

I pionieri della pranoterapia

Hippolite Baraduc, medico francese, forte della certezza che, da ogni essere vivente si sprigiona un'energia, che in alcuni casi riesce ad essere visibile, cercò con ogni mezzo possibile di fotografarla.

Ponendo una lastra fotografica in relazione a un campo elettrostatico, iniziò i suoi esperimenti con dei piccoli animali, ottenendo delle fotografie nelle quali si evidenziavano delle aureole formate da strisce chiare e scure. Erano gli anni che andavano dalla fine del 1800 all'inizio del 1900 e gli strumenti erano molto rudimentali, inoltre il colore non era ancora stato utilizzato.

Infine nel 1907, immortalò qualcosa che pensò di aver individuato come l'anima umana, mentre lascia il corpo. Fotografò suo figlio diciannovenne, già composto nella bara e alcuni mesi dopo, anche sua moglie, con una serie di scatti, intervallati fra loro. Dalla prima all'ultima foto si evidenziarono delle macchie energetiche, che man mano coprivono completamente il corpo della defunta.

A parte la rudimentale camera fotografica, aveva anche inventato un apparecchio in grado di misurare l'energia biologica, irradiata dai corpi, che definì "biometro". Questo era uno strumento estremamente semplice, costituito da un ago sospeso a un filo, sotto un sottile schermo di vetro.

Quando allo schermo si avvicinava una mano, lo strumento si muoveva in senso rotatorio, permettendo di misurare il flusso energetico dei soggetti sottoposti all'esperimento.

Scetticismo acritico

I ricercatori che si ritengono facenti parte della "scienza ufficiale", in contraddizione all'atteggiamento tenuto nei confronti della paranormalità, di cui è sempre stata negata l'evidenza, ancora una volta si sono espressi mostrando la loro mancanza di senso critico obiettivo, che li avrebbe dovuti almeno indurre a riflessioni o ricerche di comparazioni più accurate.

Non ammettendo le limitazioni della conoscenza scientifica, hanno mosso contro Baraduc una serie di accuse e contestazioni, che per il biometro si sono articolate sul fatto che l'attrezzatura non fornisce dati scientifici, poiché l'oscillazione potrebbe essere frutto di un fenomeno psicocinetico.

Ne consegue che quando serve loro i fenomeni paranormali esistono, quando invece non servono allora sono frutto, sempre secondo loro, di mera fantasia.

Per le fotografie dell'aura o dell'anima, invece, è stato detto che Baraduc era probabilmente un sensitivo, mentre alcuni lo hanno accusato di essere sotto l'influenza del suo stesso dolore, per la morte del figlio e della moglie, quindi incapace di obiettività. I più maligni invece, che aveva trovato un modo per

truccare le fotografie.

Ma con uno spirito di curiosità più accurato, altri studiosi avrebbero potuto approfondire le sue ricerche e capire che se veramente era "sensitivo", questo comunque non inficiava i risultati, semmai apriva nuovi quesiti.

E' questo atteggiamento preconcepito che ha impedito di far sì che ad ogni risultato ottenuto in campo bioenergetico, non sia stato dato seguito. In effetti se voci autorevoli e altisonanti si levano per distruggere un evento, o una persona, di solito ci riescono. Quello che è difficile capire, è il motivo per cui lo fanno, anche se volendo usare lo stesso metro di paragone che usano questi "scienziati accreditati" si potrebbe dire che hanno degli interessi troppo grandi in gioco e temono di perdere credibilità e potere.

Comunque coloro che hanno preso in considerazione le ricerche forse primitive, ma genuine di Hippolite Baraduc, (pur se pochi numericamente, talvolta derisi e ostacolati) non si sono certo fermati, permettendoci di scoprire un po' delle possibilità che ciascun essere umano è in grado di sviluppare.

Dal guaritore, al pranoterapeuta e infine al bio-naturopata, si sono affermati dei principi di cui nessuno può ormai negare l'evidenza, se non a parole, ma sono parole che ormai si perdono nel vuoto e lo dimostra l'affermazione in ambito sociale, non solo della pranoterapia, ma di tutte le medicine naturali.

Cenni storici

A tutt'oggi pochi sanno che anche la pranoterapia è stata sottoposta ad una ferrea ricerca scientifica e che i risultati ottenuti sono confortanti, ma come accade spesso nella ricerca, i passi iniziali sono stati mossi soprattutto negli Stati Uniti e nel Canada ove i risultati non si sono fatti attendere:

- Il dr. Bernard Grad, biologo della McGill University del Canada, utilizzò il pranoterapeuta Oskar Estabany per effettuare numerose sperimentazioni sui vegetali, in particolare i chicchi d'orzo, per cui alcuni flaconi vennero riempiti di una soluzione di cloruro di sodio all'1% sterile. Metà dei flaconi furono trattati con la pranoterapia e l'altra metà restò invariata. Le piantine vennero innaffiate in parte con la soluzione trattata ed in parte con quella non trattata ed infatti le piantine che si abbeverarono alla soluzione trattata con la pranoterapia, crebbero più rigogliose.
- L'elettrochimico Douglas Dean, membro dell'Istituto di Psicologia Umanistica del Newark College of Engineering del New Jersey, riprese in esame gli esperimenti di O. Estabany e riscontrò che la soluzione trattata aveva subito un mutamento della distanza dei legami idrogeno-ossigeno, che sono i legami di una molecola d'acqua con quelle che si trovano attorno ad essa, e appurò che tale modificazione si mantenne inalterata anche dopo tre anni di distanza dall'esperimento, per cui riprodusse l'esperimento con un altro sensitivo ottenendo lo stesso risultato.
- Il dr. B. Grad del Canada sperimentò la pranoterapia su topolini da laboratorio: utilizzando 300 cavie, di cui 100 trattate con pranoterapia da Estabany, 100 trattati da una persona non pranoterapeuta e 100 non trattati da alcuno. I risultati diedero modo di constatare che le ferite dei 100 topolini trattati con la pranoterapia si rimarginarono e guarirono molto più

velocemente degli altri due gruppi di 100 topolini ciascuno, inoltre il gozzo di alcuni topolini, prodotto artificialmente, fu guarito prima con la pranoterapia di quello provocato agli altri curati con le terapie mediche classiche.

- A New York la dr.ssa Krieger, della scuola infermieri, utilizzò Estabany per influenzare l'emoglobina (il pigmento di sangue che serve a trasportare ossigeno). In ben 16 pazienti da lui trattati si riscontrò che il fermento sanguigno aumentò in maniera considerevole.
- Suor Justa Smith, sperimentatrice laureata in biochimica e preside della facoltà di scienze naturali del Rosary Hill College di Buffalo (N. Y.) utilizzò anch'essa Estabany per sperimentare su un soggetto con campioni di tripsina e vi riscontrò una crescita abnorme, come se la tripsina fosse stata sottoposta a un enorme campo magnetico.

Ma anche in Italia, soprattutto negli ultimi anni, non sono mancati gli studiosi seri che hanno voluto sperimentare e in particolare a Milano i ricercatori Alberto Ansaloni - Patrizia Vecchi - E. Eberle, hanno prodotto modificazioni della VES indotte da campi bioenergetici umani, sperimentando presso il Centro di Ricerche di Bioclimatologia Medica dell'Università degli Studi di Milano. La sperimentazione in sostanza è stata effettuata su campioni di sangue umano in pipette, in relazione alle sostanze colloidali presenti nel sangue e da ciò si è evidenziata che la velocità della sedimentazione si è modificata.

L'esperimento è stato poi riprodotto alcuni anni dopo, ma al posto del sangue umano, è stata utilizzata dell'acqua nella quale erano presenti sostanze colloidali dell'oro, per verificare se avrebbe potuto realizzarsi un processo chimico analogo alle prime sperimentazioni.

Tale esperimento ha comportato l'intervento di 50 soggetti pranoterapeuti e 50 soggetti non pranoterapeuti, ciascuno dei quali ha ripetuto due volte lo stesso esperimento, portandolo perciò al valore di 100 sperimentazioni, aggiungendo 100 campioni di acqua che non ha subito trattamento alcuno.

In sintesi: 100 campioni trattati da pranoterapeuti, 100 campioni da non pranoterapeuti e 100 campioni in bianco (non trattati) e i risultati ottenuti hanno messo in evidenza che la bioenergia ha agito variando la struttura della miscela del colloide trattato, rispetto a quello sviluppato in assenza di bioenergia, producendo anche l'effetto insospettabile di modificare la colorazione dell'acqua.

Sulla Rivista MINERVA MEDICA - vol. 77 - edita il 7 Aprile 1986, è stato pubblicato un intero volume di ricerca e sperimentazione pranoterapeutica di cui vi fornisco alcuni accenni:

- dall'esame istologico di tessuto disidratato mediante la pranoterapia (il termine usato dai pranoterapeuti è: mummificazione) e dalle risultanze ottenute nel Laboratorio di Antropologia - Dipartimento di Biologia Animale - Università degli studi di Torino dai ricercatori dr. E. Rabino Massa e dr. M. Reddavid, si evidenziano le similitudini con i tessuti prelevati da mummie egiziane studiate dagli stessi ricercatori.
- Quadri istologici di parenchima epatico (fegato) di coniglio dopo trattamento pranico studiati dal dr. A. Donna, primario del Servizio di Anatomia e Istologia Patologica dell'Ospedale Provinciale di Alessandria, hanno evidenziato un ritardo altamente significativo nella comparsa dei fenomeni putrefattivi.
- Pranoterapia e rilievi teletermografici, condotti dal dr. P. Trapani - Primario radiologo del Dispensario Centrale di Igiene Sociale di Torino, lo hanno portato a concludere che le mani del pranoterapeuta presentano una ipertermia che non si verifica nelle mani dei non pranoterapeuti. Inoltre le zone trattate mostrano una costante in aumento di ipertermia, anche indipendentemente da sensazioni soggettive di calore.

- Sempre il dr. A. Donna ha effettuato esperimenti di esposizione pranica in larve di Tenebrio Molitor ed ha concluso suggerendo ulteriori ricerche e valutazioni, ma ponendo comunque in evidenza un'azione obiettivamente valutabile sui tempi della metamorfosi delle larve.
- Ma anche a Napoli e più precisamente nell'Ospedale Monaldi vi è un'equipe medica capeggiata dal dr. Gerardo Ciannella, vice-primario pneumologo, che sta operando nella direzione della ricerca e più precisamente sperimentando con la teletermografia, riportando dei risultati come quelli già pubblicati a Torino.

In buona sostanza e per dovere di verità, questi dati, di cui ho presentato solo alcuni accenni, sono del tutto incontrovertibili e chiunque può, se lo desidera, riprodurli in laboratorio, senza che intervenga il fattore suggestione o l'effetto placebo.

Il segreto è rivelabile, la sua ricetta è minima: buona volontà, spirito di una sana curiosità volta solo alla ricerca ed ai benefici che ne potrebbero derivare, ed infine, ma soprattutto: **obiettività di giudizio.**

Conoscere i pranoterapeuti

Pranoterapeuti si nasce o si diventa?

Questa è una delle domande più frequenti che pongono le persone che si avvicinano alla pranoterapia; la seconda è: ma lei ci crede a quello che fa?

Dare una risposta ad entrambe le domande è giusto, anche se la seconda si risolve da sé. Infatti nessuno vi dirà mai che non crede in quello che fa, è quindi scontato che per i più svariati motivi: ci crede.

Noi ovviamente stiamo parlando di persone serie, non di ciarlatani, perché in questo caso ci troveremmo di fronte a persone che credono soltanto in un solo ed unico sistema di vita: vivere sulla pelle e sulle disgrazie altrui.

La prima domanda è più composita, articolata, quindi merita una risposta in tal senso ed eccovela:

E' possibile nascere già predisposti a sviluppare la pranoterapia, ma è anche possibile diventare persone che si sono accorte, ad un certo punto della propria esistenza, di essere dei veri e propri "portatori o donatori di energia".

Alcuni di essi, fin da bambini si sono sentiti ripetere che avevano le mani "calde" e che quando le posavano su una parte del corpo, ci si sentiva meglio, altri si sono sentiti ripetere che in loro presenza si percepiva una sensazione di tranquillità, di benessere dello spirito e di conseguenza del corpo, addirittura in alcuni casi questo induceva al sonno.

Altri invece si sono accorti in un certo momento della propria esistenza, (per motivi molto diversi fra ogni soggetto) di avere disturbi a cui nessun medico o analisi clinica, era in grado di dare risposta e approdati, solo alla fine della loro ricerca, alla pranoterapia, hanno trovato qui la risposta al loro malessere, imparando a gestirlo, superandolo e trasformando questo in vera e propria donazione pranica.

In sintesi tutti i pranoterapeuti sono persone per le quali esiste una sensibilità particolare, che li fa simili agli artisti e che quindi li predispone ad una ricettività individuale, per la quale sono spesso in grado di percepire la sofferenza fisica di chi li attornia e si sentono istintivamente portati a porre le proprie mani (veicolo della pranoterapia) sulle zone in cui la malattia ha la sua radice e la sua manifestazione.

