun hobby praticato.



☐ Tempo perso in attività non produttive e infruttifere.

Ambiente (casa e lavoro): sente uno squilibrio in questo campo?

☐ Ambiente domestico nocivo a livello psico-fisico.

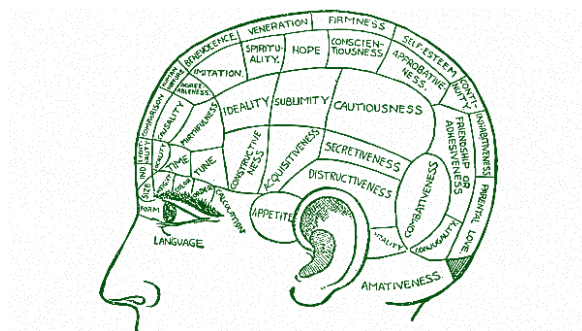
☐ Ambiente di lavoro nocivo a livello psico-fisico.

☐ Eccesso di lavoro.

☐ Pigrizia.



LE PRINCIPALI EMOZIONI UMANE



Di seguito un'analisi delle principali emozioni dell'essere umano, utili per aiutare la persona a conoscersi più in profondità e comprendere l'origine dei propri conflitti interiori al fine di armonizzarli.

Apprezzamento estetico

- Quanto ti apprezzi esteticamente da 1 a 10?
- Come pensi di poter migliorare il tuo apprezzamento?
- Facendo cosa e con quali mezzi, puoi aumentare la tua autostima?
- Quanto apprezzi la bellezza della Natura da 1 a 10?
- Quanto apprezzi la bellezza altrui da 1 a 10?

Divertimento

- Quanto ami divertirti da 1 a 10?
- Quante ore dedichi ad attività ludiche giornalmente?
- Quanto sei divertente con gli altri da 1 a 10?
- Se non sei divertente o non ti diverti spesso, come pensi di poter migliorare?

Ansia

- Quanto sei ansioso da 1 a 10?
- In quali particolari situazioni sei ansioso?
- Perché sei ansioso?
- Come pensi di poter mitigare l'ansia o sconfiggerla?



Imbarazzo/Vergogna

- Quanto ti senti in imbarazzo di fronte agli altri da 1 a 10?
- Con chi ti senti in imbarazzo?
- Perché ti senti in imbarazzo?
- Come pensi di poter vincere questo imbarazzo?

Noia/Accidia

- Quanto ti annoi durante la tua giornata da 1 a 10?
- Perché ti annoi, con chi o in che situazioni?
- Come pensi di poter vincere la noia?

Calma

- Quanto sei calmo con te stesso da 1 a 10?
- Quanto sei calmo con gli altri da 1 a 10?
- Conosci dei modi o delle tecniche che ti aiutino a calmarti?

Confusione

- Quanto ti senti confuso in generale da 1 a 10?
- In cosa ti senti particolarmente confuso?
- Quale pensi possa essere la causa della tua confusione?
- Sforzati di pensare a ciò che vorresti veramente e scrivilo su di un foglio.

Desiderio

- Quanto desideri le cose nella tua vita da 1 a 10?
- Quanto ti sforzi di realizzare i tuoi desideri da 1 a 10?
- C'è qualcosa che t'impedisce di realizzare i tuoi desideri?
- Come pensi di eliminare questa causa?

Disgusto

- Quali sono le cose che ti disgustano di più nella vita?
- Come pensi di riuscire ad evitare queste cose?



Invidia

- Quanto sei invidioso degli altri da 1 a 10?
- Perché sei invidioso?
- A cosa ti serve essere invidioso?
- Sei consapevole che l'invidia è dannosa per la tua salute psico-fisica?
- Come pensi di riuscire a non essere più invidioso?
- Quanto sei felice per il bene altrui da 1 a 10?
- Quanto ti dà fastidio il successo degli altri da 1 a 10?

Paura

- Cos'è che ti fa più paura?
- Perché ti fa paura?
- Qual è stata l'origine che ha innescato questa paura?
- Come affronti la paura?
- Come pensi di vincere la tua paura?

Interessamento

- Quali sono le cose che t'interessano di più?
- Quali sono le cose che t'interessano di meno?

Gioia

- Quanto sei gioioso in generale da 1 a 10?
- Quanto ami la tua vita da 1 a 10?
- Quali cose ti procurano più gioia?
- Quali cose ti procurano meno gioia?

Nostalgia

- Quanto sei nostalgico da 1 a 10?
- Ti accorgi di vivere proiettato nel passato?
- Perché sei nostalgico e vivi proiettato nel tuo passato?
- Sei consapevole che bisogna imparare a vivere al presente?
- Come pensi di riuscire a vivere bene al presente?



Amore

- Quanto ami te stesso/a da 1 a 10?
- Quanto ami gli altri da 1 a 10?
- Quanto è grande il tuo amore universale da 1 a 10?
- Quanto amore dai in un rapporto amoroso da 1 a 10?
- Quanto amore pretendi in un rapporto amoroso da 1 a 10?
- Preferisci un amore sincero, reale o di plastica, artificiale?
- Se vuoi veramente un amore sincero, reale, sei disposto ad accettare il tuo partner con tutte le sue umane imperfezioni e a non manipolarlo?
- Sei disposto a concedergli gli spazi di cui ha bisogno per essere pienamente sé stesso ed esprimersi in piena libertà?
- Quanto sei oppressivo con il tuo partner da 1 a 10?
- Perché l'opprimi?
- Sei consapevole che l'amore è libertà (non libertinaggio) e che quindi necessita di cura, spazi, comprensione e accettazione incondizionata dell'altro per poter esistere e persistere nel tempo?
- Sei consapevole che l'eccessiva gelosia, morbosità e attaccamento sono sintomi di insicurezza, di un amore malato ed egoista, e che l'amore ideale non è un bisogno di riempire un vuoto o una mancanza?
- Quanto ti accontenti in amore da 1 a 10?

Tristezza

- Quanto sei triste da 1 a 10?
- Perché sei triste?
- Come pensi di riuscire a vincere la tua tristezza?

Soddisfazione

- Quanto sei soddisfatto della tua vita in generale da 1 a 10?
- Quanto sei soddisfatto del tuo lavoro da 1 a 10?
- Quanto sei soddisfatto della tua vita sentimentale da 1 a 10?
- Quanto sei soddisfatto della tua salute da 1 a 10?
- Quanto sei soddisfatto delle tue amicizie da 1 a 10?



- Se in una di queste voci ti senti insoddisfatto, come pensi di poter migliorare la situazione?

Desiderio sessuale

- Quanto desiderio sessuale senti da 1 a 10?
- Come pensi di poterlo soddisfare?

Libertà

- Quanto conta per te la libertà da 1 a 10?
- Che cos'è per te la libertà?
- Quanto ti senti libero da 1 a 10?
- In cosa non ti senti libero?
- Perché non ti senti libero?
- Come pensi di poter essere una persona veramente libera?

Preoccupazione

- Quanto sei generalmente preoccupato da 1 a 10?
- Cosa ti preoccupa in modo particolare?
- Perché sei preoccupato?
- Cosa ti giova essere preoccupato?

Volontà

- Quanto è forte la tua volontà da 1 a 10?
- Come pensi di poterla sviluppare?
- Sei consapevole che la volontà è il segreto del successo?



MINI-PROGRAMMA DI RIEQUILIBRIO POSTURALE GLOBALE



1. Allungamento contro il muro (postura di auto allineamento).

- Posizionati in piedi, con schiena, nuca, glutei e talloni appoggiati al muro.
- Porta il mento leggermente indietro (no doppio mento, solo retrazione).
- Braccia lungo i fianchi, palmi rivolti in avanti.
- Respira profondamente per 1-2 minuti cercando di mantenere l'allineamento.

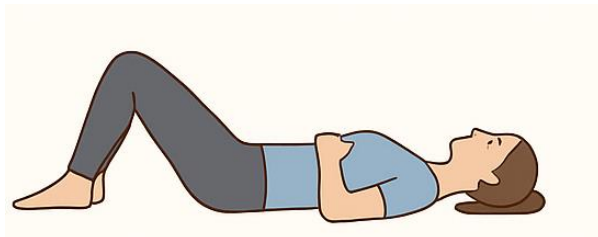


Beneficio: resetta la postura, aumenta la consapevolezza.

2. Respirazione diaframmatica supina.

- Sdraiati a pancia in su, gambe piegate, piedi a terra.
- Appoggia una mano sul petto e una sull'addome.
- Inspira solo con l'addome (mano sul petto quasi ferma).
- Espira lentamente, lasciando rilassare spalle e lombi.
- Ripeti per 2-3 minuti.

✓ Beneficio: riequilibra catene muscolari e rilassa tensioni toraco-lombari.





3. Allungamento globale a “V” (catena posteriore).

- In piedi, gambe divaricate e piegate leggermente.
- Porta le mani a terra o su un supporto (sedia) mantenendo schiena dritta.
- Respira profondamente e mantieni la posizione 30–60 secondi.

✓ Beneficio: decontrae schiena, glutei e catena posteriore, riduce iperlordosi e rigidità.

4. Ponte dinamico.

- Sdraiati supino, piedi a terra, ginocchia piegate.
- Solleva il bacino lentamente fino a formare una linea spalle-bacino-ginocchia.
- Mantieni 5 secondi, poi scendi.
- Ripeti 10–12 volte.

✓ Beneficio: rinforza glutei e addominali profondi, stabilizza bacino e colonna.



5. Stretching “coccodrillo” (torsione supina dolce).

- Sdraiati supino, braccia aperte a croce.
- Porta entrambe le ginocchia piegate da un lato, testa dal lato opposto.
- Mantieni 1 minuto per lato respirando profondamente.