Ma tutti, indifferentemente, per diventare buoni pranoterapeuti, non si debbono fermare

semplicemente a questa predisposizione naturale, ma debbono approfondire la ricerca, sottoponendosi a verifiche e studio. Infine debbono accettare le stesse norme che sono vigenti in ogni tipo di terapia, sia essa farmacologica che naturale, mantenendo intatta la loro peculiarità naturali, che li fa donatori di "energia"

Da guaritore a bionaturopata

Nella società tecnologica e super specializzata un ritorno alla natura è ciò che ci vuole, ma è necessario che l'incontro con la stessa sia motivo di benessere e non di inutile perdita di tempo. Motivo per cui l'incontro con un operatore del settore medicine naturali oggi deve significare soprattutto: professionalità.

Negli ultimi anni si è passati dal semplice guaritore di campagna, che imponeva le mani in forma spontanea, secondo il proprio esclusivo giudizio, o utilizzava metodi empirici tramandatigli attraverso la memoria generazionale, al pranoterapeuta, che non si limita ad imporre le mani, ma dopo aver valutato caso per caso, ricorrendo anche all'ausilio o al consiglio di un medico amico, sceglie come, quando e per quanto tempo sviluppare la terapia, e pur tenendo conto dei meccanismi della spontaneità del flusso energetico, segue metodi molto affini a quelli utilizzati in medicina.

Dal pranoterapeuta si sta passando oggi al bionaturopata. La nuova figura di operatore è già in fase di strutturazione, poiché contiene in sé gli elementi che l'hanno preceduta: il guaritore e il pranoterapeuta, che sono certamente cresciuti in esperienza e conoscenza, quindi non possono accontentarsi più delle proprie doti naturali e istintuali, senza sentire la necessità di affinarle e soprattutto di gestire al meglio capacità che altrimenti restano latenti e non manifeste.

Il bionaturopata è perciò colui che, pur se già un esperto in medicine naturali, si arricchisce di nuova esperienza, grazie soprattutto all'acquisizione di conoscenze e tecniche tali, che gli permettano di fare ricorso a più metodologie curative insieme, in modo che i pazienti possano ottenere maggior qualità di intervento e di risultati.

Inoltre un operatore culturalmente più pronto ad affrontare le problematiche della salute, poiché arricchito di conoscenza, ha maggiori possibilità di incontrarsi nella collaborazione con i medici ed essi stessi avranno maggior disponibilità ad accettare un operatore più culturalmente preparato, con il quale sarà più facile il dialogo e il confronto.

Il tutto farà sì che siano proprio i pazienti coloro che si potranno avvantaggiare nel migliore dei modi da questa nuova evoluzione, poiché garantiti da una maggior sensibilità professionale.

Come si diventa bionaturopata

Per diventare bionaturopati è necessario avere già superato tutte le fasi preliminari alla preparazione in pranoterapia, dal colloquio psicologico, ai test energetici, alla camera Kirlian ed infine la preparazione culturale in pranoterapia, anatomia, fisiologia, patologia, tecniche energetiche e respiratorie, shiatzu e quant'altro si richiede oggi a un buon pranoterapeuta. Infatti il corso è riservato ai pranoterapeuti, in quanto non è affrontabile se non vi è alla base una già consolidata preparazione professionale e esperienza diretta, che possa dimostrare le qualità curative dell'operatore. Inoltre la già avvenuta iscrizione all'Albo Professionale di Diritto Privato della pranoterapia. (Unico strumento valido a dimostrare di fare parte a pieno titolo di una categoria, a cui invece troppi fanno riferimento, senza averne i presupposti) **Preparazione del bionaturopata presso [l'A.MI.University <http://www.amiuniversity.com>](http://www.amiuniversity.com)**

Frequenza obbligatoria di corsi e stages professionale in cui le materie sono fra quelle descritte qua sotto:

- Il pensiero cinese
- il micromassaggio cinese
- medicina ayurvedica
- riflessologia plantare
- la cromoterapia
- tecniche di respirazione
- la creatività
- habitat ed elettromagnetismo
- biologia e ambiente
- fondamenti anatomico-fisiologici dell'attività psichica
- psicoenergetica, la salute olistica,
- igiene corporea
- cenni storici-filosofici dell'omeopatia e dell'omotossicologia
- l'alimentazione naturale e la dietetica
- personalità e differenze individuali
- stati di coscienza.

Iscrizione all'albo dei bionaturisti

L'albo professionale è un'esclusiva dell'A.MI.UNIVERSITY <<http://www.amiuniversity.com>> e vi si può accedere soltanto dopo aver superato tutte le fasi già prima indicate.

In alternativa è aperto a operatori provenienti da altre associazioni, che dopo un colloquio preliminare si predispongano a frequentare almeno due corsi di specializzazione dell'A.MI, fra i quali quello di psicodinamica è obbligatorio. Inoltre per coloro che entrano in questi ultimi resta inteso che dovranno sottoporsi a un corso di praticantato apposito e superare un esame specifico, (teorico e pratico) atto a dimostrare la reale preparazione, senza la quale non è possibile ottenere l'iscrizione all'albo.

Scoprirti pranoterapeuta perché pervasi da una serie intensa di espressioni sintomatiche, oggi non basta. Sentire le mani calde o formicolanti, essere irresistibilmente attratti verso la sofferenza e cercare di scacciarla, provare l'impulso irrefrenabile di porre le mani su alcune persone ed accontentarsi della loro testimonianza, oppure cadere in stati di trance che aprono la mente a fenomenologie, in cui spesso si innescano meccanismi psichici tali da far presupporre una "purtroppo indiscutibile" trascendenza, non basta a rassicurarci sulla realtà del fenomeno pranoterapeutico.

E' necessario ricorrere a prove più tangibili e immediate, anche se poi soltanto il tempo potrà dire se effettivamente un pranoterapeuta è tale o ha vanificato la sua esperienza.

Fra queste esiste una prova alla portata di tutti, sia per la semplicità del metodo, che per l'immediatezza dello stesso, classificato come: mummificazione.

Questo termine ci riporta alla mente gli antichi metodi egizi, per la conservazione delle salme, che veniva attuata attraverso una serie di processi fisico chimici atti a imbalsamare o mummificare le spoglie umane dei loro cari, così da consegnarli al tempo, affinché potessero un giorno "forse" riappropriarsi del proprio corpo, rimasto quasi immutato nell'aspetto.

Esperienze spontanee

Prima di tutto è bene sapere che non esiste un'età assoluta, in cui scoprirsi pranoterapeuti sia meglio o peggio che in un'altra, ma che esistono comunque delle situazioni che possono offrire delle analogie comuni infatti molti soggetti hanno un'età racchiusa fra i 12 ed i 21 anni e dagli studi fatti si è potuto constatare che sono spesso individui che vivono dei grossi problemi in famiglia, carenze affettive o emotive, difficoltà di inserimento nell'ambiente sociale,

E' proprio nell'età puberale che alcuni soggetti sviluppano dei fenomeni che in parapsicologia sono conosciuti come poltergeist, che possono avvenire anche durante il sonno, fino a quando in maniera altrettanto spontanea a quella in cui si sono manifestati: scompaiono, come:

- porte e finestre che si aprono e chiudono sbattendo con molto rumore;
- vari oggetti che vanno improvvisamente in frantumi, come vetri, bicchieri, vasi, lampadine e altro senza essere stati nemmeno sfiorati;
- contatti elettrici che si interrompono o telefoni che trillano senza che esista la chiamata, radio e TV che si accendono o spengono da sole;
- suoni o rumori che si producono per lo spostamento e la caduta di una serie di oggetti, mobili che si spostano o scricchiolano;
- oggetti pesanti che volano assumendo traiettorie contrarie alle leggi fisiche e che spesso finiscono con il rompersi;
- combustione spontanea di oggetti presenti nella stanza, autocombustione di indumenti indossati o autocombustione di alcune parti del corpo del soggetto portatore del fenomeno, ecc. ecc.
- Fra le tante possibilità spontanee del verificarsi del fenomeno pranico una in particolare è alquanto significativa poiché affonda le sue origini in traumi o choc la cui natura può essere sia fisica che psichica, in seguito a incidenti che hanno originato lunghi periodi di coma, dopo il quale i soggetti si sono "risvegliati" nel vero senso della parola, completamente trasformati, quasi rigenerati e dotati di una fenomenologia paranormale che spesso nel tempo diventa energia pranica.
- Per altri la perdita di persone care ha originato fenomenologie di tipo medianico con comparizione di fenomeni di guarigione.

Altre sono le maniere in cui è possibile venire a conoscenza del proprio potenziale pranico e questo può accadere a persone che sono soggette da molti anni di una serie di disturbi ai quali non si trova soluzione, quelli più comuni sono i seguenti:

- mani e piedi molto caldi, con la comparizione di fiacche, pustole o ferite che non riescono a rimarginarsi con nessuna terapia medica,

- mal di testa persistenti che nessun tipo di terapia è in grado di risolvere,
- indebolimento generale e depressione sul piano psicologico e difficoltà di rapporto con gli altri membri della famiglia,
- insicurezza conseguente e disturbi neurovegetativi che completano il quadro sconsolante della situazione.

In questi particolarissimi e fortunatamente non troppo diffusi casi, sono spesso i sensitivi quelli che si accorgono di questa fenomenologia.

ATTENZIONE:

Gli esempi sopra descritti, non si riferiscono al fatto che si manifestino tutti insieme, fortunatamente in ciascuno esistono alcune di queste manifestazioni, il difficile sta nel riconoscerle e nel comprendere che non sono frutto di una patologia, ma di una possibilità che non sviluppata, viene vissuta come patologia.

Esperienze sperimentali

Fra le esperienze di tipo sperimentale, la metodica più comune e facile da realizzare è la mummificazione, poiché non richiede molto tempo per dare risultati, infatti è sufficiente intervenire su sostanze organiche destinate alla decomposizione, per renderle completamente disidratate e nel farlo privarle del liquido in esse contenuto e si interrompa il processo biologico degenerativo della decomposizione, altrimenti inevitabile. Le sostanze così trattate perderanno peso corporeo e i tessuti organici diverranno durissimi, leggerissimi e privi di liquido, praticamente si mummificheranno, senza perdere le loro qualità originarie, infatti se reidratate, si ottiene un risultato simile a quello con i prodotti liofilizzati.

Ciò che è trattato in questo modo, appare strutturalmente alla vista come se avesse subito un processo di fossilizzazione.

La mummificazione

Il termine deriva dal processo che si utilizzava nell'antico Egitto, per conservare i corpi delle persone defunte, ma nella pratica odierna assume un'altra funzione.

Nel nostro caso è un tipo di sperimentazione che coloro che si vogliono cimentare con la trasmissione di fluido bioenergetico, dovrebbero sperimentare, almeno una volta, poiché funziona sullo stesso principio della donazione pranica.

Per farlo, potete scegliere l'oggetto su cui indirizzare il vostro esperimento che deve essere sempre di natura organica, per questo motivo si utilizza la frutta, in particolare gli agrumi, ma anche svariati tipi di carne, dal fegato al vitello, dal pollo, al lardo.

E' importante sviluppare questa ricerca in proprio, in quanto non produce nessun danno, nemmeno a se stessi. Caso mai si gettano gli oggetti su cui si è sperimentato.

E' sbagliato provare le proprie qualità su coloro che sono affetti da patologie o

sofferenze, buona cosa sarebbe sempre sincerarsi di possedere le vere qualità richieste e necessarie, per evitare di arrecare danni.

Inoltre, se non doveste avere risultati, potete sempre riprovare

Tenete presente anche che questa prova tecnica non può stabilire il tipo di energia che il donatore possiede, ma indica un'indiscutibile interazione con la materia organica, senza che questa possa essere stata suggestionata, poiché viene prodotta su elementi deteriorabili che normalmente si decompongono. e non su persone che potrebbero essere soggetto appunto alla suggestione o all'effetto placebo.

Esempio di mummificazione

Tutti potete fare questa prova a casa vostra e scoprire se siete in grado di cedere parte della vostra energia.

- Munitevi di alcuni aranci,(in alternativa vanno bene anche i mandarini) in numero pari, per esempio di 6.
- Divideteli, ponendone 3 su un piatto e 3 su un altro.
- Disponeteli un luogo appartato, destinato a riporre i due piatti.
- Lasciate uno dei due piatti in un armadietto e trattate solo l'altro.
- Imponete le mani attorno agli agrumi, per almeno due volte al giorno, per un tempo di 10 minuti a trattamento, senza toccarli ed ogni volta riponeteli nel luogo prescelto, che deve essere distante dall'altro.
- Dopo una decina o quindicina di giorni al massimo già dovrete avere i primi risultati, infatti gli aranci trattati avranno dovuto cominciare a perdere peso corporeo, svuotarsi del contenuto liquido ed indurirsi, scurendosi.
- A questo punto confronterete i due contenuti dei piatti, che avete tenuto separati.
- Se non doveste avere risultati, potete sempre riprovare.

distinguere la mano radiante dall'assorbente

Le mani sono lo strumento indispensabile a realizzare una corretta donazione pranica, ma è necessario che vengano usate entrambe, secondo la loro esatta funzione che è la seguente:

La mano radiante viene indicata come irr - irradiante, altrimenti detta attiva e serve a dare energia.

La mano assorbente viene indicata come riv - assorbente o riverbante, altrimenti detta passiva e serve a scaricare l'energia.

Molti però non sanno che le mani non sono identiche fra loro e che assolvono a una funzione ben distinta, infatti una delle due mani è quella radiante, che nella stragrande maggioranza dei casi si rivela essere quella destra, mentre la sinistra è spesso assorbente

Questa manifestazione però, non è la regola assoluta e non tutti i pranoterapeuti hanno la mano destra radiante e la sinistra assorbente, infatti non sono rari i casi di inversione di polarità.

In alcuni casi piuttosto rari, entrambe le mani possono assolvere contemporaneamente alle due esigenze opposte, cioè irradiano e assorbono insieme.

Per ottimizzare la terapia pranica è necessario conoscere la polarità esatta delle stesse: quale assorbe e quale irradia, per trasmettere e assorbire energia quando e dove sia necessario.

In pranoterapia, si concentra il proprio intervento attraverso l'erogazione dell'energia da pranoterapeuta a paziente e dall'assorbimento da parte del pranoterapeuta dell'infiammazione che il paziente porta su di sé, tentando di scaricarla e quindi di lenire sofferenze e dolore fisico.

Con l'uso della camera Kirlian fra le altre cose, si ottiene anche la possibilità di distinguere la differenza esistente fra le due mani.

- Un'altra possibilità di evidenziazione di tipo semplice ma visibile, è che la mano radiante spesso durante la seduta pranoterapeutica tende a gonfiarsi più della mano assorbente, anche se poi dopo la seduta entrambe le mani tornano normali.
- Esistono altri metodi, ma sono poco affidabili, fra questi l'uso del pendolo radiestesico, ma dato che il pendolo si muove solo se tenuto fra le dita da una persona, non è possibile essere certi dell'oggettività dell'esame, che va bene solo per un approccio che non sia professionale.
- Alcuni, in maniera del tutto empirica, mettono le loro mani a una distanza ravvicinata della pelle di un soggetto, che si presti all'esperimento, per farsi riferire la variazione della temperatura che questi percepisce, fra le due mani. Considerando che anche la persona che accetta questa prova, ha un suo modo soggettivo di percepire il caldo e il freddo, anche questa si rivela una prova molto approssimativa. Inoltre non è esatto considerare che l'energia irradiata, debba per forza essere più calda di quella assorbita, infatti alcuni pranoterapeuti emettono energia a più bassa gradazione di temperatura corporea e la loro energia, non viene percepita come calda, dal paziente che si vi si sottopone.

E' anche importante tenere in considerazione il fatto che la conoscenza delle proprie polarità, farà sì che il pranoterapeuta possa evitare alcune problematiche, conseguenti all'uso errato dei propri mezzi, ma che non è sufficiente a stabilirne le qualità terapeutiche, che si potranno comprendere nell'evoluzione del terapeuta, che non ha altro mezzo di sperimentazione che la terapia diretta e il tempo necessario a produrre risultati.

Evitare danni da cattiva gestione energetica

Anche in pranoterapia si possono produrre per il pranoterapeuta alcuni eventi nocivi legati al tipo di attività che svolge e poiché il pranoterapeuta non può fare a meno di assorbire energia, deve mettere a frutto le esperienze fin qui sommate, per evitare i danni che gli possono derivare da uno svolgimento non corretto della propria professione, nel continuo contatto con la sofferenza in genere.

I pranoterapeuti spesso durante lo svolgimento delle sedute hanno la sgradevole sensazione di sentire su di sé gli effetti delle malattie dei loro pazienti, a lungo andare questa problematica può diventare insopportabile e non pochi hanno dovuto rinunciare alla professione. La differenza che sta fra il percepire la vibrazione negativa e l'assorbire l'energia negativa è molta, anche se il pranoterapeuta può non distinguerla, difatti la vibrazione negativa fa pensare al pranoterapeuta di aver di fronte una persona negativa, perché il contatto con la stessa gli produce disturbo e inconsciamente la ricollega al male.

L'assorbimento dell'energia in surplus a causa della malattia di cui soffre il paziente è invece un fatto inevitabile, da cui non è possibile prescindere, ma non per questo il pranoterapeuta si accorge sempre di subirlo e alla lunga potrà egli stesso mettere a dura prova la propria resistenza fisica.

Nonostante ciò, le vibrazioni negative ed il loro assorbimento, non possono essere paragonate al contagio che avviene invece attraverso il contatto dell'operatore sanitario con pazienti affetti da malattie infettive.

Per tutti coloro che fanno pranoterapia è necessario osservare alcune regole fondamentali:

Per evitare i danni che gli potrebbero derivare dall'assorbimento di una parte delle vibrazioni negative, il pranoterapeuta dovrà attenersi a queste semplicissime tecniche:

- tenere per alcuni minuti mani e braccia fino al gomito, sotto l'acqua corrente fra un paziente e l'altro, ma è bene farlo preventivamente, anche quando non si ha contatto diretto con i pazienti, ma semplicemente per scaricare quell'energia di cui il pranoterapeuta spesso si carica;
- in mancanza di acqua, è possibile appoggiare le mani al muro, purché non sia tappezzato, in questo caso basta un semplice calorifero o delle tubature che conducano acqua verso terra;
- in alternativa, si possono poggiare i piedi nudi (senza calze) sul pavimento, facendo attenzione che non sia fatto di materiale isolante, come parquet o plastica o ceramica.
- Ciò che conta in queste semplici tecniche è che l'oggetto di scarico deve essere un buon conduttore di energia.
- tenere molto pulito l'ambiente nel quale si svolgono le sedute;
- arieggiare l'ambiente nel quale si è operata la seduta di pranoterapia, fra un paziente e l'altro;
- evitare di tappezzare i muri, le moquette sul pavimento o il linoleum plastico, nonché il parquet, in mancanza della possibilità di poter attuare questa norma, mettere una piastra di rame sotto i piedi del pranoterapeuta, accanto al lettino della seduta;
- - evitare i colori forti alle pareti, ma scegliere preferibilmente questi tre: azzurro - verde - grigio;
- evitare indumenti sintetici durante le sedute di pranoterapia, perché non favoriscono il perfetto flusso e l'assorbimento energetico;
- togliere e far togliere tutti quegli oggetti metallici e non, che stringono e impediscono la circolazione: cinture, anelli, orologi, colletti, ecc.

Per coloro che operano professionalmente è necessario osservare altre regole fondamentali:

- il pranoterapeuta deve tenere conto dei propri limiti fisici, non può sopportare un carico di lavoro tale da debilitarsi, motivo per cui dovrà fissarli in modo tale da non superarli, stabilendo il numero dei pazienti che è in grado di sopportare durante l'arco della giornata;
- in secondo luogo, entro la regola suddetta, è indispensabile che il pranoterapeuta tenga ben distinta la sua vita privata dallo studio, poiché è assolutamente necessario, far intercorrere dei periodi di pausa, che esistono già in ogni professione. In questo modo si può evitare che i pazienti abusino della disponibilità del pranoterapeuta e magari lo chiamino anche la notte.

- Quando un pranoterapeuta scambia la propria disponibilità limitata con una assoluta, poiché crede sia suo dovere essere sempre disponibile, commette un errore di giudizio e di presunzione, creando le premesse perché fra lui e i suoi pazienti avvengano dei veri travasi di energia, noti con il termine di "*vampirismo*" che sono fra le cause più frequenti dei malanni che possono incogliere al pranoterapeuta durante lo svolgimento della sua professione.
- infine, per un buon mantenimento energetico è necessario che, anche durante il periodo di attività, si debbano frapporre opportuni periodi di riposo, che permettano un buon ricarica di energie e non conducano invece all'esaurimento delle proprie risorse.

Rapporto fra pranoterapeuta e paziente

Tutto quanto è stato scritto fino ad oggi sulla pranoterapia, anche se è certamente utile per avere indicazioni precise al riguardo di questa realtà, potrebbe diventare inapplicabile, se al momento di instaurare un rapporto di coppia, fra terapeuta e paziente, questo non dovesse avvenire nel modo corretto.

Il principio della relazione che deve instaurarsi è lo stesso di quello che si trova a realizzarsi in ogni altra disciplina in cui, un soggetto che in questo caso si definisce paziente, ha bisogno di affidarsi a qualcuno che assuma il ruolo di esperto.

Sono fuori di dubbio i principi che regolano la serietà di ogni professione, ma nel caso specifico dei pazienti, questo non basta.

E' molto importante la fiducia verso il proprio terapeuta e il sentire che questa è ben riposta, ma è anche importante che il terapeuta capisca bene quale tipo di paziente ha di fronte e accetti di condividere con lui le altre terapie mediche, o chirurgiche, che il paziente deve essere libero di scegliere.

Oggi il rapporto fra paziente e pranoterapeuta è molto cambiato, infatti il primo non si rivolge più al secondo, solo come accadeva un tempo, quando lo considerava l'estrema ratio, o l'ultima spiaggia.

Oggi i pazienti scelgono liberamente terapeuta e terapia e molte volte ricorrono in contemporaneità a più metodi. E' anche molto forte il ritorno ad una certa "naturalità", si sente il richiamo verso situazioni in cui la carica e il rapporto umano siano liberi di manifestarsi e non restino troppo freddi o tecnici, come accade nelle indagini cliniche.

Per ultimo è molto facile che fra i due si instauri un transfert, proprio come accade in molte discipline mediche. Questo è un fattore positivo, poiché permette la conduzione di terapie che hanno bisogno di lunghi tempi, ma è necessario che il pranoterapeuta non abusi mai di questo rapporto apparentemente privilegiato, che si è venuto a creare, è importante che si renda conto anche della necessità di lasciare libero il decorso della patologia, ma anche l'evoluzione del transfert, che deve inevitabilmente terminare, in caso contrario il rapporto diventa morboso e

dannoso a entrambi.

Deontologia professionale

DEONTOLOGIA PROFESSIONALE

Come in ogni professione anche in pranoterapia esistono delle linee guida al comportamento corretto dell'operatore. Non esistendo attualmente una legge già ratificata, ma soltanto delle proposte che sono state stilate in collaborazione con fli esperti dell'A.MI.Universiti, vi esponiamo qui di seguito, quelle per ora in uso nell'Associazione, scritte su suggerimento del dr. Massimo Inardi, in quanto fanno riferimento al metodo base già sperimentato dagli operatori sanitari, con particolare riferimento ai medici.

1) AMBIENTE DI LAVORO

- Deve essere il più possibile confortevole, igienicamente in accordo con le esigenze di illuminazione, temperatura, umidità, areazione e superficie sufficiente per movimenti ed operazioni terapeutiche da eseguire in posizioni comode e con libertà di azione.

2) ATTREZZATURE INDISPENSABILI DEGLI AMBIENTI STESSI

- L'ambiente deve contenere un lettino di tipo medico o un opportuno divano su cui il paziente possa comodamente distendersi e permanere per il tempo richiesto dalla terapia, una comoda poltrona per i trattamenti limitati al capo e alle spalle; inoltre è necessario considerare il rispetto della privacy per il paziente che potrebbe avere la necessità di liberarsi di alcuni indumenti ingombranti. Il pranoterapeuta da parte sua dovrà indossare un camice pulito e presentarsi in maniera igienicamente curata.

3) CONSULENZA MEDICA

- Sarebbe sempre consigliabile la collaborazione con un medico, per cui è necessario fornire al sanitario l'uso di un locale di tipo ambulatoriale, ove possa compiere tutte le sue operazioni diagnostiche e di accertamento nei riguardi dell'ammalato in condizioni di inderogabile riserbo e segreto. Il pranoterapeuta può essere presente alla visita, per ricevere dal medico i consigli e suggerimenti.

4) TECNICA PRANOTERAPEUTICA

- Ogni pranoterapeuta può avere o preferire una propria personale tecnica, che viene elaborata o in base all'esperienza, o ai consigli dei consulenti o dei docenti del corso frequentato.

Prima dell'inizio di ogni terapia è opportuno che il malato legga e firmi personalmente (o un parente se il paziente è impossibilitato a farlo o è minorenni) una dichiarazione dalla quale risulti che egli volontariamente si sottopone in piena libertà alla pranoterapia, dalla quale non sono promessi né garantiti risultati da parte del pranoterapeuta.

5) TARIFFA DELLE PRESTAZIONI

- Il rapporto terapeuta paziente è un rapporto puramente libero ed "a richiesta", nonché concordato preliminarmente al primo contatto (magari all'atto della visita medica preventiva e del rilascio del nulla-osta medico), perciò diventa necessario considerare che da parte del pranoterapista vi è una prestazione, che si prevedono spese di organizzazione e di segreteria, per cui il compenso dovrebbe costituire la sostanza precisa di questo rapporto di pattuizione.

6) NUMERO DELLE APPLICAZIONI

- Ordinariamente un ciclo terapeutico può andare dalle 10 alle 15 applicazioni fino ad un massimo di 20, perché il paziente al termine del ciclo deve poter constatare la positività stessa delle applicazioni in relazione alla reazione personale. Il paziente può essere invitato a farsi rivedere e fare un nuovo ciclo a breve distanza, anche per poter vedere le modificazioni in prospettiva e per consolidare le stesse al ripetersi dei cicli.