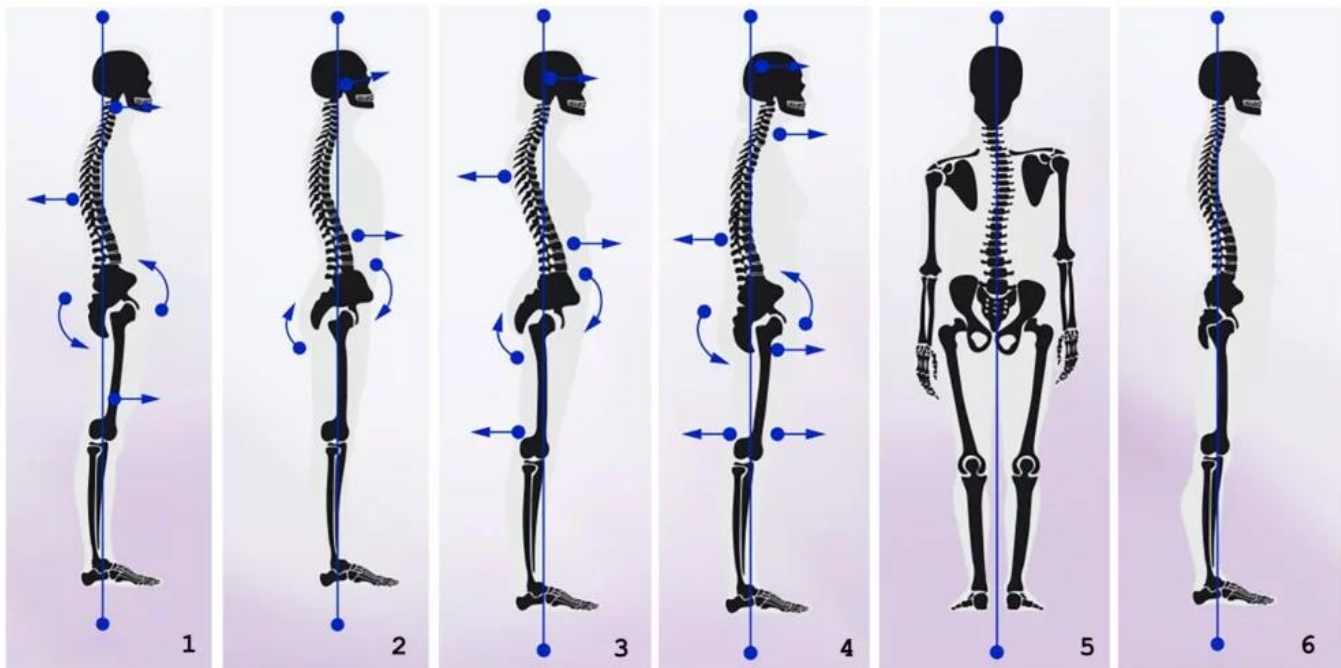
✓ Beneficio: mobilizza colonna dorsale e lombare, riequilibra tensioni laterali.



🔑 **Suggerimenti generali per tutti gli esercizi.**

- Totale: **10-15 minuti al giorno.**
- Ideale al mattino o dopo molte ore seduti.
- Svolgere lentamente, senza dolore, privilegiando la respirazione.

6 TIPOLOGIE DI POSTURA



OSCILLANTE IPERLORDOSI IPERCIFOSI

DORSO
PIATTO

SCOLIOSI

IDEALE



PROTOCOLLO DI NATUROPATIA SCIENTIFICA



La Naturopatia Scientifica si basa su alcuni punti fermi, i quali, affinché siano efficaci, devono essere impostati come stile di vita.

Questi punti in estrema sintesi sono:

- La più corretta alimentazione, di tipo ancestrale e naturale secondo la nostra specie, è la dieta paleolitica, quella dei cacciatori raccoglitori.
- Praticare un digiuno intermittente saltando uno dei tre pasti principali, possibilmente la cena.
- Praticare un'attività fisica non agonistica, meglio all'aria aperta a contatto con luce solare e l'aria pulita, fatta di ginnastica a corpo libero, stretching, esercizi per la tonificazione muscolare senza usare pesi eccessivi, evitando la corsa.



- Una postura corretta in piedi, da seduto e coricato per il riposo.
- Il riposo, dormendo almeno otto ore a notte in posizione laterale usando cuscini di supporto.
- Utilizzare tessuti naturali non troppo stretti come indumenti.
- Impostare un ambiente di vita e di lavoro puliti e ordinati.
- Curare l'igiene personale ogni giorno, utilizzando detergenti e cosmetici naturali non aggressivi per la pelle e le mucose.
- Praticare la Meditazione almeno quindici minuti ogni giorno.
- Praticare il tocco del sollievo: massaggio e automassaggio.
- Coltivare il buon umore cercando di essere positivi e per quanto possibile imperturbabili.
- Applicare il grande precetto universale della spiritualità autentica, il quale contiene in sé tutte le virtù umane: *“sii la parte migliore di te stesso ogni volta che puoi”*.
- Utilizzare la fitoterapia solo in caso di vera necessità.
- Utilizzare i benefici dell'idroterapia.
- Coltivare la lettura, accrescere la propria cultura e la propria creatività.
- Amare, coltivando i propri sentimenti e una sana vita sociale di qualità.



DIETA ANCESTRALE PER L'ERA MODERNA

1° Mese (per 30 giorni)

Note: *gli alimenti che non sono citati nell'elenco sono automaticamente da escludere.*

Colazione a scelta tra i seguenti alimenti:

- Uova.
 - Burro chiarificato.
 - Yogurt senza lattosio e senza zucchero aggiunto possibilmente fatto in casa.
 - Frutti di bosco (lamponi, fragole, ribes, more di rovo, mirtilli, ecc.).
 - Un bicchiere di infuso di thè deteinato o una tisana di erbe senza zucchero (non in bustina).
 - Semi e frutta secca in piccole quantità.
 - Integratore di Vitamina D.
-

Pranzo a scelta tra i seguenti alimenti:

- Carne tranne di maiale e cinghiale.
 - Organi interni (cuore, cervello, fegato, polmoni, midollo, ecc.).
 - Brodo di carne e ossa.
 - Pesce.
-

NOTE

- Usare poco sale, meglio integrale dell'Himalaya.
 - Usare solo poche gocce di olio extravergine d'oliva.
 - Evitare la frittura, cucinare al forno, tramite bollitura, a vapore e arrosto.
 - Bere solo acqua naturale meglio a temperatura ambiente in bicchieri di vetro, volendo si possono aggiungere gocce di limone.
-

Salta la cena e fai un Digiuno intermittente fino alla colazione del giorno seguente bevendo solo acqua.



Fai ginnastica a corpo libero e passeggia all'aria aperta per almeno 30 minuti ogni giorno (non correre, non sforzare l'organismo e non caricare pesi).

Pratica almeno 15 minuti di Meditazione.

Ritirati in un posto tranquillo, chiudi il telefono.

Pratica la meditazione prima di andare a dormire.

Chiudi gli occhi e rilassa il corpo (usa la musica se ti piace, oppure resta in silenzio).

Rilassa il respiro.

Osserva il flusso dei pensieri, andando alla ricerca solo delle forme pensiero negative.

Ogni volta che ne avrai individuata una, descrivila annotandola su un foglio di carta.

Ritorna a concentrarti su di essa finché non la comprenderai in profondità, scoprendo il perché è presente nel tuo spazio psicologico.

Una volta individuata, non alimentarla mai più.

Ripeti la meditazione da concentrazione più volte se è necessario per comprendere la forma pensiero.

Le forme pensiero negative che alimenti coscientemente o inconsapevolmente, (le quali nascono da traumi non superati avuti in passato), sono le cause principali delle malattie psicosomatiche.



DIETA ANCESTRALE PER L'ERA MODERNA

Dal 2° Mese in poi

Colazione identica al mese precedente.

Assumi vitamina D.

Pranzo identico al mese precedente, ma con l'aggiunta di un piccolo contorno di verdure.

NOVITA'

In generale aggiungere una o più verdure come contorno al pranzo.

Ma nella prima fase, testare una verdura alla volta ogni tre giorni per valutarne la tollerabilità, osservando le reazioni del tuo organismo.

Una volta individuate un numero sufficiente di verdure (5/6 ad esempio) mangiarle come contorno in piccole quantità.

Salta la cena e fai un digiuno intermittente fino alla colazione del giorno seguente bevendo solo acqua.

Fai ginnastica a corpo libero e passeggia all'aria aperta per almeno 30 minuti ogni giorno (non correre, non sforzare l'organismo, non caricare pesi).

Pratica almeno 15 minuti di meditazione seguendo lo schema precedentemente descritto.



MEDITAZIONE DA CONCENTRAZIONE SULLE FORME-PENSIERO NEGATIVE

1. Ambiente silenzioso

Trova un luogo tranquillo, senza distrazioni; puoi scegliere di meditare in silenzio o con una musica di sottofondo lenta e rilassante, preferibilmente senza parole, che accompagni il ritmo del respiro.

2. Posizione comoda

Siediti con la schiena eretta ma non rigida, su una sedia o a gambe incrociate a terra, mani appoggiate sulle cosce o in grembo, occhi chiusi o socchiusi, in alternativa, medita da coricato in posizione supina.

3. Rilassamento del corpo

Porta l'attenzione ai muscoli del corpo, partendo dai piedi fino alla testa.

Rilascia ogni tensione consapevolmente: piedi, gambe, bacino, spalle, collo, mandibola.

4. Rilassamento del respiro

Respira profondamente tre volte, poi lascia che il respiro diventi naturale, lento e regolare, osservane il ritmo senza modificarlo, come un'onda che va e viene.

5. Osservare i pensieri senza giudicarli

Immagina di essere seduto sulla riva di un fiume: i pensieri scorrono come foglie portate via dall'acqua, non li afferrare, non li respingere, limitati a osservarli.

6. Ricercare le forme-pensiero negative

Dopo qualche minuto di osservazione, poni dentro di te questa domanda:
"Quali pensieri ricorrenti generano tensione nella mia vita?"



Lascia che emergano spontaneamente: ansie, paure, auto-giudizi, traumi, sensi di colpa, rabbia e fobie.

7. Analizzarle in profondità

Quando una forma-pensiero negativa appare, non respingerla, guardala con attenzione e chiediti:

- Qual è la sua origine?
- Quando si manifesta più spesso?
- Quale emozione nasconde?
- Come influenza il mio corpo ed in generale la mia vita?

8. Appuntare il nome e la descrizione al termine della sessione

Dopo 15–20 minuti, apri lentamente gli occhi, prendi un quaderno e annota:

- Il nome della forma-pensiero negativa (es. “paura del fallimento”, “non valgo abbastanza”, ecc.).
- La descrizione: quando compare, cosa scatena, come si sente nel corpo, che emozioni porta.

✧ Questa pratica, se ripetuta quotidianamente, aiuta a rendere consapevoli i pensieri radicati che generano squilibri psicosomatici, e a trasformarli in risorse di crescita.



DIZIONARIO DI PSICOSOMATICA

Raccolta dalla A alla Z di ipotesi psicosomatiche e piste di lavoro interiore per i disturbi più comuni.

Nota legale essenziale

- Questo dizionario non sostituisce diagnosi o cure mediche.
- Le letture psicosomatiche sono ipotesi interpretative utili per l'auto-osservazione, non spiegazioni causali provate.
- In presenza di sintomi nuovi, gravi o persistenti, rivolgersi al medico.
- Le pratiche proposte sono complementari e non devono ritardare o sostituire terapie prescritte.