7) TEMPO DI APPLICAZIONE

- l'esperienza acquisita ci ha portato a considerare come valida una durata di applicazione che va dai 15 ai 20 minuti, lasso di tempo che può prolungarsi a 30 minuti nelle prime applicazioni, quando occorre anche fare la conoscenza, parlare e comprendere i bisogni personali, psicologici ed esistenziali dell'ammalato.

8) ATTEGGIAMENTO DEL PRANOTERAPEUTA NEI RIGUARDI DELLE TERAPIE ORTODOSSE

- il terapeuta non deve assolutamente ingerirsi su ciò che il malato ha ricevuto come schema terapeutico dai medici curanti o dagli specialisti. Il medico consulente è l'unica persona deputata ad atti o interventi medici, il pranoterapeuta inoltre non deve permettersi di sconsigliare interventi chirurgici consigliati da specialisti.

9) RAPPORTI CON SANITARI DIVERSI DAI CONSULENTI

- Se il nullaosta all' esecuzione della pranoterapia viene da un consulente diverso dal consulente del pranoterapeuta, esso ha lo stesso valore liberatorio, salvo a sottoporre il malato in seguito al controllo del consulente per questioni particolari in maniera tale che i due medici possano esaminare collegialmente il malato ed accordarsi.

10) RAPPORTI CON IL FISCO E REGOLARIZZAZIONE DELLA POSIZIONE FISCALE NONCHE' ASSISTENZA LEGALE IN CASO DI CONTROVERSIE

- E' necessario che il pranoterapeuta regoli la sua posizione nei riguardi del Fisco, ad evitare accuse di frode od evasione e quindi noie provenienti da questo particolare lato. Stante l'attuale legislazione in materia non vi sono attualmente precise tutele legali, fuorché quelle provenienti dall'iscrizione del pranoterapeuta ad una Associazione.

11) PUBBLICITA'

- E' un aspetto spinoso e pieno di incognite; bisogna ricorrervi in modi e forme che non siano troppo sfacciate e che non garantiscano cose assolutamente irraggiungibili e soprattutto non facciano promesse di impossibile mantenimento.

12) SEGRETO PROFESSIONALE

- Costituisce per il medico consulente e per il pranoterapeuta un obbligo tassativo, che va mantenuto e salvaguardato in ogni momento. Ogni malato è opportuno venga consultato sulla eventuale pubblicazione e comunicazione dei risultati della terapia nel suo caso e nei modi d'uso

Curarsi da sé con metodi naturali

Indice generale - patologie e tecniche curative

Avvertenza valida per tutta la sezione:

Non dovete usare i metodi indicati in sostituzione delle cure mediche normali,

ma solo come coadiuvante, per curare o prevenire disagi.

Pensiero e auto guarigione

Oggi più che mai, viviamo troppo velocemente e siamo travolti da oneri che noi stesso abbiamo voluto. E' la vita stessa che ce lo richiede: i valori, l'etica, il senso comune dell'intendere il bene e il male, fanno sì che ci imprigioniamo in comportamenti, troppo controllati, non adatti al singolo, ma stabiliti soltanto in base alla morale e ai valori sociali, fonte di stress e sofferenza.

Non siamo stati abituati a scaricare verso l'esterno le nostre preoccupazioni, ma a nasconderle anche a noi stessi, così si accumulano e si somatizzano, generando numerosi disturbi, anche molto perniciosi.

Così i nostri pensieri inconsci, diventano la fonte stessa dei nostri malesseri, poiché chi è insoddisfatto non riesce ad amarsi e accettarsi e tende a commettere una serie di comportamenti correttivi, che però si rivelano dannosi per il corpo e la mente.

Per fare un esempio, il senso di solitudine, le arrabbiate, le sofferenze in amore, le frustrazioni sul lavoro o in famiglia, i problemi economici, non ci gratificano, così ci nascondiamo dietro le apparenze, senza accorgerci che tale comportamento sostitutivo non ci compensa veramente, anzi finisce per diventare dannoso. Il bisogno di apparire belli, vincenti, e tutto quello che crediamo sia il meglio per essere amati dagli altri, ci inducono in disordini comportamentali, che si rivelano un boomerang, che torna contro di noi.

Per prima cosa, quindi, è necessario cambiare i parametri delle proprie valutazioni sociali, mettendole in progressione, secondo un ordine armonizzato con il proprio piano psicologico e fisico, perché continuare a perseguire risultati impossibili, materiali o emozionali che siano, crea altri scompensi.

D'ora in poi, riconsiderate le vostre priorità, date loro l'ordine più consono al vostro modo di intendere il bene e il male e scoprirete che già così, sarete meglio.

Questo potrà non trovare approvazione negli altri, il che non significa che vi stiate comportando male, ma che solo voi avete il diritto di essere giudici di voi stessi e che per essere amati, dovrete amarvi, anche perché è vero che la psiche può generare malattie, ma lo stesso vale anche per il suo contrario.

Là dove c'è una porta si può entrare, ma anche uscire. Questo vale per tutto: ogni strada, ogni tipo di comunicazione può essere usato nei due sensi e quindi anche il punto di incontro fra psiche e corpo è un accesso e un'uscita.

Per cacciare il male, è necessario far entrare il bene.

I consigli seguenti sono tecnici e vi possono permettere di usare mente e corpo, curando i vostri mali fisici e la vostra anima psichica.

Prima di tutto, bisogna trovare uno spazio di tempo di almeno 20 – 30 minuti da dedicarvi, con amore:

lasciate fuori da questo spazio, ogni interferenza (rumori, telefoni, presenze, disturbi e altro),

mettetevi comodi, disponendo l'ambiente come vi aggrada (con luce soffusa e se vi piace con una musica distensiva),

chiudete gli occhi ed iniziate a respirare profondamente, mantenendo un ritmo armonico,

eliminate ogni pensiero negativo o preoccupante dalla vostra mente,

al suo posto metteteci un'immagine di vostro gradimento (un giardino fiorito, un prato verde, un boschetto alpino, un mare azzurro e molto calmo, un ruscello che scorre limpido, ecc.)

con la mente immaginatevi immersi nell'immagine che vi siete costruiti, pensando che ciò di cui è composta l'immagine abbia un effetto terapeutico e lenitivo sui vostri dolori,

continuate a farlo, per il tempo che avrete deciso di dedicarvi, eliminando dalla mente se vi tornano i pensieri negativi.

Tale semplice esercizio, va ripetuto ogni giorno e poiché non vi sono controindicazioni, si può ricorrere ad esso, nelle più svariate circostanze e problematiche, soprattutto nei momenti meno felici della giornata, quando la sofferenza si fa più acuta, potrete richiamare la tecnica descritta e utilizzata, socchiudendo gli occhi e ricreando nella vostra mente, la visualizzazione che avete sviluppato come tecnica di autoguarigione.

Ansia - angoscia

L'ansia è un disturbo di origine nervosa che viene recepito come uno stato d'animo assai spiacevole, caratterizzato da apprensione più o meno intensa. Le persone soggette a questo grave disturbo psicologico si sentono impotenti e non riescono a controllare i propri istinti fino a cadere nello stato peggiore di questa manifestazione che è l'**angoscia**. Nei casi più seri e nel perdurare di tali stati d'animo si possono manifestare alcuni disturbi psicogeni quali: nevrosi d'ansia, schizofrenia, ossessioni e fobie, ma anche somatizzazioni vere proprie, con manifestazione di patologie fisiche fra cui alcune sindromi che danneggiano il cuore e possono provocare addirittura l'infarto.

Curare ansia e angoscia con l'uso dei colori

Se lo stato d'ansia è leggero è sufficiente "immergersi" in una luce radiante di colore azzurro intenso o bleu, per una decina di minuti al giorno,

Se invece lo stato ansioso è molto pronunciato, sempre al mattino, prima di intraprendere una lunga giornata di fatiche è bene sottoporsi ad un'irradiazione di luce colorata dai toni giallo o arancio, per avere una sferzata di energia e superare ogni ostacolo.

In mancanza della possibilità dell'uso di tali lampadine si può scegliere di indossare abiti che siano ben forniti di tali colori o di accessori altrettanto colorati.

E' sconsigliabile usare gli stessi colori per la notte che necessita di cromatismi rilassanti quali il bleu o il verde, ma soprattutto è necessario, per la notte, predisporre l'ambiente in modo di favorire il sonno, ricorrendo al buio assoluto o a una luce molto tenue azzurra.

Curare l'ansia e l'angoscia con l'uso della musica.

Utilizzando la musica, il momento più adatto è la sera, prima del sonno ristoratore o anche prima di un riposo pomeridiano, ciò che conta è che l'ambiente in cui viene effettuata la musicoterapia, sia predisposto in modo che la musica si diffonda in modo uniforme e non a volume troppo alto.

La musica da utilizzare, deve rispondere all'esigenza di essere di gradimento della persona che la utilizza, comunque è necessario sia rilassante, e programmata per interrompersi da sola, in modo che

qual'ora si ottenga l'effetto sperato del rilassamento e ci si assopisca, non funzioni a vuoto il registratore.

Anziché ad una musica, è possibile ricorrere a suoni rilassanti, come la risacca del mare, lo stormire delle fronde, il canto degli uccelli, (in commercio esistono anche questi tipi di nastri o CD)

Farsi da sé la riflessologia plantare per combattere ansia e angoscia

Anche in questo caso è meglio utilizzare spazi e luoghi privati, scegliendo di preferenza la sera, anche prima di andare a dormire, seguendo questo metodo:

con i polpastrelli dei pollici, senza usare l'unghia, massaggiate con forza l'alluce sinistro per 3 o 4 minuti,

ripetete la stessa operazione con quello destro,

poi massaggiate con il palmo della mano tutta la pianta del piede, procedendo in senso verticale, sia con quello destro che con quello sinistro.

Come farsi l'auto-pranoterapia

Posizionatevi in una poltrona molto comoda, in modo che possiate appoggiarvi completamente il capo e il resto del corpo, meglio se potete tenere anche le gambe ad altezza della poltrona, magari su un puff e poi procedete secondo questo metodo:

ponete la vostra mano sinistra alla sommità del capo, ad una distanza di pochi centimetri dal cuoio capelluto e la mano destra orizzontalmente parallela alla sinistra, sopra gli occhi ad una distanza di pochi centimetri, per circa 5',

ripetete la stessa operazione, invertendo le polarità delle mani, cioè spostando la destra sulla sommità del capo e la sinistra sopra gli occhi, per altri 5'.

Insonnia

E' una patologia che si manifesta con la diminuzione delle ore di sonno, ma anche con una leggerezza dello stesso e nei casi peggiori con la sua totale scomparsa. Spesso si associa a sindromi nervose, causate dalle motivazioni più difformi. A lungo andare può produrre somatizzazioni fisiche, senza contare che i comportamenti diurni non sono liberi dal condizionamento generato sulla psiche, durante la fase notturna, per cui si è inclini a esprimere eccesso di nervosismo, intrattabilità, irascibilità e questo purtroppo diventa un ciclo vizioso, che fornisce altre motivazioni che non permetteranno di ottenere il meritato riposo.

Non da ultimo l'insonnia rende più brutti, perché un viso disteso certamente ha dei lineamenti più armonici di un viso contratto nella tensione e nella sofferenza.

Prevenire e curare l'insonnia significa anche migliorare il proprio aspetto fisico. Imperativo diventa l'esigenza di capirla per poterla risolvere.

E' indubbio che in presenza di questa patologia sarebbe importante fare delle indagini cliniche per verificare se esistono, alla base della privazione del sonno, dei processi biologici, fisiologici o peggio patologici, che possano essere risolti dalla medicina o dalla neurologia, ma se questo non è il vostro

caso, allora dovete fare i conti con il fatto che siete stati voi stessi a generare, senza volerlo, la sofferenza di cui siete portatori.

Molto spesso è il fluire sconnesso dei pensieri è la fonte prima dell'insonnia, le angosce, le paure e le ossessioni sono un meccanismo vizioso, che va interrotto. Questo vuole dire che è necessario entrare in armonia con se stessi, altrimenti sarà difficile vincere il disturbo.

Se volete evitare cure chimiche potete utilizzare alcune metodologie che vi suggerisco, anche tutte insieme o se già siete in cura da un medico, potete aggiungerle senza interrompere la cura.

Combattere l'insonnia con il decalogo del buon senso

E' molto utile osservare abitudini e ritmi di vita che possano armonizzarsi con la propria natura, se si vuole veramente fronteggiare l'insonnia, i pochi ma sostanziali consigli che troverete qui sotto elencati, sono da seguire, anche perché non sono faticosi e non sono punitivi, lo scoprirete leggendo:

riempire la propria giornata di numerosi interessi,

utilizzare il tempo libero per svagarsi e non per opprimersi,

non isolarsi e scegliersi le persone da frequentare con piacere,

fare ginnastica respiratoria e ginnastica dolce, (significa semplicemente concedersi qualche minuto per respirare profondamente, sdraiati o sprofondati in una comoda poltrona)

frequentare parchi con copioso verde, sale da ballo, piscine e palestre non con senso competitivo,

dedicare un po' del proprio tempo alla cura del proprio aspetto,

partecipare nei limiti del possibile agli interessi sociali,

bere bevande rilassanti, evitando quelle eccitanti e i super alcoolici,

evitare le diete troppo rigorose,

circondarsi di luce e di colori allegri.

La visualizzazione per favorire un lungo e riposante sonno.

E' un semplice auto-induttivo, usato sia nel training che nella sofroipnosi:

- distendetevi supinamente sul vostro letto, a gambe leggermente divaricate, con le braccia ben distese a fianco del corpo, chiudete gli occhi e abbandonatevi completamente,
- respirate profondamente, con inspirazione ed espirazione lenta e ritmica, cercando di concentrarvi sulla percezione del vostro corpo,
- quando avrete la sensazione di percepire bene tutte le membra del corpo, immaginate di essere immersi in un mare azzurro e caldo, racchiuso in una fluttuante bolla di sapone, nella quale state fluttuando con piacere, cercando di tenere viva nella mente la vostra immersione nel mare azzurro racchiuso nella bolla fluttuante nell'universo,
- siete fuori dal mondo e niente e nessuno può toccarvi, la sfera della bolla vi protegge e vi dà calore,

- contate mentalmente dall'1 in poi, senza porvi limiti, al ritmo del respiro fino a quando vi addormenterete,

se ripeterete ogni notte questa terapia, scoprirete che piano piano il tempo si accorcerà, infatti il numero raggiunto, vi farà da guida.

Auto-pranoterapia per risolvere l'insonnia Ogni sera, quando vi siete già coricati nel vostro letto, procedete come segue:

mettetevi comodi, chiudete gli occhi e respirate profondamente per alcuni minuti,

ponete entrambe le mani parallele, sopra il capo, sfiorandolo leggermente, senza schiacciare,

fate ruotare molto lentamente, entrambe le mani intorno a tutto il capo, in senso orario - da sin. a dx, per almeno 5/7 minuti

spostate le mani, ponendo quella che sentite più calda sopra il capo, proprio sull'apice del cranio e fate scendere l'altra dalla gola fino al plesso solare, con un movimento lento e verticale in giù e in su, per altri 5/7 minuti.

Potete ripeterla anche più volte al giorno, ma alla sera, prima di dormire è indispensabile.

Combattere l'insonnia con la riflessoterapia sulle mani.

Con il polpastrello del pollice della mano destra premete dolcemente sul polpastrello del pollice, della mano sinistra,

imprimete alla pressione un lento movimento circolare, senza sfregare la pelle,

procedete per almeno 5' con questa pressione-massaggio che deve essere aumentata gradualmente,

ripetete per altri 5' lo stesso tipo di massaggio, sull'altra mano, invertendo la polarità.

Farsi da sé la riflessologia plantare

Possibilmente ricorrete a questo metodo quando avrete deciso di andare a dormire:

con i polpastrelli dei pollici, senza usare l'unghia, massaggiate con forza l'alluce sinistro per 3-4',

ripetete la stessa operazione con quello destro,

poi massaggiate con il palmo della mano tutta la pianta del piede, procedendo in senso verticale, sia con quello destro che con quello sinistro, per 3-4' a piede.

Sindromi allergiche da fieno

La primavera è la stagione nella quale chi soffre di allergie, si trova a dover affrontare un problema, che affligge molte persone, ma che ancora oggi non ha trovato una soluzione definitiva, comunemente chiamato: raffreddore da fieno.

Il risveglio della natura, i pollini ne sono la causa scatenante e pur non essendo queste patologie gravi, sono senza ombra di dubbio estremamente fastidiose, infatti chi soffre di raffreddore allergico è preda

sofferenze e del conseguente stress.

Le medicine naturali non sono in grado di risolvere completamente tali disturbi, proprio per il carattere di cronicità che rivestono, ma possono diventare un valido supporto al fine di tenerne sotto controllo gli sviluppi e lenirne le sofferenze che sono un vero flagello per chi le deve sopportare: continui starnuti, arrossamenti degli occhi e delle mucose nasali, difficoltà respiratorie, ecc.

Non raramente i fattori ambientali contribuiscono a peggiorare gli effetti, sia in campagna, che in città: polveri, vapori, gas di scarico e quant'altro entra in contatto con le vie respiratorie, per cui, più che curarsi è importante prevenire o mantenere basso il livello infiammatorio, eccovi alcuni metodi a cui potete ricorrere con fiducia.

Magnetizzazione e solarizzazione dell'acqua E' possibile predisporre già prima del momento topico una discreta scorta di acqua magnetizzata, a livello pranico o solarizzata con l'esposizione al sole.

Magnetizzazione dell'acqua - Potete preparare ogni giorno, due o tre bottiglie d'acqua, alle quali imponete le vostre mani, tenendole intorno alla bottiglia, senza toccarla, per almeno 10 minuti, facendo scorrere le mani, lentamente, in su e in giù.

Solarizzazione dell'acqua - Nel caso della possibilità di magnetizzare le bottiglie d'acqua, è indifferente che queste siano d'acqua minerale gassata o naturale, purché restino esposte al sole, entro bottiglie trasparenti i cui colori devono essere: azzurro o verde.

L'esposizione deve durare almeno qualche ora, per cui si possono mettere sul terrazzo o nel giardino di casa, lasciandole al sole, per poi metterle in un posto riparato per la conservazione.

L'acqua può essere bevuta alla temperatura che preferite, ambiente o in frigorifero, purché beviate solo ed esclusivamente quella che avete preparato, sia nel periodo che precede l'apparizione della sindrome allergica, sia per tutto il decorso della sindrome. E' importante che manteniate un metodo e non dimentichiate il motivo originario, la mancanza di continuità, non può dare effetti di buon livello.

Come farsi l'auto-pranoterapia

Posizionatevi in una poltrona molto comoda, in modo che possiate appoggiarvi completamente il capo e il resto del corpo, meglio se potete tenere anche le gambe ad altezza della poltrona, magari su un puff e poi procedete secondo questo metodo:

ponete la vostra mano sinistra alla sommità del capo, ad una distanza di pochi centimetri dal cuoio capelluto e la mano destra orizzontalmente parallela alla sinistra, sopra gli occhi ad una distanza di pochi centimetri, per circa 5',

ponete entrambe le mani convergenti le punte delle dita, alla radice del naso, ad una distanza di pochi centimetri dalla faccia, per altri 5',

ponete ora entrambe le mani, poggiando la destra sul polmone destro leggermente più in alto della sin., che poggerà sul polmone sin., per altri 5',

l'operazione deve essere ripetuta due volte al giorno, per 3 giorni, poi ridotta a 1 volta al giorno per

altri 3, ed infine a giorni alterni, fino alla scomparsa dei sintomi.

Curarsi con la riflessoterapia

Per mantenere libero il naso ed evitare di doverlo soffiare troppe volte al giorno, in quanto peggiora lo stato infiammatorio, usate questo semplice metodo:

con il polpastrello del dito pollice della mano sinistra massaggiare in forma leggermente pressoria e vibratoria, l'interno del polpastrello dell'altra mano, per 10' circa,

ripetete la stessa operazione invertendo le mani e i polpastrelli,

la terapia può essere ripetuta due e persino tre volte al giorno, per tutta la durata dello stato infiammatorio, meglio se si comincia a preparare la zona prima dell'apparizione dell'allergia.

Curarsi con i colori

E' possibile ottenere un valido aiuto dal colore, quindi potete usare un foulard di fibra naturale vegetale, o animale, di colore verde, ma per potenziare questo mezzo servirebbe anche un'irradiazione con lampadine dello stesso colore.

con una lampadina colorata di verde, irradiate direttamente il volto per 15', badando bene di mantenere gli occhi chiusi e di osservare una distanza non inferiore ai 70 cm. dalla emanazione luminosa,

- ripetete la stessa operazione per 2-3 volte al giorno, fino a quando vi sarà necessario,

con questo metodo scoprirete che potrete lenire i disturbi infiammatori e gli arrossamenti che l'allergia primaverile provoca.

lasciate fuori da questo spazio, ogni interferenza (rumori, telefoni, presenze, disturbi e altro).

Depressione esaurimento

la depressione è certo una patologia molto difficile da affrontare poiché la persona sofferente non ha nessuna voglia e nessuna forza di reagire alla propria malattia. Inoltre il depresso ha difficoltà anche con le persone che con lui convivono, poiché si pone nei confronti degli altri con un atteggiamento che viene scambiato per egoismo e quindi mal viene tollerato se non addirittura allontanato. Motivo per cui la situazione del depresso tende spesso a peggiorare anche se viene curato.

In sintesi si può dire che il depresso non ha sviluppato il senso della vita, ma in lui si è sviluppato un forte senso di morte, che lo porta ad innescare un pericoloso meccanismo, per cui si disinteressa di tutto e tutti, perde appetito, non reagisce agli stimoli, vive esclusivamente di pensieri pessimistici e negativi e tende ad attrarre l'attenzione degli altri con atteggiamenti che a volte sono dei veri e propri ricatti morali, per cui gli altri ovviamente dopo un certo periodo non rispondono più alle chiamate d'aiuto ed il depresso peggiora ulteriormente poiché finisce spesso con il restare solo, perdere completamente la voglia di vivere e nei casi peggiori desiderare di morire e ricorrere a atti estremi.

L'uso del pensiero positivo e dell'autoguarigione attraverso la respirazione per uscire dalla depressione.

Vi suggerisco di utilizzare in chiave positiva la fonte del problema, cioè il pensiero, tenendo conto che a volte i tempi di risoluzione sono lunghissimi:

Mettetevi in un luogo tranquillo, possibilmente sdraiati e con gli occhi chiusi,

inspirate profondamente dal naso, trattenete il respiro per alcuni secondi ed espirate profondamente dalla bocca, facendo fuoriuscire più aria possibile,

continue così, per alcuni minuti,

quando sarete riusciti a controllare il ritmo respiratorio, avrete già prodotto un po' di autocontrollo, per cui potrete passare alla fase successiva,

sempre a occhi chiusi, visualizzate ciò che nella vita sembra mancarvi, in modo che nella vostra visualizzazione si realizzi,

tenete presente che non vi sono limiti ai propri desideri e per quanto vi possano sembrare irrealizzabili, potete realizzarli nella visualizzazione,

quando vi sentirete stanchi di procedere in questo modo, visualizzate un fondale marino ricco di alghe rosse,

immergetevi per pochi secondi nelle profondità del fondale rosso, sempre con la visualizzazione, anche se nella vita non sapete nuotare,

uscite dall'acqua con la consapevolezza di essere stati rigenerati e riaprite gli occhi, ma restate fermi per alcuni minuti, riandando con il pensiero all'esercizio fatto,

rialzatevi e tornate alle vostre faccende,

l'esercizio può essere protratto anche per mezz'ora e ripetuto ogni giorno, con preferenza alle ore immediatamente precedenti il sonno notturno.

Curare la depressione con l'energia della piramide.

Per generare un po' più d'energia e conservare quelle rimaste, si può ricorrere ad un metodo tornato in voga negli ultimi anni sulla base delle esperienze dimostrate dagli egizi:

Sedetevi con le gambe incrociate e la schiena dritta, lasciando abbandonate le mani sulle ginocchia, con il palmo delle mani rivolto verso l'alto,

visualizzate una piramide, all'interno della quale siete seduti con tutto il corpo,

visualizzate una luce rossa che brilla alla sommità della piramide e scende verso di voi a raggio, inondandovi di luce rossastra,

cercate di sentire le vostre membra che si rinvigoriscono sotto il fascio di luce,

restate in questa posizione per almeno 10/15 minuti e ripetete l'esercizio tutte le volte che lo desiderate, in particolare prima di una lezione impegnativa o di un compito in classe.

Curare depressione ed esaurimento con i colori.

Queste patologie spesso si accompagnano ad una sorta di malavoglia, che rende le persone passive e poco partecipi alla vita, isolandosi e vestendosi di colori che permettono loro di passare inosservate. E' chiaro che vi è in atto una carenza di energia che richiede un intervento forte per poter superare in poco tempo la problematica, come da esempi:

innanzitutto sarà necessario vestirsi ogni giorno con colori ricchi di energia quali: il rosso, l'arancio e il giallo,

la notte può essere egualmente utilizzata come il giorno per ricaricare le energie scariche, dormendo in lenzuola con gli stessi colori degli abiti suggeriti al punto precedente,

inoltre ci si può sottoporre a irradiazioni, attraverso l'uso di una lampada colorata di rosso e posizionata in modo che possa irraggiarsi in prossimità del plesso solare, avendo l'accortezza di evitare la testa.

Tale irradiazione può essere fatta per 15 minuti consecutivi, tutti i giorni, meglio se al mattino prima di recarsi al lavoro o a scuola.