Come usare il dizionario

1. Cerca la voce alfabetica del tuo disturbo.
2. Leggi la chiave psico-emotiva come spunto di riflessione (non colpevolizzante).
3. Lavora con domande guida e pratiche consigliate per sciogliere eventuali conflitti.
4. Integra con stile di vita, riposo, respiro, alimentazione consapevole e, se serve, supporto professionale (medico, psicologo e naturopata).

Struttura delle voci

- Descrizione clinica (breve).
- Chiave psico-emotiva (ipotesi).
- Bisogni/frasi-chiave (pattern ricorrenti).
- Domande guida (auto-indagine).
- Pratiche consigliate (Naturossophia: respiro, corpo, mente, relazione, stile di vita).
- Quando rivolgersi a un professionista.



Patologie – Lettera A

Acne

1. Chiave psico-emotiva: conflitti legati all'immagine di sé, vergogna, senso di non essere accettati. Spesso riflette rabbia repressa che “vuole uscire”.
 2. Domande guida: *Quali parti di me non accetto? Cosa temo che gli altri vedano di me?*
 3. Pratiche di riequilibrio: lavorare sull'autostima, praticare meditazioni di auto-accettazione davanti allo specchio, esercizi di perdono verso sé stessi.
-

Allergie

1. Chiave psico-emotiva: ipersensibilità a persone, ambienti o situazioni. L'allergia è spesso un “no” inconscio a qualcosa che non si vuole vivere.
 2. Domande guida: *Cosa o chi sto rifiutando nella mia vita? In quale ambito mi sento invaso?*
 3. Pratiche di riequilibrio: imparare a dire “no” con assertività, praticare la respirazione consapevole, ridurre le fonti di stress ambientale.
-

Anemia

1. Chiave psico-emotiva: mancanza di gioia vitale, senso di indebolimento interiore, difficoltà a “nutrirsi” della vita.
 2. Domande guida: *Dove ho perso l'entusiasmo? Cosa non mi permette di sentirmi forte?*
 3. Pratiche di riequilibrio: coltivare passioni, circondarsi di persone stimolanti, tecniche di visualizzazione per rafforzare il senso di vitalità.
-

Ansia

1. Chiave psico-emotiva: paura del futuro, bisogno di controllo, tensione costante verso ciò che “potrebbe” accadere.
 2. Domande guida: *Quali scenari temo senza motivo reale? Quali emozioni non sto affrontando nel presente?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione sul respiro, pratiche di radicamento, scrivere i pensieri per liberarli dalla mente.
-



Artrite

1. Chiave psico-emotiva: rigidità interiore, risentimento antico non espresso, difficoltà a “muoversi” verso nuove situazioni.
 2. Domande guida: *Quale rancore sto trattenendo? Dove non riesco a perdonare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di flessibilità mentale e corporea, meditazioni sul lasciar andare, attività dolci come ginnastica a corpo libero.
-

Patologie – Lettera B

Bulimia

1. Chiave psico-emotiva: conflitto tra desiderio e rifiuto, senso di vuoto interiore che si cerca di colmare con il cibo.
 2. Domande guida: *Cosa cerco di riempire con il cibo? Quali emozioni evito affrontando in questo modo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: diario alimentare emotivo, meditazioni sul corpo e sul riconoscimento dei bisogni, sostegno psicologico e nutrizionale.
-

Bronchite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà ad esprimere rabbia o emozioni forti; “trattenere il fiato” di fronte ai problemi.
 2. Domande guida: *Cosa non riesco a dire? Quali emozioni sto reprimendo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazioni profonde, canto o vocalizzazioni libere, attività fisica moderata per liberare le tensioni.
-

Bruciore di stomaco / Reflusso

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a digerire eventi o parole, rabbia trattenuta che “brucia dentro”.
 2. Domande guida: *Quali situazioni non riesco ad accettare? Dove sento un senso di ingiustizia?*
 3. Pratiche di riequilibrio: alimentazione equilibrata e consapevole, respirazione addominale, scrittura liberatoria di emozioni e conflitti.
-



Patologie – Lettera C

Calvizie / Alopecia

1. Chiave psico-emotiva: perdita di vitalità o paura di non essere accettati per ciò che si è; conflitto con l'immagine di sé.
 2. Domande guida: *Quale parte di me sento di perdere? Dove temo il giudizio altrui?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni di auto-accettazione, visualizzazione di sé sicuri e completi, cura naturale del cuoio capelluto, pratiche di rilassamento.
-

Cancro (generale)

1. Chiave psico-emotiva: conflitti profondi, emozioni non elaborate che si “cristallizzano” nel corpo; spesso legato a stress, paura o risentimento a lungo termine.
 2. Domande guida: *Quale emozione non voglio affrontare? Quale aspetto della mia vita mi provoca dolore profondo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione quotidiana, sostegno psicologico e spirituale, attività fisica dolce, nutrizione consapevole.
-

Cistite

1. Chiave psico-emotiva: conflitti legati alla sfera sessuale o relazionale, difficoltà a stabilire confini personali.
 2. Domande guida: *Dove mi sento invaso? Quali emozioni o relazioni non riesco a gestire?*
 3. Pratiche di riequilibrio: idratazione costante, respirazione profonda pelvica, meditazioni sul corpo, comunicazione assertiva.
-

Colite

1. Chiave psico-emotiva: senso di insicurezza, ansia per il futuro, difficoltà a “lasciare andare” emozioni o situazioni.
 2. Domande guida: *Quali emozioni sto trattenendo? Cosa temo di perdere?*
-



3. Pratiche di riequilibrio: respirazione addominale, diario emotivo, ginnastica dolce a corpo libero, alimentazione equilibrata e facilmente digeribile.
-

Cuore – Ipertensione / Malattie cardiache

1. Chiave psico-emotiva: rabbia repressa, stress cronico, paura di perdere ciò che si ama; tensione interiore che si riflette sul cuore.
 2. Domande guida: *Quali emozioni non riesco ad esprimere? Cosa mi fa sentire oppresso o sotto pressione?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione sul cuore, respirazioni lente e profonde, attività fisica regolare, riduzione dello stress, connessioni affettive positive.
-

Patologie – Lettera D

Dermatite / Eczema

1. Chiave psico-emotiva: conflitto tra desiderio di contatto e bisogno di protezione; difficoltà a lasciare andare emozioni o situazioni che “irritano” la pelle.
 2. Domande guida: *Cosa o chi mi irrita? Dove sento di dovermi proteggere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: bagni tiepidi e oli naturali, meditazioni sui confini personali, diario emotivo per esprimere ciò che non viene detto.
-

Depressione

1. Chiave psico-emotiva: perdita di senso o motivazione, mancanza di energia vitale, tristezza persistente.
 2. Domande guida: *Cosa ho perso di significativo? Dove manca gioia nella mia vita?*
 3. Pratiche di riequilibrio: micro-obiettivi quotidiani, esposizione alla luce naturale, attività fisica moderata, supporto psicologico e sociale.
-

Diabete di tipo 2

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a “gustare” la vita, senso di controllo eccessivo o eccessiva restrizione emotiva.
-



2. Domande guida: *In quali aspetti della vita sono troppo rigido? Dove evito il piacere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: camminata quotidiana, alimentazione equilibrata, tecniche di rilassamento, gratitudine quotidiana.
-

Diarrea

1. Chiave psico-emotiva: rifiuto rapido di emozioni o esperienze che non si riesce ad accettare; incapacità di “trattenere” ciò che dà fastidio.
 2. Domande guida: *Cosa sto cercando di liberarmi troppo in fretta? Quali emozioni non riesco a digerire?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione calma e profonda, alimentazione equilibrata, meditazioni sulla pazienza e l'accettazione.
-

Dolore cronico

1. Chiave psico-emotiva: memorie corporee di traumi, conflitti non risolti, segnale che il corpo sta chiedendo attenzione.
 2. Domande guida: *Quale messaggio il mio corpo sta cercando di dirmi? Cosa non sto ascoltando?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione da ascolto di ogni parte del corpo, supporto professionale multidisciplinare, attività fisica dolce.
-

Patologie – Lettera E

Eczema

1. Chiave psico-emotiva: bisogno di protezione, conflitto tra esposizione e chiusura; esprime irritazione interna verso situazioni o persone.
 2. Domande guida: *Cosa mi irrita o mi dà fastidio? Dove sento di dovermi difendere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: bagni rilassanti con oli naturali, meditazioni sui confini personali, diario emotivo per liberare emozioni represses.
-



Emicrania

1. Chiave psico-emotiva: sovraccarico mentale (ingorgo di pensieri), tensione, perfezionismo; spesso legata a stress e preoccupazioni continue.
 2. Domande guida: *Quali pensieri mi tormentano? Dove mi sento sotto pressione?*
 3. Pratiche di riequilibrio: pause regolari, respirazione profonda, meditazione guidata, riduzione di stimoli visivi e sonori intensi.
-

Epilessia

1. Chiave psico-emotiva: tensioni profonde, conflitti interiori o tra mondo interno ed esterno; sensazione di perdita di controllo.
 2. Domande guida: *Quali emozioni mi sfuggono? Cosa temo di perdere o di non poter controllare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: rilassamento profondo, sostegno psicologico, regolare il ritmo sonno-veglia.
-

Ernia

1. Chiave psico-emotiva: senso di peso eccessivo da sostenere, difficoltà a flettersi o adattarsi; simbolo di responsabilità gravosa.
 2. Domande guida: *Quale carico sto portando da solo? Dove avrei bisogno di aiuto?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di postura e rafforzamento dolce dei muscoli addominali e della schiena, respirazione addominale, delega di compiti, meditazioni sul lasciar andare.
-

Esofagite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a digerire parole o esperienze; rabbia o frustrazione trattenuta.
 2. Domande guida: *Quali parole non riesco a pronunciare? Cosa non riesco ad accettare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: scrittura liberatoria, meditazioni sul lasciare andare, alimentazione leggera e consapevole.
-



Patologie – Lettera F

Fibromialgia

1. Chiave psico-emotiva: ipersensibilità fisica e mentale, senso del proprio corpo “come un campo di battaglia”, stress e traumi accumulati.
 2. Domande guida: *Dove non mi concedo dolcezza? Quali dolori antichi porto dentro di me?*
 3. Pratiche di riequilibrio: ginnastica dolce, meditazione sul proprio corpo, tecniche di respirazione lenta, diario giornaliero della gratitudine e delle emozioni.
-

Faringite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a esprimere parole o emozioni; rabbia trattenuta o paura di comunicare certi pensieri.
 2. Domande guida: *Quali parole non dico? Dove temo di essere giudicato?*
 3. Pratiche di riequilibrio: tisane lenitive, canto o vocalizzazioni libere, meditazioni sulla comunicazione autentica, esprimere sentimenti senza timore.
-

Fratture

1. Chiave psico-emotiva: perdita di stabilità o protezione, improvvisi cambiamenti che mettono alla prova il corpo.
 2. Domande guida: *Dove mi sento fragile o vulnerabile? Quale evento mi ha colto di sorpresa?*
 3. Pratiche di riequilibrio: rinforzo dolce con fisioterapia, meditazione, visualizzazione di forza e resilienza.
-

Fumo (dipendenza da tabacco)

1. Chiave psico-emotiva: necessità di controllo, auto-consolazione, cattiva gestione dello stress o dell'ansia.
 2. Domande guida: *Cosa cerco di placare con il fumo? Dove non riesco a gestire lo stress in modo sano?*
-



3. Pratiche di riequilibrio: tecniche di respirazione profonda, attività sostitutive al fumo che rilasciano tensione, supporto psicologico e gruppi di sostegno.