Tristezze malinconie

La natura umana funziona come la natura terrestre, infatti i cambi stagionali rappresentano un momento particolarmente critico e molti disturbi si legano inevitabilmente a questi cambi. Le due stagioni più delicate sono la primavera e l'autunno. La prima perché è l'inizio di ogni tipo di attività biologica, la seconda rappresenta il momento della cessazione delle stesse attività. Questo ha un significato estremamente importante, infatti sappiamo che dentro di noi nascono e muoiono incessantemente un numero macroscopico di cellule e in questi due momenti stagionali particolari, tale processo si accentua. Se volete una prova di quanto vi sto descrivendo provate a pensare all'atteggiamento mentale spontaneo, che affrontate al mattino quando aprendo la finestra scorgete i primi raggi del sole, che dal terso cielo primaverile vi sorridono e allo stesso tipo di atteggiamento spontaneo, quando vi scorgete invece i primi chiaroscuri ingrigniti, dall'allontanamento del Sole al nostro asse terrestre, quanta malinconia esprimono.

Senza addentrarsi nel patologico, per risolvere il quale si deve ricorrere a interventi di tipo psicoanalitico o neurologico, è necessario capire che possiamo tutti essere soggetti a questi momentanei stati d'animo.

Le esperienze e le difficoltà che incontriamo ogni giorno, non ci aiutano certo ad affrontarli.

Aiutare sé stessi è molto più di un semplice atteggiamento mentale, è una filosofia di vita che ci permette di riequilibrare molte delle nostre istanze, contemporaneamente ci realizza come soggetti protagonisti della nostra vita e ci fornisce la chiave per accedere al benessere, semplicemente attraverso un atto autoperceptivo, che aggiungerà consapevolezza alle nostre azioni, rafforzandole.

Regola base: amare se stessi

Quando si è depressi, non è facile piacersi, figuriamoci amarsi ed allora bisogna imparare a farlo, come imperativo assoluto, tenendo conto che se non siamo noi ad amarci, chi può darci amore? Gli altri, percepiscono di noi quello che noi riusciamo a trasmettere loro e sarà proprio il nostro modo di trasmettere informazioni, che ci permetterà di relazionarci bene o male.

Esempio:

Se quando salutate qualcuno, questi non vi risponde e tiene il capo chino, voi certamente avrete difficoltà in seguito a risalutarlo.

Al mattino vestitevi di un sorriso, proprio come fate col vostro abito migliore, curatelo e rinnovatelo ad ogni incontro.

Non importa se gli altri non sanno perché lo fate, scoprirete presto che il sorriso tornerà verso di voi e non lo lascerete più.

Curarsi con la musicoterapia

Se siete degli esperti, sapete già da soli, quali musiche possono aiutarvi a risollevarvi il morale e a rigenerarvi le energie che sono in deciso calo, a causa del periodo stagionale e della conseguente malavoglia che vi ha assalito.

Se non siete esperti, ricorrete semplicemente alla radio e predisponetela sul vostro programma musicale preferito, fin dalla sera prima di andare a dormire, in modo che al mattino, la prima azione che dovrete fare, ancora prima del rituale caffè, sarà l'accendere la radio.

Obbligatorio è che la musica sia trasmessa senza troppe interruzioni parlate (altrimenti ricorrete ai CD o alle cassette)

Se avete la possibilità di scegliere, meglio la musica senza parole, poiché le vibrazioni del suono sono le uniche terapeutiche, non le verbali, che recano in sé messaggi analogici subliminali (informazioni suggestive che penetrano nell'inconscio, senza saperlo) non sempre pertinenti alle vostre necessità.

Curarsi con i colori

Il colore ha una grossa importanza e non è secondo alla musica, nel caso di queste patologie, è facile da usare, poiché è sufficiente metterselo addosso:

Evitate i colori scuri o i grigi, perché l'organismo ci manda segnali, dei quali siamo inconsapevoli, ma che ci inducono verso una scelta poco felice, se stiamo attraversando un periodo di depressione ed allora bisogna combatterlo così:

Il colore ideale è certamente il giallo, con l'alternativa dell'arancione, ma non sono di facile vestibilità, allora si può ricorrere a mischiare le carte in tavola. Se vi mettete un abito scuro, compratevi una sciarpa calda e morbida, che avvolgerà le vostre spalle, dei colori sopra indicati.

Altra alternativa possibile è il rosso, anche se scuro, pensate a come è bello ed elegante, un abito o un golfino amaranto, con sopra una sciarpa del colore del sole.

A proposito. Il giallo può essere indossato anche sopra la testa, sia con un foulard, che con un grazioso cappello.

Oggi il cappello è tornato di moda e nella penisola italiana, circondata dall'azzurro mare Mediterraneo, il giallo è un tocco di classe.

Debolezza adolescenziale

Anche se la giovinezza, nell'immaginario collettivo rappresenta un momento particolarmente favorevole, non possiamo fingere che questa sia la realtà. Infatti è costellata da momenti difficili e fra questi vi è l'adolescenza, con i suoi problemi, motivo per cui molti giovani soffrono di una patologia che si manifesta con la stessa sintomatologia dell'esaurimento. In realtà la sua causa primaria è dovuta alla fatica a cui l'organismo si sottopone per crescere. Quando il consumo di energie è superiore a quello che si è in grado di generare, subentrano molte difficoltà: affaticamento, svogliatezza, cali di memoria, sonnolenza, distrazione, difficoltà di concentrazione, poca resa nello studio e a volte persino tristezza.

Il periodo dell'anno che più mette in risalto questa problematica coincide con il momento in cui la natura si adombra dei colori autunnali e presto vestirà l'immacolato velo invernale, e con la ripresa delle fatiche scolastiche o lavorative, poiché anche i meno giovani possono ottenere benefici.

Curarsi con i colori e la cromoterapia.

La debolezza spesso si accompagna ad una sorta di malavoglia, che rende passivi e poco partecipi alla vita. E' chiaro che vi è in atto una carenza di energia che richiede un intervento forte, come da esempi:

innanzitutto sarà necessario vestirsi ogni giorno con colori ricchi di energia quali: il rosso, l'arancio e il giallo,

questa scelta può essere ripetuta la notte, ma allora bisogna tenere la luce accesa, anche debole, perché il colore è tale solo attraverso la luce, al buio non funziona.

sottoporsi a irradiazioni cromatiche, attraverso l'uso di una lampada colorata di rosso e posizionata in modo che possa irraggiarsi in prossimità del plesso solare, avendo l'accortezza di evitare la testa.

Tale irradiazione può essere fatta per 15 minuti consecutivi, tutti i giorni, anche due volte al giorno.

N.B. per chi già attua l'autopranoterapia, può tranquillamente aggiungere la cromoterapia luminosa, appena descritta.

Curare la debolezza adolescenziale con l'auto-pranoterapia.

Distendetevi in posizione molto rilassata, in un ambiente tranquillo e chiudete gli occhi, poi procedete in questo modo:

ponete la mano destra sul centro della testa e la sinistra sul plesso solare, tenendole così per 7/8 minuti;

spostate ora la mano destra sul plesso solare e la sinistra in prossimità dell'ombelico e mantenetele così, per altri 7/8 minuti.

N.B. durante questo procedimento, fate sì che il vostro pensiero, sia volto verso il recupero di eventi estremamente positivi, momenti nei quali avete tratto il miglior beneficio dalle esperienze che avete vissuto e se non vi riuscite, visualizzate semplicemente quello che per voi rappresenta il bello, il piacevole e il benessere.

Ricordate di non fare pensieri negativi, ma se vi capita: cancellateli, e tornate alla visualizzazione positiva.

le procedure sopra indicate possono essere ripetute due volte al giorno, a distanza di alcune ore fra

loro, per tutti i giorni che si ritengono necessari, tenendo presente che soprattutto le depressioni presentano un decorso assai lungo ed instabile.

Debolezza primaverile

In questa stagione, molti si trovano spesso a soffrire di strani disturbi, non pesanti, ma comunque abbastanza fastidiosi in seguito alla sensazione di debolezza che si accompagna appunto alla primavera.

Per i più giovani in particolare, la debolezza nelle gambe è molto comune, infatti provano la sensazione che queste si affloscino, ma per molti vi è anche una sorta di insonnia che a sua volta genera stanchezza ed aumenta la sensazione di debolezza.

Tutta la natura si sta risvegliando ed è al lavoro in pieno ritmo, così come la grande quantità di energie impiegate nel ciclo primaverile, anche nel corpo umano questo avviene, ma contemporaneamente si è sottoposti a stress, poiché lo squilibrio prodotto a volte è superiore alle proprie forze.

Curarsi con i colori e la cromoterapia

La debolezza spesso si accompagna ad una sorta di malavoglia, che impigrisce e rende passivi. E' chiaro che vi è in atto una carenza di energia che richiede un intervento forte, come da esempi:

innanzitutto sarà necessario vestirsi ogni giorno con colori ricchi di energia quali: il rosso, l'arancio e il giallo,

questa scelta può essere ripetuta la notte, ma allora bisogna tenere la luce accesa, anche debole, perché il colore è tale solo attraverso la luce, al buio non funziona.

sottoporsi a irradiazioni cromatiche, attraverso l'uso di una lampada colorata di rosso e posizionata in modo che possa irraggiarsi in prossimità del plesso solare, avendo l'accortezza di evitare la testa.

Tale irradiazione può essere fatta per 15 minuti consecutivi, tutti i giorni, anche due volte al giorno.

Curare la debolezza primaverile con l'auto-pranoterapia.

Distendetevi in posizione molto rilassata, in un ambiente tranquillo e chiudete gli occhi, poi procedete in questo modo:

ponete la mano destra sul centro della testa e la sinistra sul plesso solare, tenendole così per 7/8 minuti;

spostate ora la mano destra sul plesso solare e la sinistra in prossimità dell'ombelico e mantenetele così, per altri 7/8 minuti.

Potete ripetere tale operazione, anche due volte al giorno, a distanza di alcune ore fra loro, per tutti i giorni che riterrete necessari.

Cefalea

E' una patologia molto vasta e diffusa che colpisce molte persone gravandole di dolori più o meno intensi al capo e per le motivazioni più difformi fra loro. I dolori si manifestano in forme diverse e

possono essere di tipo costrittivo, gravativo, tensivo, a carattere permanente, intermittente o pulsante e possono interessare tutto il cranio o ristretti ad una parte dello stesso nelle regioni frontali, periorbitali, nuchali, temporali, ecc.

Sostanzialmente si dividono in:

cefalea sintomatica - quando i dolori al capo sono il sintomo di un'altra malattia di cui il paziente soffre, come malattie febbrili provocate da affezioni alle vie respiratorie, alle pareti craniche, all'occhio o all'orecchio, oppure da disturbi al tratto gastrointestinale, nelle malattie neurologiche, in alcune forme di intossicazione, per disturbi del ciclo femminile, nel periodo dello sviluppo per i bambini o per studi eccessivi, nelle psiconevrosi e altro ancora.

cefalea primitiva o essenziale - quando è impossibile risalire ad una causa precisa.

L'uso dell'autoguarigione

Sistematevi molto comodamente, eliminando le luci forti ed i suoni violenti, chiudete gli occhi e poi procedete in questo modo:

inspirate profondamente dal naso, trattenete il respiro per alcuni secondi ed espirate profondamente dalla bocca, facendo fuoriuscire più aria possibile,

continuate così, per alcuni minuti,

dopo aver controllato il ritmo respiratorio, potete passare alla fase successiva,

a occhi chiusi, visualizzate l'interno della vostra testa, nel punto colpito dal dolore, cercando di immaginarlo come se vi fosse una centralina di cavi elettrici che nel punto di incontro di sono sfilacciati ed emettendo scariche elettriche producono il dolore di cui siete sofferenti,

visualizzate due abili mani che sostituiscono i fili elettrici scoperti, con altri perfettamente isolati e man mano che questo accade, anche le scariche elettriche diminuiscono e con esse il dolore si attenua, fino a comparire,

ripetete l'esercizio anche 3 volte al giorno per tutti i giorni necessari alla scomparsa dei sintomi, ma non trascurate di utilizzare terapie mediche o complementari in abbinamento.

Curarsi con la cromoterapia

Se il dolore al capo è eccessivo sino ad obbligarvi a cessare ogni attività e avete dovuto ricorrere ad una terapia medica di analgesici, potete aggiungervi un foulard azzurro con cui avvolgervi il capo e andare ovviamente a riposare,

Anche la notte potrete ricorrere allo stesso sistema lenitivo, avvolgendovi con un foulard azzurro,

Se il dolore è talmente forte da impedirvi il riposo, potete ricorrere alla cromoterapia sottoponendovi a irradiazioni con lampadine colorate di azzurro, come dal seguente esempio:

sdraiatevi molto comodamente davanti al comodino su cui avete posto l'abatjour da utilizzare, mantenendo dalla fonte luminosa una distanza non inferiore ai 50 cm. ed irradiate la superficie del capo su cui già avete avvolto il foulard azzurro, per almeno 30 minuti,

l'intervento può essere ripetuto anche tre volte al giorno, distanziando di alcune ore gli interventi fra loro.

Curarsi con la pranoterapia.

Sia che la pranoterapia sia fatta sugli altri, che su voi stessi, il metodo da seguire è il seguente:

ponete entrambe le mani aperte in forma parallela, ma morbida, avvolgente il capo da trattare, ad una distanza di pochi centimetri da esso,

roteate entrambe le mani, molto lentamente facendo in modo che coprano pian piano tutta la superficie del capo, dalla parete frontale alla nuca,

procedete in questo modo per almeno 15 minuti

il trattamento può essere fatto anche 3 volte al giorno, distanziandolo da alcune ore (per esempio al mattino, nel primo pomeriggio ed alla sera), per tutto il tempo necessario a far scomparire la fase dolorosa.