Patologie – Lettera G

Gastrite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a digerire eventi o emozioni; rabbia e preoccupazioni che “corrodono” internamente.
2. Domande guida: *Cosa sto trattenendo senza riuscire ad accettare? Quali situazioni mi logorano?*
3. Pratiche di riequilibrio: respirazione addominale profonda, meditazione sul lasciar andare, alimentazione leggera e regolare, scrittura liberatoria.

Gengivite

1. Chiave psico-emotiva: tensioni legate all’aggressività, difficoltà a “mordere” o affrontare problemi; rabbia repressa.
2. Domande guida: *Dove trattengo rabbia? Quali conflitti evito di affrontare?*
3. Pratiche di riequilibrio: igiene orale consapevole, meditazione sulla comunicazione assertiva, espressione verbale ed emotiva controllata.

Glaucoma

1. Chiave psico-emotiva: paura di vedere o affrontare aspetti della realtà, tensione interna che aumenta la pressione.
2. Domande guida: *Quale realtà temo di guardare? Dove provo stress che mi “opprime”?*
3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di ginnastica oculare dolci, meditazioni sulla visione chiara e serena, gestione dello stress quotidiano.

Gotta

1. Chiave psico-emotiva: rigidità, accumulo di “cristalli” simbolici di rabbia o risentimento; difficoltà a lasciar andare e fluire.



2. Domande guida: *Quale rigidità porto dentro? Dove non riesco a cedere?*
3. Pratiche di riequilibrio: idratazione costante, stretching e movimento dolce, meditazioni sul lasciar andare.

Gravidanza – disturbi comuni

1. Chiave psico-emotiva: paure legate al cambiamento, ansia per il futuro, tensioni interiori per la nuova vita in arrivo.
2. Domande guida: *Cosa temo di non poter gestire? Quali cambiamenti mi spaventano?*
3. Pratiche di riequilibrio: respirazione profonda, meditazioni sulla fiducia nel processo della vita, supporto affettivo, attività dolci come ginnastica prenatale.

Patologie – Lettera H

Herpes

1. Chiave psico-emotiva: conflitti irrisolti legati all'intimità, paura di essere feriti o rifiutati; espressione di rabbia o tensione repressa.
2. Domande guida: *Dove mi sento vulnerabile? Quali emozioni non riesco a manifestare?*
3. Pratiche di riequilibrio: rilassamento, meditazioni di auto-accettazione, cura della pelle con rimedi naturali, gestione dello stress emotivo.

Patologie – Lettera I

Insonnia

1. Chiave psico-emotiva: mente iperattiva, preoccupazioni non affrontate, ansia per il futuro.
2. Domande guida: *Quali pensieri mi tengono sveglio? Dove non riesco a trovare pace?*



3. Pratiche di riequilibrio: routine serale rilassante, respirazione profonda, meditazione per il sonno, scrittura liberatoria delle preoccupazioni, olii essenziali.
-

Infertilità

1. Chiave psico-emotiva: conflitti interiori legati alla creatività e alla capacità di generare; ansia e frustrazione interiore.
 2. Domande guida: *Cosa temo di non poter creare? Dove sento un senso di blocco nella mia vita?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni sulla fertilità e sulla creatività, rilassamento corporeo, supporto psicologico, tecniche di visualizzazione positiva.
-

Influenza

1. Chiave psico-emotiva: corpo che segnala il bisogno di rallentare, stanchezza accumulata e necessità di cura di sé.
 2. Domande guida: *Dove sto trascurando il mio corpo? Quale energia devo recuperare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: riposo, idratazione, alimentazione leggera, meditazioni di rigenerazione e accoglienza del proprio corpo.
-

Intestino irritabile

1. Chiave psico-emotiva: ansia, tensioni emotive che interferiscono con la digestione della vita; difficoltà a lasciar andare pensieri o situazioni stressanti.
 2. Domande guida: *Quali situazioni mi creano disagio? Dove trattengo emozioni negative?*
 3. Pratiche di riequilibrio: alimentazione equilibrata, respirazione addominale, ginnastica dolce, tecniche di rilascio emotivo come scrittura o visualizzazione.
-

Ipertensione

1. Chiave psico-emotiva: tensione costante, rabbia repressa, bisogno di controllo; stress accumulato che aumenta la pressione.
-



2. Domande guida: *Cosa mi fa sentire sotto pressione? Dove accumulo tensione senza esprimerla?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione lenta e profonda, meditazione quotidiana, attività fisica moderata, riduzione di stimoli stressanti.
-

Ipotiroidismo

1. Chiave psico-emotiva: rallentamento interiore, difficoltà a manifestare energia vitale, sensazione di pesantezza emotiva o mentale.
 2. Domande guida: *Dove mi sento bloccato o lento? Quali emozioni non riesco a far emergere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: attività fisica regolare e dolce, alimentazione bilanciata, meditazioni sul risveglio dell'energia vitale, gestione dello stress.
-

Iperattività

1. Chiave psico-emotiva: eccesso di stimoli, difficoltà a concentrare l'energia, tensione interiore non gestita.
 2. Domande guida: *Dove disperdo la mia energia? Cosa mi impedisce di trovare equilibrio?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni di centratura e radicamento, attività fisica regolare, momenti di calma e riflessione quotidiani.
-

Patologie – Lettera L

Laringite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a esprimere sé stessi, rabbia o emozioni trattenute; paura di comunicare liberamente.
 2. Domande guida: *Quali parole non riesco a dire? Dove mi sento bloccato nell'esprimermi?*
 3. Pratiche di riequilibrio: riposo vocale, tisane lenitive, esercizi di respirazione e vocalizzazione, meditazioni sulla comunicazione autentica.
-



Leucemia

1. Chiave psico-emotiva: conflitti profondi, stress cronico e accumulo di emozioni negative; senso di attacco interno.
 2. Domande guida: *Quali emozioni sto trascurando? Dove sento una lotta interiore?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione quotidiana, supporto psicologico, attività dolci per il corpo, tecniche di rilassamento.
-

Lombalgia

1. Chiave psico-emotiva: peso eccessivo di responsabilità, stress accumulato, sensazione di dover portare più di quanto si possa sostenere.
 2. Domande guida: *Quale carico sento troppo pesante? Dove devo chiedere aiuto?*
 3. Pratiche di riequilibrio: stretching e rafforzamento dolce della schiena, meditazione sul lasciar andare, tecniche di rilassamento muscolare.
-

Lupus

1. Chiave psico-emotiva: sensazione di attacco dall'esterno, conflitti profondi, difficoltà a proteggere la propria integrità fisica ed emotiva.
 2. Domande guida: *Dove mi sento vulnerabile? Quali stress esterni mi compromettono?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione, supporto emotivo e sociale, attività fisica moderata, cura della propria routine e alimentazione.
-

Patologie – Lettera M

Mal di testa / Cefalea

1. Chiave psico-emotiva: tensione mentale, stress, pensieri insistenti o preoccupazioni irrisolte.
 2. Domande guida: *Quali pensieri o pressioni mentali mi opprimono? Dove sento tensione eccessiva?*
-



3. Pratiche di riequilibrio: pause di rilassamento, respirazione profonda, meditazioni guidate, massaggi delicati o tecniche di rilassamento muscolare.
-

Malattie autoimmuni

1. Chiave psico-emotiva: conflitti interni tra sé e l'ambiente, senso di aggressione percepita dall'esterno; corpo che reagisce "contro sé stesso".
 2. Domande guida: *Quali conflitti interiori non risolvo? Dove sento attacco o minaccia?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni di armonizzazione corpo-mente, gestione dello stress, attività fisica dolce, supporto psicologico.
-

Menopausa – disturbi

1. Chiave psico-emotiva: paura dei cambiamenti, perdita di controllo o identità, tensioni emotive legate al corpo in trasformazione.
 2. Domande guida: *Quali cambiamenti temo? Dove sento perdita di controllo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione e meditazioni di radicamento, esercizi fisici leggeri, accettazione dei cicli naturali, supporto emotivo.
-

Miopia

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a vedere chiaramente situazioni o emozioni; paura del futuro o rifiuto di affrontare la realtà.
 2. Domande guida: *Cosa non voglio vedere? Dove temo la verità?*
 3. Pratiche di riequilibrio: massaggio oculare, meditazione sulla chiarezza interiore, pratiche di visualizzazione positiva, riduzione dello stress.
-

Morbo di Crohn

1. Chiave psico-emotiva: conflitti emotivi profondi, difficoltà a digerire esperienze di vita, ansia costante.
 2. Domande guida: *Quali emozioni non riesco a elaborare? Dove sento tensione interna?*
 3. Pratiche di riequilibrio: alimentazione equilibrata, respirazione addominale, meditazione, supporto psicologico.
-



Patologie – Lettera N

Nausea

1. Chiave psico-emotiva: rifiuto o difficoltà ad “assimilare” esperienze o situazioni; sensazione di malessere emotivo interno.
 2. Domande guida: *Cosa sto cercando di evitare? Quali situazioni non riesco a digerire?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione profonda e lenta, meditazioni di accettazione, alimentazione leggera.
-

Nevralgia

1. Chiave psico-emotiva: tensione nervosa, stress cronico, difficoltà a gestire situazioni dolorose o conflittuali.
 2. Domande guida: *Quali tensioni emotive mi attraversano? Dove sento dolore interiore non espresso?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni di rilassamento, massaggi dolci, esercizi di respirazione, tecniche di gestione dello stress.
-

Neoplasie

1. Chiave psico-emotiva: conflitti profondi, emozioni non elaborate che si cristallizzano nel corpo; spesso stress prolungato o risentimento.
 2. Domande guida: *Quali emozioni trattenute potrebbero avere bisogno di espressione? Dove sento blocco nella mia vita?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione quotidiana, attività dolci per il corpo e la mente, supporto psicologico e sociale.
-

Patologie – Lettera O

Obesità

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a gestire emozioni, senso di vuoto interiore, ricerca di consolazione nel cibo, mancanza di amore.
-



2. Domande guida: *Quali emozioni cerco di colmare con il cibo? Dove sento insoddisfazione nella mia vita?*
 3. Pratiche di riequilibrio: alimentazione consapevole, attività fisica regolare e dolce, meditazioni sul corpo.
-

Occhi – Disturbi visivi

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a vedere chiaramente situazioni o persone, paura di affrontare la realtà o di osservare ciò che non si vuole vedere.
 2. Domande guida: *Cosa non voglio vedere? Dove mi sento incerto o confuso?*
 3. Pratiche di riequilibrio: massaggio oculare, meditazioni sulla chiarezza interiore, visualizzazioni positive, riduzione dello stress.
-

Otite

1. Chiave psico-emotiva: rifiuto di ascoltare, difficoltà a ricevere informazioni o consigli, tensione nelle relazioni.
 2. Domande guida: *Cosa non voglio ascoltare? Dove evito di comprendere gli altri?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni sull'ascolto consapevole, respirazione rilassante.
-

Osteoporosi

1. Chiave psico-emotiva: fragilità interiore, paura del cambiamento o del futuro, perdita di supporto emotivo.
 2. Domande guida: *Dove mi sento debole o insicuro? Quali paure mi rendono fragile?*
 3. Pratiche di riequilibrio: attività fisica dolce per rinforzo osseo, meditazioni sulla stabilità, nutrizione equilibrata, tecniche di radicamento.
-



Patologie – Lettera P

Attacchi di panico

1. Chiave psico-emotiva: paura intensa, perdita di controllo, ansia accumulata che esplode improvvisamente.
 2. Domande guida: *Quali situazioni mi fanno sentire impotente? Dove temo di perdere il controllo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: tecniche di respirazione lenta e profonda, meditazioni di centratura e radicamento, supporto psicologico.
-

Parkinson

1. Chiave psico-emotiva: rigidità interiore, difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti, paura della perdita di autonomia.
 2. Domande guida: *Dove mi sento rigido? Quali cambiamenti temo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di mobilità dolce, meditazione sul fluire della vita, attività fisica quotidiana, supporto emotivo.
-

Pelle – Malattie varie

1. Chiave psico-emotiva: conflitti tra desiderio di protezione e necessità di contatto; difficoltà ad accettare sé stessi o gli altri.
 2. Domande guida: *Quali emozioni non esprimo? Dove mi sento vulnerabile?*
 3. Pratiche di riequilibrio: cura naturale della pelle, meditazioni sull'accettazione di sé, respirazione profonda.
-

Psoriasi

1. Chiave psico-emotiva: senso di separazione, bisogno di protezione estrema, difficoltà nei contatti con l'esterno.
 2. Domande guida: *Da chi o da cosa sento di dovermi difendere? In quali ambiti mi sento non accolto?*
 3. Pratiche di riequilibrio: auto-accettazione, visualizzazione di una pelle sana e luminosa, bagni rilassanti, meditazioni sul lasciar andare il risentimento.
-



Polmonite

1. Chiave psico-emotiva: senso di oppressione, difficoltà a ricevere ossigeno vitale dalla vita; stress e tensioni accumulate.
2. Domande guida: *Dove mi sento sopraffatto? Quali situazioni mi impediscono di respirare liberamente?*
3. Pratiche di riequilibrio: respirazione profonda, meditazione sul respiro, riposo, attività fisica leggera.

Patologie – Lettera Q

Disturbi cognitivi / Quoziente intellettivo

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà di concentrazione, confusione mentale, blocchi nell'apprendimento o nell'elaborazione di informazioni.
2. Domande guida: *Dove sento la mia mente appesantita? Quali pensieri non riesco a organizzare o comprendere?*
3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di concentrazione, meditazioni di chiarezza mentale, attività stimolanti per la mente, gestione dello stress.

Patologie – Lettera R

Raffreddore

1. Chiave psico-emotiva: bisogno di rallentare, accumulo di stress, desiderio di prendersi una pausa dalla vita frenetica.
2. Domande guida: *Dove sto correndo senza ascoltare il mio corpo? Quali emozioni trascurate stanno emergendo?*
3. Pratiche di riequilibrio: riposo, idratazione, meditazioni di rilassamento, respirazione profonda.

Reflusso gastroesofageo

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a “digerire” parole o situazioni, rabbia trattenuta che “risale” verso l'alto.



2. Domande guida: *Quali esperienze o emozioni non riesco ad accettare? Dove trattengo rabbia o risentimento?*
 3. Pratiche di riequilibrio: alimentazione equilibrata, respirazione addominale, meditazione sul lasciar andare.
-

Reumatismi

1. Chiave psico-emotiva: rigidità, vecchi risentimenti, difficoltà a muoversi con leggerezza nella vita.
 2. Domande guida: *Dove mi sento bloccato o rigido? Quali emozioni non riesco a lasciare andare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di flessibilità dolce, meditazione sul lasciar andare, respirazione profonda.
-

Rinite allergica

1. Chiave psico-emotiva: ipersensibilità verso l'ambiente o le persone, rifiuto inconscio di certe situazioni.
 2. Domande guida: *Cosa o chi non riesco ad accettare? Dove sento invasione o fastidio?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione consapevole, meditazioni di accettazione, riduzione dello stress, cura dell'ambiente.
-

Patologie – Lettera S

Sinusite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a “respirare” liberamente, tensioni emotive e mentali accumulate.
 2. Domande guida: *Quali situazioni mi opprimono? Dove sento un blocco nella mia espressione?*
 3. Pratiche di riequilibrio: lavaggi nasali, respirazione profonda, meditazioni sul fluire della vita, rilassamento corporeo.
-



Scoliosi

1. Chiave psico-emotiva: rigidità nella vita, difficoltà a trovare equilibrio o adattarsi a cambiamenti.
 2. Domande guida: *Dove sento rigidità o squilibrio nella mia vita? Quali pesi porto da solo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di postura e stretching, meditazioni di centratura, respirazione profonda, attività fisica dolce.
-

Schizofrenia

1. Chiave psico-emotiva: conflitti interiori intensi, frammentazione del sé, difficoltà a integrare emozioni e pensieri.
 2. Domande guida: *Quali parti di me non riesco a riconoscere o accettare? Dove c'è confusione interna?*
 3. Pratiche di riequilibrio: supporto psicologico e familiare, meditazioni guidate, attività creative per integrare pensieri ed emozioni, tecniche di centratura e radicamento.
-

Sindrome da stanchezza cronica

1. Chiave psico-emotiva: esaurimento fisico e mentale, stress accumulato, difficoltà a ricaricarsi o a ricevere sostegno.
 2. Domande guida: *Dove sto esaurendo le mie energie? Quali responsabilità mi appesantiscono?*
 3. Pratiche di riequilibrio: riposo regolare, respirazione profonda, meditazioni di recupero energetico, attività dolci per corpo e mente.
-

Sclerosi multipla

1. Chiave psico-emotiva: conflitti profondi, sensazione di perdita di controllo, difficoltà ad accettare cambiamenti e fragilità.
 2. Domande guida: *Dove sento perdita di equilibrio o controllo? Quali emozioni non riesco ad elaborare?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni quotidiane, esercizi dolci di mobilità, supporto psicologico, tecniche di rilassamento e centratura.
-



Patologie – Lettera T

Tachicardia

1. Chiave psico-emotiva: ansia, paura, tensione interiore; il cuore reagisce a stress o emozioni intense.
 2. Domande guida: *Quali emozioni mi agitano? Dove sento paura o urgenza nella mia vita?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione lenta e profonda, meditazione sul cuore, esercizi di rilassamento, gestione dello stress.
-

Tinnitus / Acufeni

1. Chiave psico-emotiva: rumori interiori dovuti a pensieri insistenti, preoccupazioni non elaborate.
 2. Domande guida: *Quali pensieri o emozioni continuano a “rumoreggiare” nella mia mente?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni di silenzio interiore, ascolto consapevole, tecniche di rilassamento, riduzione di stimoli e stress.
-

Tonsillite

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a comunicare, rabbia o emozioni trattenute.
 2. Domande guida: *Quali parole non riesco a dire? Dove mi blocco nell'esprimermi?*
 3. Pratiche di riequilibrio: riposo, tisane lenitive, vocalizzazioni, meditazioni sulla comunicazione autentica.
-

Trombosi

1. Chiave psico-emotiva: rallentamento, blocchi interiori, resistenza al cambiamento; energia che non scorre liberamente.
 2. Domande guida: *Dove mi sento bloccato? Quali situazioni non riesco a far fluire?*
 3. Pratiche di riequilibrio: movimento dolce e regolare, meditazioni sul fluire della vita, respirazione profonda, gestione dello stress.
-



Patologie – Lettera U

Ulcerazioni / Ulcere

1. Chiave psico-emotiva: rabbia repressa, frustrazione, conflitti interiori che “erodono” dall’interno.
 2. Domande guida: *Quali emozioni sto trattenendo? Dove mi sento ferito o offeso?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazione sul perdono e sul lasciar andare, respirazione profonda, cura dell’alimentazione.
-

Ulcera peptica

1. Chiave psico-emotiva: difficoltà a digerire eventi stressanti, ansia per il futuro, rabbia trattenuta.
 2. Domande guida: *Quali situazioni non riesco a digerire? Dove trattengo rabbia o tensione?*
 3. Pratiche di riequilibrio: respirazione addominale, alimentazione equilibrata, meditazioni sul lasciar andare, scrittura liberatoria delle emozioni.
-

Uretrite

1. Chiave psico-emotiva: conflitti legati alla sfera sessuale o relazionale, difficoltà a stabilire confini.
 2. Domande guida: *Dove sento invasione o disagio nelle relazioni? Quali emozioni non riesco a esprimere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni sulla comunicazione e sui confini, respirazione pelvica, attività dolci per ridurre stress e tensioni.
-

Patologie – Lettera V

Vaginite

1. Chiave psico-emotiva: conflitti legati alla sfera sessuale e all’intimità, difficoltà ad accettare sé stessi o il partner.
-