Curarsi con la magnetizzazione

Preparate dell'acqua e mente in una bottiglia di vetro, possibilmente azzurra e procedete come segue:

ponete le vostre mani a distanza di pochi centimetri dalla bottiglia, scendendo dall'alto verso il basso, per un tempo massimo di 15 minuti,

se la bottiglia di vetro è bianca, mentre magnetizzate l'acqua visualizzatela come immersa nel cielo azzurro e che essa stessa assuma una colorazione azzurra,

versate il liquido così magnetizzato in un bicchiere d'acqua e bevete

ripetete l'operazione tutte le volte che ne sentite l'esigenza,

quando avrete finito il liquido magnetizzato, potete prepararne dell'altro in modo analogo e utilizzarlo fino a quando i sintomi dolorosi siano scomparsi.

Curarsi con la riflessoterapia

Per aiutarsi a vincere il male alla testa, quando questo è molto forte si può ricorrere ad effettuare brevi massaggi sulle zone del piede:

Prendete fra le mani l'alluce del piede destro e con il polpastrello del pollice piegato a 70° massaggiatelo producendo una leggera pressione, (senza sforzare con l'unghia) per 10-15 minuti,

Ripetete l'operazione anche con l'alluce del piede sinistro,

Il tempo totale del massaggio non deve superare i 30 minuti, ma può essere fatto anche due volte al giorno, per tutti i giorni che si ritiene utile intervenire in tal senso.

Capillari, rughe e cellulite

Capillari - Sono quel reticolo di venuzze che attraversano tutto il corpo e nella zona delle cosce spesso

ristagnano producendo effetti poco gradevoli sul piano dell'estetica, ma non pericolosi per la salute, in quanto non sono corrispondenti al problema delle varici, ma spesso sono accompagnate alla cellulite.

Rughe - Solchi che si manifestano sulla pelle in alcune parti del corpo sottoposte a sollecitazioni, dovuti all'insorgenza dell'età senile, che produce una perdita progressiva ed inarrestabile dell'elasticità dei tessuti.

Cellulite - E' un'inflammazione circoscritta dei tessuti di cui non è ancora ben chiara l'origine che porta a un accumulo abnorme di grassi. Spesso una scarsa circolazione del sangue può essere causa dell'insorgenza di questa patologia che colpisce almeno il 90% delle donne e in minor numero gli uomini, per cui l'ormone femminile gioca certamente un ruolo molto importante. La diffusione riguarda un po' tutto l'organismo ma di preferenza si localizza sui fianchi e sulle cosce e sembra prediligere soggetti con tendenza innata all'obesità, anche di carattere ereditario. Questo non toglie che anche le persone più magre a volte soffrono della presenza di alcuni cuscinetti adiposi, costituiti da vera e propria cellulite.

Pranoterapia per risolvere i capillari.

Ponete entrambe le mani in corrispondenza della zona da trattare, in modo che risultino parallele, fate scorrere le mani verticalmente e trasversalmente per 2/3 minuti, cercando di non toccare l'epidermide,

scambiate fra loro le mani, in modo che la destra occupi il posto che prima occupava la sinistra e viceversa, per altri 2/3 minuti,

questo procedimento può essere fatto una o due volte al giorno, senza limitazione di tempo.

Training autogeno per rallentare l'invecchiamento

Pochi minuti al giorno per guadagnare in salute e in serenità possono giovare a far sì che l'inevitabile invecchiamento possa essere rallentato e quindi anche le rughe, espressione visiva dello stesso possano accentuarsi in misura minore:

sedetevi in posizione comoda con i piedi per terra posti divaricati, abbandonate le braccia sulle ginocchia lasciando penzolare le mani verso il basso e contemporaneamente che la testa scivoli in avanti fra le spalle,

chiudete gli occhi, poi ispirate profondamente ed espirate altrettanto profondamente, cercando di assumere un ritmo equilibrato, che pian piano si trasformerà in respiro automatico,

per completare l'esercizio dovrete cercare di produrre un atteggiamento di passività mentale che vi porterà ad avvicinarvi allo stadio del dormiente,

il tutto deve avvenire senza forzatura poiché altrimenti non produrrebbe risultati validi.

Farsi da sé il massaggio shiatsu per eliminare le rughe.

Le rughe che più ci interessa eliminare sono molto spesso localizzate sul volto: dalla fronte sino al collo, quindi ipotizzeremo una situazione classica di rughe che si dipartono dall'esterno degli occhi, per darvi una dimostrazione pratica. Voi naturalmente, potrete ricorrere allo shiatsu anche per altre zone del volto:

Utilizzando semplicemente i 3 polpastrelli di: indice, medio e anulare, operate un leggero massaggio rotatorio ed esercitate al contempo una leggera vibrazione in corrispondenza di entrambe le tempie, dal punto convergente dagli occhi verso l'esterno,

questo esercizio può essere fatto anche 3 volte al giorno per tutto il tempo che lo si desidera,

per ottenere dei risultati più evidenti, potete ricorrere ad una buona crema la cui composizione preveda dell'ossigeno e dell'ozono, mettendo in atto lo stesso tipo di massaggio.

L'autoguarigione per risolvere la cellulite e i capillari.

Questo metodo è uno dei più efficaci fra i tanti che la medicina naturale ci offre infatti, può agire sulle cellule ed inibirne la crescita o addirittura ridurre quelle presenti. Quando vi coricherete per il riposo notturno, dedicate a questa metodologia almeno 10 minuti del vostro tempo e avrete risultati eccellenti:

chiudete gli occhi e respirate profondamente, dividendo armonicamente il respiro nella fase di inspirazione ed espirazione, in formula ritmica e costante sino ad assumere l'automatismo dovuto al perfetto rilassamento,

visualizzate la vostra cellulite nei punti in cui purtroppo si è manifestata, immaginandola come una spugna,

visualizzate di produrre un leggero ma continuo strizzamento di questa spugna,

visualizzate la fuoriuscita di liquido dalla spugna così strizzata,

visualizzate il reticolo dei vasi capillari,

visualizzate lo scorrere fluido e veloce del sangue,

continuate con questi esercizi su tutta la superficie interessata, avendo cura di non trascurarne alcun particolare, per tutto il tempo che desiderate.

Curare la cellulite con l'uso dei colori.

Come abbiamo visto nei numeri precedenti esistono alcuni colori freddi che servono soprattutto a disinfiammare. Nel caso della cellulite penso che molte lettrici sappiano, per esperienza personale, che è una patologia assai difficile da risolvere, anche se si presenta semplicemente come uno stato infiammatorio dei tessuti, perciò volendo ricorrere ad un continuo e costante sistema che almeno inibisca la crescita del fenomeno posso consigliarvi indumenti intimi di colore verde e violetto, (basta una semplice sottoveste) indipendentemente dal fatto che siano di moda o no, in quanto sono gli unici colori che possono arginare tale infiammazione che tende a diffondersi inesorabilmente.

Dimagrire naturalmente

Essere soprappeso è già il principio di patologie che ne sono la conseguenza. Il grasso in surplus, soprattutto quando si avvicina o arriva all'obesità, corrisponde ad un fatto patologico che reca in se una serie di disturbi, ma anche degli inestetismi, che non raramente sono fonte di sofferenza psichica e disagi sociali. Non rinunciate a cercare di perdere i chili di troppo, ma fatelo con estrema delicatezza, non pretendete da voi stessi dimagramenti eccessivi, perché per contro dovrete poi affrontare

situazioni ben peggiori.

Le terapie naturali vi offrono un'ancora, una possibilità in più, che attraverso forme dolci e non invasive vi possono, se non risolvere, almeno aiutare a limitare i problemi da cui siete afflitti.

Mantenere la linea, o meglio ancora ritrovare la forma fisica ottimale, è l'equivalente di mantenersi in salute.

Approfittate delle vacanze per migliorare il vostro aspetto fisico e potrete anche diventare più forti e capaci di affrontare con vigoria quelli che saranno i mesi in cui il sole e l'abbondanza della natura non vi potranno più venire in soccorso.

Utilizzando l'intelligenza e soprattutto, senza dover affrontare fatiche terapeutiche, scegliete fra quelli indicati, i rimedi che fanno al caso vostro e affronterete meglio ogni tipo di evenienza.

Acqua solarizzata

Acquistate l'acqua minerale che siete soliti bere, oppure se preferite utilizzate quella del rubinetto e ponetela in bottiglie trasparenti,

esponete le bottiglie d'acqua, alla luce di una lampadina (meglio se faretto) che irradia una luce di colore blu intenso, per un tempo variabile fra i 30 minuti e l'ora,

potete mettere l'acqua in frigorifero e berla quando avrà raggiunto la temperatura giusta, oppure aggiungervi semplicemente dei cubetti di ghiaccio,

tale operazione può essere fatta sul quantitativo d'acqua che vi serve per due giorni e poi rifatta di conseguenza.

N.B. - le bottiglie possono essere sia di vetro che di plastica, se invece fossero addirittura di colore blu, sarebbe sufficiente utilizzare un faretto a emissione di luce bianca, per ottenere gli stessi risultati.

Alimenti che aiutano a dimagrire N.B. - La lista degli alimenti sotto descritti, non si riferisce alle proprietà proteiche o vitaminiche, ma al fatto che anche gli alimenti esprimono un colore e di conseguenza è possibile utilizzarli per irradiazione esterna, ma anche farvi ricorso per uso interno, tenendo conto che il valore astringente può essere annullato dall'uso di un alimento calorico che può venire associato agli stessi, come burro, olio e condimenti in genere, che invece sono altamente ingrassanti, di conseguenza, per questi ultimi vi consiglio un uso moderato.

Cereali - riso, riso soffiato, maccheroni e spaghetti, pane bianco e di segale, fiocchi e germe di mais,

Carne - pollo, vitello, montone,

Diversi- pesce: più o meno tutti, lumache,

Verdure - barbabietole, broccoli, melanzane, asparagi, sedano, patate,

Frutta - pere, prugne, susine, uva nera, more, mirtilli,

Bevande - acqua solarizzata alla luce blu, the, lievito, succo di mela, succo di prugna, succo d'uva nera, succo di pompelmo,

Condimenti - sale, pepe nero, senape, zenzero, curry, chiodi di garofano.

Abbigliamento astringente Non è certo la foggia degli abiti, quella che aiuta a ridurre fisicamente le cellule di grasso, semmai questa può creare immagini suggestivamente corrette nell'estetica, ma non corrispettive alla realtà fisiologica; mentre il colore che nella sua irradiazione favorisce un reale processo astringente, per cui preferite, il viola, l'indaco e il bleu (dalla biancheria intima, al costume da bagno, alla spugna su cui state sdraiati e persino agli asciugamani con cui vi sfregate il corpo dopo un bel bagno, dimagrante naturalmente).

La forza energetica e benefica delle pietre dure e preziose Ogni stagione dell'anno è adatta a fare sfoggio delle pietre preziose e quale donna può dirsi al riparo da tale piacevolissima tentazione?

Bene... questo è il momento di razionalizzarla, non soltanto tenendo conto dei gusti personali, ma dell'utilità delle pietre, che va ben oltre il loro valore estetico. Fra le tante proprietà terapeutiche vi è anche quella di favorire il dimagrimento, nel modo più inconsueto che esista, infatti il loro uso è piacevolissimo e non obbliga a ricorrere alle solite dolorose rinunce, ma gratifica offrendo quella che è un'alternativa così ghiotta da non far più desiderare di soddisfare in altro modo la gola, che purtroppo è molto spesso causa attiva nei processi ingrassanti.

Collier e collane - scegliere l'estetica terapeutica Ricorrete a un collier realizzato con le seguenti pietre:

zaffiro blu, topazio blu, tormalina blu, ametista scura, acqua marina, lapislazzuli, turchese, giada, cristallo di rocca, opale, quarzo tormalinato, amazzonite, azzurrite, fluorite .

Utilizzate una catenina d'oro bianco, oppure di platino o d'argento e appendete ad essa un ciondolo realizzato con una delle pietre scelte fra quelle indicate, che dovrà essere portato in modo che ricada in prossimità della tiroide.

L'alternativa che è avete è quella di ricorrere a una collana, costituita da un susseguirsi di perle ovviamente realizzati con le pietre indicate, tenendo conto che debbono essere di almeno 2 carati l'una, perché l'effetto non si ottiene sommando le pietre fra loro, ma dall'energia che ogni pietra emette.

Cristalloterapia Se volete aggiungere un esercizio terapeutico, potete farlo, semplicemente dotandovi di alcune pietre scelte fra quelle sopra indicate, della misura di almeno 3 cm. per lato e poi procedete come segue:

distendetevi e respirate profondamente, rilassandovi,

chiudete gli occhi e immaginatevi immersi in una profonda luce blu,

appoggiate sulla fronte, in prossimità della zona posta fra gli occhi, e sulla gola, in prossimità della tiroide, due pietre selezionate fra quelle indicate,

restate in questa posizione per almeno 25 - 30 minuti e non importa se vi addormenterete, perché questo non interromperà l'effetto terapeutico.