2. Domande guida: *Dove sento disagio o rifiuto nella mia vita sessuale o affettiva? Quali emozioni evito di esprimere?*
 3. Pratiche di riequilibrio: meditazioni sull'auto-accettazione e l'intimità, respirazione pelvica, dialogo emotivo con sé stessi, cura del corpo.
-

Varici

1. Chiave psico-emotiva: stagnazione, accumulo di tensione, difficoltà a far fluire emozioni o risorse.
 2. Domande guida: *Dove sento un blocco o pesantezza nella mia vita? Quali emozioni non riesco a lasciare fluire?*
 3. Pratiche di riequilibrio: attività fisica dolce, meditazioni sul fluire dell'energia, respirazione profonda, massaggi e idroterapia leggera.
-

Vertigini

1. Chiave psico-emotiva: senso di instabilità interiore, paura del cambiamento, mancanza di radicamento.
 2. Domande guida: *Dove mi sento insicuro o instabile? Quali cambiamenti temo?*
 3. Pratiche di riequilibrio: esercizi di radicamento, meditazioni sulla stabilità, respirazione consapevole, camminate lente e sicure.
-

Patologie Posturali

Cifosi

- Significato psicosomatico: senso di oppressione, peso emotivo che si porta sulle spalle; difficoltà ad aprirsi e mostrarsi al mondo.
 - Riequilibrio: esercizi di allungamento dorsale, respirazione profonda, meditazioni sulla leggerezza, esprimere emozioni represses.
-

Lordosi

- Significato psicosomatico: iper-accudimento o eccessivo desiderio di compiacere, rigidità nella vita affettiva.
-



- Riequilibrio: stretching mirato, esercizi per la flessibilità, meditazioni sull'equilibrio tra dare e ricevere, consapevolezza dei propri limiti.
-

Scoliosi

- Significato psicosomatico: conflitti interiori, rigidità mentale, difficoltà ad adattarsi o trovare equilibrio nella vita.
 - Riequilibrio: esercizi posturali dolci, meditazioni di centratura, respirazione consapevole, attività di rilassamento muscolare.
-

Cervicalgia / Dolore cervicale

- Significato psicosomatico: tensioni legate a obblighi e responsabilità, difficoltà a “girare la testa” verso nuove prospettive.
- Riequilibrio: stretching cervicale, respirazione profonda, meditazioni sulla flessibilità mentale, rilassamento muscolare.



PIANTE FITOTERAPICHE E OLI ESSENZIALI DIZIONARIO COMPLETO (A-Z)

1. **Achillea** (*Achillea millefolium*).

- **Benefici:** antinfiammatoria, cicatrizzante, digestiva.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ferite superficiali, digestione difficile, mestruazioni dolorose.
 - **Controindicazioni:** evitare in gravidanza; allergia alle Asteraceae.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

2. **Aloe vera**.

- **Benefici:** cicatrizzante, idratante, antinfiammatoria.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ustioni, pelle secca, irritazioni cutanee, stitichezza (estratti controllati).
 - **Controindicazioni:** uso interno prolungato può avere effetto lassativo.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

3. **Alloro** (*Laurus nobilis*).

- **Benefici:** digestivo, antisettico, antinfiammatorio.
 - **Indicazioni terapeutiche:** digestione lenta, flatulenza, tosse lieve.
 - **Controindicazioni:** uso interno moderato; evitare in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

4. **Anice** (*Pimpinella anisum*).

- **Benefici:** digestivo, carminativo, espettorante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** coliche, digestione difficile, tosse secca.
 - **Controindicazioni:** allergie; evitare in caso di gastrite acuta.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

5. **Arnica** (*Arnica montana*).

- **Benefici:** antinfiammatoria, antidolorifica, ematomi.
 - **Indicazioni terapeutiche:** contusioni, dolori muscolari, infiammazioni locali.
-



- **Controindicazioni:** uso solo esterno; non su ferite aperte; possibili allergie.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

6. Artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*).

- **Benefici:** antinfiammatorio, analgesico naturale.
 - **Indicazioni terapeutiche:** dolori articolari, artrite, infiammazioni muscolari.
 - **Controindicazioni:** ulcere gastriche, insufficienza renale; disturbi digestivi possibili.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

7. Basilico (*Ocimum basilicum*).

- **Benefici:** digestivo, antispasmodico, antibatterico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** digestione lenta, flatulenza, raffreddore.
 - **Controindicazioni:** uso moderato in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

8. Bergamotto (*Citrus bergamia*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** rilassante, antimicrobico, leggero antidepressivo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, stress, problemi cutanei lievi.
 - **Controindicazioni:** fototossico; evitare esposizione solare dopo applicazione topica.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

9. Calendula (*Calendula officinalis*).

- **Benefici:** cicatrizzante, antinfiammatoria, lenitiva.
 - **Indicazioni terapeutiche:** irritazioni cutanee, ferite superficiali, infiammazioni della pelle.
 - **Controindicazioni:** possibili reazioni allergiche; uso esterno preferibile.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

10. Cannella (*Cinnamomum verum*).

- **Benefici:** stimolante, digestiva, antimicrobica.
-



- **Indicazioni terapeutiche:** digestione lenta, raffreddore, problemi circolatori lievi.
 - **Controindicazioni:** dosi elevate irritano mucose; evitare in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

11. Cardamomo (*Elettaria cardamomum*).

- **Benefici:** digestivo, carminativo, stimolante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** digestione lenta, nausea, flatulenza.
 - **Controindicazioni:** moderato; evitare dosi elevate in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

12. Camomilla (*Matricaria chamomilla*).

- **Benefici:** calmante, digestiva, antinfiammatoria.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, insonnia, colite, infiammazioni della pelle.
 - **Controindicazioni:** allergia alle Asteraceae.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

13. Cedro (*Cedrus atlantica*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** tonico, antimicotico, calmante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** stress, acne, problemi cutanei lievi.
 - **Controindicazioni:** evitare ingestione non controllata; diluire sempre.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

14. Cipolla (*Allium cepa*).

- **Benefici:** antibatterica, antivirale, digestiva.
 - **Indicazioni terapeutiche:** raffreddore, tosse, digestione lenta.
 - **Controindicazioni:** irritazione gastrica se assunta in eccesso; allergie rare.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

15. Cipresso (*Cupressus sempervirens*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** astringente, circolatorio, calmante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** vene varicose, emorroidi, cellulite, tosse secca.
-



- **Controindicazioni:** evitare ingestione non controllata; possibili irritazioni cutanee.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

16. Echinacea (Echinacea purpurea).

- **Benefici:** immunostimolante, antimicrobica.
 - **Indicazioni terapeutiche:** raffreddore, influenza, infezioni lievi.
 - **Controindicazioni:** allergici alle Asteraceae; evitare in malattie autoimmuni.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

17. Eucalipto (Eucalyptus globulus) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** espettorante, antisettico, rinfrescante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** raffreddore, tosse, congestione nasale, sinusite lieve.
 - **Controindicazioni:** evitare nei bambini piccoli; diluire sempre per uso topico.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

18. Finocchio (Foeniculum vulgare).

- **Benefici:** digestivo, antispasmodico, galattagogo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** coliche, digestione lenta, stimolo produzione latte.
 - **Controindicazioni:** evitare in gravidanza senza supervisione; possibili allergie.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

19. Ginseng (Panax ginseng).

- **Benefici:** adattogeno, energizzante, stimolante delle difese immunitarie.
 - **Indicazioni terapeutiche:** stanchezza cronica, stress, calo delle energie fisiche e mentali.
 - **Controindicazioni:** ipertensione, gravidanza, insonnia; evitare dosi elevate.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-



20. Ginepro (*Juniperus communis*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** diuretico, depurativo, antisettico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ritenzione idrica, infezioni urinarie lievi, dolori muscolari.
 - **Controindicazioni:** non usare in gravidanza o problemi renali gravi.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

21. Lavanda (*Lavandula angustifolia*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** calmante, antinfiammatorio, analgesico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, stress, cefalea, piccole ustioni.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

22. Malva (*Malva sylvestris*).

- **Benefici:** emolliente, lenitiva, antinfiammatoria.
 - **Indicazioni terapeutiche:** infiammazioni delle mucose, tosse secca, irritazioni cutanee.
 - **Controindicazioni:** possibili lievi reazioni allergiche.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

23. Mirra (*Commiphora myrrha*).

- **Benefici:** antisettica, cicatrizzante, antinfiammatoria.
 - **Indicazioni terapeutiche:** gengiviti, infiammazioni cutanee, piccole ferite.
 - **Controindicazioni:** uso interno solo sotto controllo medico; possibili irritazioni cutanee.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

24. Nigella / Cumino nero (*Nigella sativa*).

- **Benefici:** immunostimolante, antinfiammatorio, digestivo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** raffreddore, infiammazioni lievi, disturbi digestivi.
 - **Controindicazioni:** evitare in gravidanza; possibili allergie.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-



25. Olivo (*Olea europaea*).

- **Benefici:** antiossidante, ipotensivo, depurativo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ipertensione lieve, colesterolo alto, supporto cardiovascolare.
 - **Controindicazioni:** evitare dosi eccessive di estratti concentrati senza supervisione medica.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

26. Ortica (*Urtica dioica*)

- **Benefici:** depurativa, remineralizzante, antinfiammatoria.
 - **Indicazioni terapeutiche:** anemia lieve, ritenzione idrica, dolori articolari, problemi cutanei.
 - **Controindicazioni:** possibile irritazione cutanea; uso interno moderato.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

27. Pino silvestre (*Pinus sylvestris*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** balsamico, antibatterico, tonico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** tosse, raffreddore, dolori muscolari, affaticamento.
 - **Controindicazioni:** diluire sempre per uso topico; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

28. Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*).

- **Benefici:** stimolante, antinfiammatorio, digestivo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** affaticamento mentale, dolori muscolari, problemi circolatori lievi.
 - **Controindicazioni:** evitare in gravidanza e ipertensione; diluire per uso topico.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

29. Salvia (*Salvia officinalis*).

- **Benefici:** antibatterica, digestiva, tonificante.
-



- **Indicazioni terapeutiche:** mal di gola, sudorazione eccessiva, digestione difficile.
 - **Controindicazioni:** dosi elevate possono essere tossiche; evitare in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

30. Sandalo (*Santalum album*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** calmante, riequilibrante, antisettico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, stress, problemi cutanei lievi, meditazione.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

31. Timo (*Thymus vulgaris*).

- **Benefici:** antibatterico, antivirale, espettorante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** tosse, raffreddore, disturbi digestivi, infezioni lievi.
 - **Controindicazioni:** possibile irritazione gastrica; evitare dosi elevate in gravidanza.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

32. Tiglio (*Tilia cordata* / *platyphyllos*).

- **Benefici:** calmante, sedativo leggero, antispasmodico.
 - **Indicazioni terapeutiche:** insonnia, ansia, agitazione, raffreddore con tosse.
 - **Controindicazioni:** possibili allergie rare.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

33. Valeriana (*Valeriana officinalis*).

- **Benefici:** sedativa, rilassante, ansiolitica, antispasmodica.
 - **Indicazioni terapeutiche:** insonnia, ansia, tensione muscolare.
 - **Controindicazioni:** non combinare con alcol o farmaci sedativi; possibili disturbi digestivi.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-



34. Vaniglia (*Vanilla planifolia*).

- **Benefici:** calmante, afrodisiaca, antiossidante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia lieve, insonnia, aromaterapia.
 - **Controindicazioni:** possibili allergie rare.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

35. Verbena odorosa (*Aloysia citrodora*).

- **Benefici:** digestiva, calmante, antispasmodica.
 - **Indicazioni terapeutiche:** digestione lenta, nervosismo, stress lieve.
 - **Controindicazioni:** uso moderato in gravidanza; possibile sensibilizzazione cutanea.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

36. Zenzero (*Zingiber officinale*).

- **Benefici:** digestivo, antinfiammatorio, stimolante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** nausea, digestione difficile, dolori articolari lievi, raffreddore.
 - **Controindicazioni:** evitare in caso di ulcera gastrica e terapie anticoagulanti senza supervisione medica; diluire per uso topico.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

37. Cedronella (*Cymbopogon nardus*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** antibatterico, repellente naturale, rilassante.
 - **Indicazioni terapeutiche:** stress lieve, disturbi cutanei, protezione dagli insetti.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; possibile irritazione cutanea.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

38. Elicriso (*Helichrysum italicum*) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** cicatrizzante, antinfiammatorio, rigenerante cutaneo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ematomi, cicatrici, infiammazioni cutanee.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-



39. Melissa (Melissa officinalis).

- **Benefici:** calmante, antispasmodica, digestiva.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia lieve, insonnia, digestione difficile.
 - **Controindicazioni:** possibili reazioni allergiche rare.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

40. Neroli (Citrus aurantium) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** rilassante, antidepressivo leggero, rigenerante cutaneo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, depressione lieve, pelle secca.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

41. Palmarosa (Cymbopogon martinii) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** antibatterico, idratante, riequilibrante cutaneo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** pelle secca, acne lieve, stress lieve.
 - **Controindicazioni:** diluire per uso topico; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

42. Patchouli (Pogostemon cablin) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** calmante, antinfiammatorio, riequilibrante cutaneo.
 - **Indicazioni terapeutiche:** ansia, stress, pelle secca o irritata.
 - **Controindicazioni:** diluire per uso topico; evitare ingestione.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

43. Tea tree (Melaleuca alternifolia) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** antibatterico, antimicotico, antivirale.
 - **Indicazioni terapeutiche:** acne, infezioni cutanee lievi, funghi.
 - **Controindicazioni:** uso diluito; possibile irritazione cutanea.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-

44. Ylang Ylang (Cananga odorata) – si consiglia l'Olio essenziale.

- **Benefici:** rilassante, equilibrante, afrodisiaco leggero.
-



- **Indicazioni terapeutiche:** ansia, stress, squilibri emotivi, aromaterapia.
 - **Controindicazioni:** diluire per uso topico; evitare ingestione non controllata.
 - **Disclaimer:** uso informativo, non sostituisce terapia medica.
-



TABELLA COSMETICI NATURALI

Cosmetico Naturale	Proprietà	Utilizzo	Controindicazioni
Olio di cocco	Idratante, antibatterico, emolliente.	Pelle secca, capelli danneggiati, burro labbra.	Evitare in caso di pelle grassa.
Burro di karité	Nutriente, lenitivo, cicatrizzante.	Creme corpo, balsami labbra, maschere mani e piedi.	Possibili allergie rare.
Olio di jojoba	Equilibrante, idratante, sebo-simile.	Olio viso, struccante, balsamo capelli.	Testare prima su pelle sensibile.
Olio di mandorle dolci	Emolliente, lenitivo, nutriente.	Creme corpo, massaggi, balsamo labbra.	Evitare in caso di allergia alle mandorle.
Aloe vera (gel)	Lenitiva, idratante, cicatrizzante.	Doposole, crema lenitiva, maschere viso.	Evitare ingestione di gel non purificato.
Burro di cacao	Idratante, emolliente, antiossidante.	Burro labbra, creme corpo, balsamo mani.	Uso topico sicuro; ingestione eccessiva può avere effetto lassativo.
Olio di rosa mosqueta	Rigenerante, cicatrizzante, antirughe.	Cicatrici, macchie cutanee, siero viso.	Testare su pelle sensibile; allergie rare.
Olio di argan	Nutriente, rigenerante, elasticizzante.	Capelli fragili, pelle secca, unghie deboli.	Generalmente sicuro; testare in caso di pelle sensibile.
Olio di avocado	Nutriente, emolliente, elasticizzante.	Creme corpo, maschere capelli, balsami mani.	Evitare in caso di allergia agli avocado.
Olio essenziale di lavanda	Calmante, antibatterico, cicatrizzante.	Acne lieve, stress, ustioni leggere, aromaterapia.	Diluire sempre per uso topico; evitare ingestione.
Olio essenziale di tea tree	Antibatterico, antimicotico, antisettico.	Acne, funghi cutanei, piccole infezioni.	Diluito sempre; possibile irritazione cutanea.
Olio essenziale di camomilla romana	Lenitivo, calmante, antinfiammatorio.	Irritazioni cutanee, pelle sensibile, arrossamenti.	Allergici alle Asteraceae.
Olio essenziale di geranio	Riequilibrante, tonificante, antibatterico.	Pelle mista, acne lieve, aromaterapia.	Diluire per uso topico; evitare ingestione.
Miele	Antibatterico, idratante, lenitivo.	Maschere viso, labbra screpolate, piccole ferite.	Evitare nei bambini <1 anno; possibili allergie.



MAPPA DEI COLORI PER IL BENESSERE

Rosso

- **Benefici:** stimola l'energia, la circolazione sanguigna e la vitalità.
 - **Indicazioni:** stanchezza fisica, depressione, ipotensione, mancanza di motivazione.
 - **Controindicazioni:** non indicato in caso di ipertensione o stati di agitazione.
-

Arancione

- **Benefici:** favorisce l'ottimismo, la creatività e la socializzazione.
 - **Indicazioni:** ansia, stress, difficoltà digestive, mancanza di entusiasmo.
 - **Controindicazioni:** può risultare troppo stimolante in caso di iperattività.
-

Giallo

- **Benefici:** stimola la mente, la concentrazione e la digestione.
 - **Indicazioni:** difficoltà di concentrazione, stanchezza mentale, problemi digestivi.
 - **Controindicazioni:** evitare in caso di irritabilità o insonnia.
-

Verde

- **Benefici:** rilassante, riequilibrante, favorisce l'armonia interiore.
 - **Indicazioni:** stress, ansia, insonnia, squilibri emotivi.
 - **Controindicazioni:** nessuna nota particolare.
-

Blu

- **Benefici:** calmante, riduce l'infiammazione e favorisce il rilassamento.
 - **Indicazioni:** ansia, insonnia, mal di testa, infiammazioni.
 - **Controindicazioni:** evitare in caso di depressione profonda.
-



Viola

- **Benefici:** stimola la spiritualità, la meditazione e la consapevolezza.
 - **Indicazioni:** stress emotivo, difficoltà spirituali, insonnia.
 - **Controindicazioni:** può risultare troppo introspettivo in caso di depressione.
-

Bianco

- **Benefici:** purificante, stimola la chiarezza mentale e la pace interiore.
 - **Indicazioni:** confusione mentale, stress, squilibri interiori.
 - **Controindicazioni:** nessuna nota particolare.
-

Marrone

- **Benefici:** radicante, favorisce la stabilità e la sicurezza.
- **Indicazioni:** insicurezza, ansia, stress.
- **Controindicazioni:** può risultare troppo pesante in caso di depressione.



LISTA TESSUTI NATURALI PER IL BENESSERE

1. Cotone

- **Caratteristiche:** fibra naturale morbida, traspirante, resistente.
 - **Benefici:** ipoallergenico, comodo a contatto con la pelle, adatto a climi caldi.
 - **Utilizzi:** abbigliamento, biancheria, lenzuola, tessuti per bambini.
 - **Controindicazioni:** si stropiccia facilmente; può restringersi al lavaggio.
-

2. Lino

- **Caratteristiche:** fibra naturale resistente, traspirante, fresca al tatto.
 - **Benefici:** ideale per climi caldi, assorbe bene l'umidità, anallergico.
 - **Utilizzi:** abbigliamento estivo, biancheria da letto, tovaglie.
 - **Controindicazioni:** tende a stropicciarsi; lavaggio delicato consigliato.
-

3. Lana

- **Caratteristiche:** fibra animale (pecora, alpaca, lama), calda, elastica, traspirante.
 - **Benefici:** termoregolatrice, mantiene il calore, antibatterica naturale.
 - **Utilizzi:** maglieria, cappotti, coperte, calze invernali.
 - **Controindicazioni:** può irritare pelli sensibili; lavaggio a mano o a secco consigliato.
-

4. Seta

- **Caratteristiche:** fibra naturale animale prodotta dal baco da seta, lucida, morbida, leggera.
 - **Benefici:** traspirante, termoregolatrice, delicata sulla pelle, antistatica.
 - **Utilizzi:** abiti eleganti, biancheria intima, lenzuola, cravatte.
 - **Controindicazioni:** delicata, richiede lavaggio a mano o a secco; può scolorire.
-

5. Cachemire

- **Caratteristiche:** fibra pregiata della capra cashmere, morbida, calda, leggera.
-



- **Benefici:** termoregolatrice, estremamente soffice, isolante dal freddo.
 - **Utilizzi:** maglieria di lusso, sciarpe, cappotti leggeri ma caldi.
 - **Controindicazioni:** costo elevato; lavaggio delicato o a secco; può infeltrirsi.
-

6. Alpaca

- **Caratteristiche:** fibra animale simile alla lana, morbida, calda, lucida.
 - **Benefici:** ipoallergenica, calda, resistente, termoregolatrice.
 - **Utilizzi:** maglieria, sciarpe, cappotti, coperte.
 - **Controindicazioni:** delicata come la lana; lavaggio a mano o a secco.
-