Mantenere la linea e curare i brufoli

Non siete riusciti a dimagrire? Provate un rimedio antico e salutare...

Se per molti motivi non avete potuto e non siete riusciti a raggiungere il peso forma, potete sempre ricorrere ad un semplice bagno "dimagrante" che potrete fare tutti i giorni, semplicemente utilizzando il

sale marino, nella quantità di 1 Kg.. aggiunto all'acqua calda nella vasca da bagno, che ovviamente avrete cura di far sciogliere.

Se avete la possibilità di procurarvi i sali del mar Morto, sappiate che sono più efficaci di quelli comuni, per la concentrazione di salinità che possiedono.

Inoltre se amate i bagni profumati, non siete obbligati a rinunciarvi, perché all'acqua potete aggiungere tutto il bagno schiuma che desiderate, in quanto non danneggerà l'operazione benefica che vi accingete ad affrontare. (l colore più astringente è il bleu, scegliete un bagno schiuma di questo colore).

Il sale così addizionato all'acqua attiverà un principio di osmosi, per cui otterrete alcuni risultati importanti, fra cui la cessione dei liquidi sottocutanei, verso l'acqua contenuta nella vasca, rendendo il vostro fisico più asciutto, migliorando l'estetica e purificandovi anche dalle tossine espulse nel processo osmotico, così da farvi sentire meglio.

L'ora consigliata per questa semplice operazione è nella tarda serata, prima della cena.

E' importante avere costanza e fare un bagno al giorno, senza impigrirsi, sia che le vostre vacanze siano marine, che montane. Ma soprattutto se restate in città, non trascurare questo ottimo rimedio, perché purificando l'organismo dalle tossine avrete dei risultati anche a distanza di tempo, soprattutto se durante i periodi freddi soffrite di infiammazioni articolari, questo sarà un pur piccolo, ma valido rimedio preventivo a tali sgradevoli e dolorose patologie.

N.B. Anche se l'estate è molto calda, dopo il bagno asciugate accuratamente la pelle, tamponandovi con una morbida spugna.

Siete afflitti dai brufoli e sembrate refrattari a ogni rimedio? Bagni di sole e argilla sono il rimedio più efficace.

Bagno solare

Tutte le mattine, dopo aver deterso la parte su cui si annidano i tanto sgradevoli brufoli (di solito sono presenti sulla schiena e sul volto), spalmate massaggiandovi delicatamente, un po' di crema idratante, di quella che siete soliti utilizzare ed esponete la parte così trattata a un benefico "bagno di sole" che potete fare anche sul terrazzo di casa vostra, in montagna o al mare, per circa mezz'ora.

Dopo il bagno solare sciacquate la parte con dei semplici impacchi di acqua pura, e asciugatevi tamponando la parte con una morbida spugna.

L'orario migliore è quello contenuto fra le 9,30 e le ore 11. Prima è inutile, dopo può essere dannoso.

Argilla

Preparate la parte da trattare con della semplice argilla, che potrete comperare in erboristeria, e utilizzare secondo le indicazioni seguenti:

Aggiungete un po' d'acqua all'argilla producendo una poltiglia simile al fango e spalmatela delicatamente sulla pelle, come si fa per ottenere una maschera di bellezza;

rilassatevi e aspettate che si sia asciugata completamente,

lavatela via sotto una doccia tiepida, senza produrre sfregamenti, né utilizzare sapone o prodotti

schiumosi.

Argilla e bagno solare insieme

Potete unire i due metodi sopra indicati, in modo da utilizzare la maschera d'argilla sotto un benefico e astringente sole, togliendovela alla fine, sempre con della semplice acqua tiedipa, che potete usare a mo' di impacco se vi siete limitati al solo volto o con una doccia se avete trattato altri parti del corpo, ricordando di asciugarvi bene dopo il trattamento.

Metodo di autoguarigione

Questa tecnica può essere utilizzata sempre in ogni circostanza, sia durante il bagno salato, che durante la maschera di argilla.

Dovete sapere che la mente ci offre la possibilità di ideare e quindi creare alcuni pensieri, che se sono sostenuti da una vera volontà, si possono materializzare attraverso un semplice processo biologico che è intrinseco nella natura umana, sia che lo si sappia o no.

Infatti se vi è capitato di avere dei pensieri negativi, prodotti a causa di dispiaceri amorosi o altro e vi siete sforzati di scacciarli, non vi è stato facile riuscirci. Vi sarà accaduto che questi si siano impadroniti della vostra mente e vi abbiano impedito di vivere liberamente la vostra vita, restando presenti in un'ossessione continua, come se si fossero materializzati.

Questo processo si è attua involontariamente, proprio come accade nel principio della psicosomatizzazione. ma può attivarsi con l'uso della volontà materializzandola nel senso desiderato.

Il suo uso è semplice e può rispondere alla propria fantasia, infatti ciascuno può visualizzare l'immagine di sé stesso guarito dai brufoli o dimagrito nell'estetica, durante i trattamenti sopra indicati, oppure può ricorrervi in forma di rilassamento e concentrazione, da sviluppare la sera prima di dormire, per un tempo minimo di 15 minuti.

Nota – in alcune patologie che trovate in questa sezione, potete rileggere le tecniche suggerite per l'autoguarigione, a cui ovviamente apporterete le modifiche necessarie a far sì che i risultati siano quelli voluti e quindi creerete i pensieri idonei.

Cromoterapia

Aggiungete un bagno di colore all'esercizio di autoguarigione immaginandovi immersi in una profonda luce azzurra come gli splendidi fondali marini, o addirittura violetta, come se foste immersi in un cielo extraterrestre. Questi due colori sono validi, sia per dimagrire, che per asciugare i brufoli.

Eritemi solari, insolazioni, piccoli incidenti estivi

Quando si entra nella stagione estiva, i comportamenti tenuti nelle stagioni precedenti, vengono soppiantati dal piacere di vivere ogni esperienza, mettendo a dura prova sé stessi e le proprie possibilità, accettando le sfide che il momento offre, con la consapevolezza di poterle vincere, ma anche di dover affrontare degli imprevisti.

Le patologie più frequenti di questo periodo sono molte e quasi tutte imprevedibili: dall'escursione in montagna con relativa distorsione a un riposante pisolino sotto il solleone, che può tradire le aspettative, da una corsa campestre a una spumeggiante gara di sci acquatico, da una bruciante carezza

di medusa a frenetiche e interminabili corse in macchina.

L'elenco successivo vi potrà dare un'idea a quali avversità andrete incontro, quando costretti dalle circostanze e forzati dalla voglia di vivere l'esperienza estiva, al pieno delle possibilità, forse non saprete dosare bene le vostre reazioni fisiche e avrete la sfortuna di incorrere in qualche disavventura.

Eritemi - eritemi solari - insolazioni - abrasioni - ustioni - ferite - contusioni - ematomi - distorsioni - lussazioni - strappi muscolari - fratture.

Ciascuna delle patologie indicate si verifica quasi sempre improvvisamente, per cui possiamo trovarci in circostanze nelle quali i soccorsi possono arrivare tardi, luoghi che sono lontani dall'abitato: non vi sono ospedali a portata di mano, né medici, né farmacie e in attesa quindi di ricorrere a terapie mediche risolutive si può utilizzare quanto la medicina naturale è in grado di offrirvi, aiutandoci a lenire le sofferenze e in taluni casi di risolvere completamente il problema, in altri semplicemente per attendere il momento di procedere ad un intervento più appropriato.

Nei casi indicati in questo mese però fra le metodiche da utilizzare non vi suggerirò alcun tipo di manipolazione perché non sono adatte a risolvere questi problemi, in particolare per lussazioni, distorsioni o fratture, coloro che non hanno conoscenze anatomiche possono arrecare a sé stessi o ad altri, danni anche seri. Tenete presente che ognuna delle metodiche indicate può essere usata individualmente o con l'aiuto di qualche accompagnatore.

Per curare: eritemi - eritemi solari - abrasioni - ustioni - ferite - contusioni - ematomi - distorsioni - lussazioni - strappi muscolari - fratture con la pranoterapia.

L'uso della pranoterapia in questi casi è molto semplice ed efficace, anche se non totalmente risolutivo, si possono immediatamente ottenere ottimi risultati soprattutto per il sintomo dolore, per cicatrizzare, ma anche per disinfiammare.

Mettersi all'ombra in posizione molto comoda, possibilmente supina e respirare molto lentamente, quindi procedere in questo modo:

porre entrambe le mani parallele, alla distanza di pochi centimetri dal punto in cui si è verificato il problema, producendo movimenti lenti in forma circolare, verticale, trasversale,

procedere con questo metodo per alcuni minuti (5 - 10) a seconda della gravità del problema,

scambiare le mani fra loro, in modo da invertire la polarità delle stesse (mettendo perciò la destra a sinistra e viceversa),

procedere con questa nuova posizione (per altri 5 - 10 minuti) con gli stessi movimenti: circolari, verticali e trasversali.

Curare eritemi - eritemi solari - abrasioni - ustioni - ferite - contusioni - ematomi, con i colori.

Queste patologie spesso si accompagnano ad un forte ed intenso dolore e come abbiamo già visto nei numeri precedenti vi è la necessità di ricorrere a colori freschi e disinfiammanti che possano lenire la sofferenza, abbinandoli anche alla pranoterapia per ottenere maggior risultato. Può verificarsi però che la situazione in cui vi siete trovati, non vi permetta di ricorrere al vostro guardaroba, per esempio potreste essere su un'assolata spiaggia o nel bel mezzo di un bosco in montagna ed allora dovrete ricorrere a quanto la natura è in grado di offrirvi:

dovrete mettere a contatto della parte dolente un panno pulito di colore verde, inumidito con acqua pulita, possibilmente avvolgendola per evitare di esporre ai raggi solari la parte colpita, poiché questo è fonte di ulteriori stati infiammatori.

In mancanza dello stesso, cercate delle foglie larghe che potrete trovare nei cespugli o sulle piante, ma fate attenzione che non siano foglie di piante velenose e che non siano state irradiate da pesticidi o da sostanze che potrebbero risultare irritanti e cercate di avvolgervi la parte colpita (meglio scegliere culture naturali e non culture umane, poiché i campi coltivati sono quasi sempre disinfestati).

Se siete su una spiaggia e non avete a portata di mano delle foglie, potrete ricorrere all'uso delle alghe verdi, ma se anche queste non sono presenti, cercate fra le vostre cose un grande asciugamano e dopo averlo bagnato e strizzato, (se non è verde non deve comunque avere colori irritanti quali il rosso, il giallo, l'arancio, il marrone) o se è double-face usatelo a contatto della pelle dalla parte neutra.

La respirazione e il rilassamento per controllare ferite - fratture - distorsioni - lussazioni - strappi muscolari.

Molte di queste patologie si verificano in seguito ad un incidente e la persona colpita, pur se spaventata, avrebbe bisogno di non perdere il controllo sui propri nervi, per poter meglio affrontare le metodiche risolutive al suo problema, perciò vi suggerisco di ricorrere alla respirazione per dominare sulle vostre reazioni.

Mettetevi in un luogo fresco e sicuro, possibilmente sdraiati o in posizione comunque comoda,

inspirate profondamente dal naso, trattenete il respiro per alcuni secondi ed espirate profondamente dalla bocca, facendo fuoriuscire più aria possibile,

contate i respiri che state producendo e continuate così, per alcuni minuti,

quando sarete arrivati a contarne 10 scoprirete con piacere che nel produrre la respirazione e nel controllarla, avrete anche prodotto il controllo sul vostro stato dolorifico e soprattutto in presenza di ferite, avrete avuto modo di rallentare il flusso sanguigno,

potete continuare in questo modo fino a quando i soccorsi vi avranno raggiunto ed insieme al controllo potrete utilizzare le altre metodiche che trovate indicate nell'articolo e quando riceverete i soccorsi continuate pure a usare la respirazione controllata, perché vi sarà molto utile.

I consigli della nonna per curare eritemi - eritemi solari - abrasioni - ustioni - ferite - contusioni - ematomi.

Sono certa che molti di voi sanno dell'importanza dell'acqua soprattutto in relazione di fatti relativi a insolazioni o eritemi solari, ferite e contusioni, quindi se vi trovaste in una delle sfortunate circostanze sopra descritte, potete fare ricorso a della semplice acqua fresca da versare prima di tutto sul vostro capo e poi sulla parte che è stata colpita e se non avete con voi delle creme atte a disinfiammare potete ricorrere all'uso del semplice e buon vecchio latte di mucca, da mettere sulla pelle.

Se durante un'escursione in montagna vi siete provocati una ferita da cui esce copioso del sangue potete ricorrere a poggiarvi sopra una foglia (ricordando che è bene assicurarsi non sia stata trattata con sostanze insetticide) e ricordate che la saliva è sempre medicamentosa, per cui prima di poggiare la foglia sulla ferita, bagnatela con la vostra saliva.

Se la patologia riguarda un arto, potete scavare una piccola buca nella sabbia e dopo aver avvolto l'arto nell'asciugamano inumidito, poggiate l'arto nel buco e ricopritelo con altra sabbia, per mantenerlo al fresco e lontano dai raggi solari.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.