7. Canapa

- **Caratteristiche:** fibra vegetale resistente, traspirante, ecologica.
 - **Benefici:** antibatterica, assorbe bene l'umidità, molto durevole.
 - **Utilizzi:** abbigliamento casual, tessuti per arredamento, corde, borse.
 - **Controindicazioni:** meno morbida di cotone e lino; può richiedere ammorbidenti naturali.
-

8. Bambù

- **Caratteristiche:** fibra naturale derivata dal bambù, morbida, traspirante, antibatterica.
 - **Benefici:** ipoallergenica, termoregolatrice, ecologica.
 - **Utilizzi:** abbigliamento, biancheria, calze, asciugamani.
 - **Controindicazioni:** può deformarsi se lavato ad alte temperature.
-



IDROTERAPIA

1. Bagno caldo

- **Descrizione:** immersione totale in acqua calda (36-40°C).
 - **Benefici:** rilassa i muscoli, migliora la circolazione, riduce stress e tensione.
 - **Indicazioni:** dolori muscolari, rigidità, stress, insonnia.
 - **Controindicazioni:** insufficienza cardiaca, pressione bassa non controllata, gravidanza avanzata.
-

2. Bagno freddo

- **Descrizione:** immersione in acqua fredda (10-20°C).
 - **Benefici:** stimola la circolazione, rinvigorisce, migliora tono muscolare.
 - **Indicazioni:** stanchezza, recupero sportivo, aumento energia.
 - **Controindicazioni:** malattie cardiovascolari, ipotermia, gravidanza, ipertensione.
-

3. Doccia scozzese

- **Descrizione:** alternanza di getti caldi e freddi sulla pelle.
 - **Benefici:** stimola la circolazione, tonifica i vasi sanguigni, rafforza il sistema immunitario.
 - **Indicazioni:** affaticamento, ritenzione idrica, tono muscolare.
 - **Controindicazioni:** insufficienza cardiaca, problemi circolatori gravi.
-

4. Idroterapia meccanica

- **Descrizione:** getti d'acqua ad alta pressione per massaggio o stimolazione muscolare.
 - **Benefici:** scioglie tensioni muscolari, migliora circolazione, favorisce drenaggio linfatico.
 - **Indicazioni:** dolori muscolari, rigidità articolare, cellulite.
 - **Controindicazioni:** ferite aperte, fragilità cutanea, infiammazioni acute.
-

5. Bagno turco / Hammam

- **Descrizione:** bagno di vapore caldo umido con idratazione cutanea.
-



- **Benefici:** apertura pori, eliminazione tossine, rilassamento muscolare e mentale.
 - **Indicazioni:** stress, tensioni muscolari, problemi respiratori lievi.
 - **Controindicazioni:** ipotensione non controllata, problemi cardiaci, gravidanza.
-

6. Sauna finlandese secca.

- **Descrizione:** esposizione a calore secco intenso (70-100°C).
 - **Benefici:** stimola circolazione, sudorazione, disintossicazione, rilassamento.
 - **Indicazioni:** stress, dolori muscolari, rigidità articolare.
 - **Controindicazioni:** ipertensione grave, problemi cardiaci, gravidanza, febbre.
-

7. Balneoterapia termale

- **Descrizione:** immersione in acque minerali naturali con proprietà terapeutiche.
 - **Benefici:** cura dolori articolari, malattie dermatologiche, disturbi digestivi.
 - **Indicazioni:** artrosi, eczema, psoriasi, problemi digestivi.
 - **Controindicazioni:** insufficienza cardiaca grave, infezioni acute, gravidanza avanzata.
-

8. Idropinoterapia

- **Descrizione:** assunzione di acqua minerale specifica per scopi terapeutici.
 - **Benefici:** favorisce digestione, diuresi, depurazione e metabolismo.
 - **Indicazioni:** problemi digestivi, stitichezza, ritenzione idrica.
 - **Controindicazioni:** insufficienza renale grave, ipertensione non controllata.
-

9. Docce circolatorie / Vichy

- **Descrizione:** getti d'acqua calda che scendono sul corpo da diverse angolazioni.
 - **Benefici:** stimolazione circolatoria, rilassamento muscolare, tonificazione.
 - **Indicazioni:** stress, dolori muscolari, cellulite.
-



- **Controindicazioni:** fragilità cutanea, ferite aperte, malattie cardiovascolari gravi.
-

10. Fangoterapia / Fango termale

- **Descrizione:** applicazione di fango naturale o termale sulla pelle.
- **Benefici:** disintossicazione, allevia dolori articolari e muscolari, migliora elasticità cutanea.
- **Indicazioni:** artrosi, rigidità muscolare, problemi dermatologici lievi.
- **Controindicazioni:** ferite aperte, infezioni cutanee, gravidanza avanzata.



Disclaimer – Esclusione di responsabilità

Il presente documento, denominato “Protocollo di Naturopatia Scientifica”, è redatto con finalità esclusivamente informative, culturali, educative e di divulgazione nell’ambito delle discipline naturopatiche e del benessere naturale.

1. Natura non medica delle informazioni

- L’autore, l’editore e gli eventuali collaboratori dichiarano espressamente di non essere medici e di non esercitare professioni sanitarie ai sensi della normativa vigente.
- Le informazioni contenute non costituiscono in alcun caso un atto medico, una prescrizione terapeutica, una diagnosi o la cura di malattie fisiche o psichiche.

2. Uso delle informazioni

- I contenuti devono essere intesi come linee guida generali di benessere e non come indicazioni personalizzate.
- Ogni persona è diversa: pratiche, consigli o suggerimenti riportati potrebbero non essere adatti a tutti i soggetti.
- Prima di intraprendere qualunque modifica nella dieta, nello stile di vita, nell’assunzione di rimedi naturali o nelle abitudini quotidiane, è necessario consultare un medico, specialista o professionista sanitario qualificato.

3. Limiti di responsabilità

- L’autore e l’editore declinano ogni responsabilità diretta o indiretta, attuale o futura, per eventuali danni, effetti indesiderati, conseguenze o incomprensioni derivanti dall’applicazione, totale o parziale, delle informazioni contenute nel presente testo.
- L’utilizzo delle nozioni qui riportate avviene esclusivamente sotto la piena responsabilità e libertà di scelta del lettore.
- Nessun contenuto può essere interpretato come sostitutivo di un trattamento sanitario né può costituire motivo per sospendere, modificare o ritardare cure mediche prescritte.

4. Obblighi del lettore

- Il lettore riconosce e accetta che la Naturopatia, pur basandosi su principi storici, filosofici e scientifici di benessere, non è una disciplina medica.
- Accedendo ai contenuti di questo protocollo, il lettore dichiara di aver compreso e accettato integralmente il presente scarico di responsabilità.



CONSENSO INFORMATO E TUTELA LEGALE

Consulente e Operatore Olistico del Benessere Naturale – Naturopata (non medico).

1. Premessa

Le consulenze e i trattamenti olistici proposti da _____ rientrano nell'ambito del benessere naturale e delle discipline olistiche.

Essi hanno lo scopo di promuovere il benessere generale della persona e l'adozione di stili di vita sani, e non costituiscono in alcun modo un atto medico o terapeutico.

2. Esclusione di attività sanitaria

Il Consulente e Operatore Olistico _____

- non è medico, né psicologo, né terapeuta;
- non effettua diagnosi, esami clinici o di laboratorio;
- non prescrive farmaci, terapie psicologiche, diete mediche, cure farmacologiche o paramediche.

Le tecniche e i consigli proposti hanno esclusivamente finalità educative e preventive sullo stile di vita, senza alcuna finalità diagnostica o terapeutica.

3. Finalità delle attività

Secondo i principi delle Scienze Olistiche, la Consulenza in Naturopatia Scientifica:

- fornisce indicazioni volte a migliorare la qualità della vita e la consapevolezza personale;
- favorisce l'adozione di abitudini salutari in campo alimentare, motorio e psico-fisico;
- mira a stimolare l'equilibrio e le capacità di autoguarigione innate della persona.

In nessun caso tali indicazioni sostituiscono le cure mediche né interferiscono con eventuali percorsi clinici già in atto.

4. Riferimenti normativi

L'attività del Consulente si configura come prestazione d'opera intellettuale ai sensi dell'art. 2222 c.c. e seguenti, nell'ambito delle professioni non organizzate in ordini o collegi, disciplinate dalla Legge n. 4/gennaio/2013.

5. Dichiarazione di non abuso

Le attività proposte non costituiscono:

- "abuso di professione medica";
- "abuso di credulità popolare".

Esse hanno valore esclusivamente educativo, preventivo e di supporto al benessere della persona.



6. Dichiarazione del Cliente

Con la presente, il Cliente dichiara di essere consapevole che:

- le consulenze e i trattamenti ricevuti non hanno scopo diagnostico né terapeutico;
- i consigli forniti non sostituiscono in alcun modo i pareri e le prescrizioni del medico curante o di altri professionisti sanitari;
- ogni responsabilità in merito alle proprie scelte di salute e di vita rimane esclusivamente a proprio carico.

Il Cliente si impegna inoltre a:

- informare il Consulente su eventuali condizioni di salute rilevanti;
- rivolgersi al proprio medico curante per diagnosi, terapie e prescrizioni mediche;
- considerare le attività olistiche come complementari e integrative, non alternative alla medicina convenzionale.

7. Privacy e riservatezza

Il Cliente autorizza il trattamento dei dati personali ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR), dichiarando di aver ricevuto le informazioni sul trattamento dei dati.

8. Accettazione

Con la sottoscrizione del presente documento, il Cliente:

- conferma di aver letto, compreso e accettato integralmente i contenuti del presente Consenso informato e Tutela legale;
- solleva il Consulente e Operatore Olistico da qualsiasi responsabilità per conseguenze derivanti dall'applicazione delle informazioni ricevute;
- autorizza l'erogazione della prestazione di consulenza o trattamento olistico richiesto.

FIRME

Firma del Consulente _____

Data ____ / ____ / ____

Firma del Cliente _____

Data ____ / ____ / ____

Allegare un documento di identità valido.



VUOI DIVENTARE NATUROPATA SCIENTIFICO?

👉 Contatta l'Accademia di Scienze Umane 📞 al numero di telefono
☎ 333 282 8553 e richiedi maggiori informazioni gratuite e senza impegno
sulla nostra Offerta Formativa 🏠 svolta comodamente online 💻.

www.accademiadiscienzeumane.it



Acquista almeno due copie del Protocollo su Amazon, una per te e un'altra per un amico, scrivi una recensione con l'immagine delle due copie del libro e invia un SMS alla Scuola per ricevere l'Onorificenza di
“Ambasciatore del Benessere”.



APPUNTI

[The page contains faint horizontal dotted lines for writing.]

