



Naturopatia

Medicina olistica - Terapie naturali

Roberta Migliarese

Naturopata - Personal trainer

La Naturopatia

è una disciplina complementare a quella medica, che comprende una serie di tecniche, finalizzate alla conservazione dell'equilibrio energetico dell'individuo, attraverso l'utilizzo di metodiche di approccio naturale in una visione olistica (da *holos*: tutto, intero) dell'essere umano. Lo scopo principale, non è direttamente la cura delle malattie, ma quello di riportare la persona ad uno stato di salute, quindi di benessere globale, attraverso lo sviluppo delle potenzialità individuali di prevenzione e autoguarigione. Il naturopata non cura, ma mira a riequilibrare il "terreno" (ovvero l'organismo nella sua interezza) che a quel punto diventa capace di guarire se stesso. Questo attraverso l'educazione alla gestione e al rafforzamento delle proprie risorse fisiche, psichiche ed emozionali. Tutte le discipline naturopatiche, infatti, pur lavorando a livelli energetici differenti, agiscono sulla globalità dell'individuo (corpo, mente, spirito).

Tecniche

6.
INFANZIA E ADOLESCENZA

7.
KINESIOLOGIA APPLICATA
Il corpo non mente mai

8.
CONSULENZE NUTRIZIONALI

10.
IRIDOLOGIA
Lo specchio del corpo e della mente

11.
CROMOPUNTURA
La forza del colore

12.
CLINICA DI CROMOPUNTURA
PER CONCEPIMENTO, GRAVIDANZA
E ALLATTAMENTO

14.
RIFLESSOLOGIA PLANTARE
Nei nostri piedi è riflesso l'intero corpo

15.
AROMATERAPIA
I profumi fanno parte della nostra vita

16.
FLORITERAPIA
Il potere dei fiori

17.
FITOCOMPLEMENTI
piante e benessere

18.19

Tecniche Energetiche
PNL- Programmazione neuro-linguistica
EFT- Emotional freedom techniques

20.
PROGRAMMA
DI RINGIOVANIMENTO VISO

22.
PROGRAMMA DI TONIFICAZIONE VAGINALE
E PER IL PROLASSO DI VESCICA E UTERO

Infanzia e adolescenza



La naturopatia offre un valido aiuto per la cura del bambino. Sin dai primi mesi di vita è, infatti, possibile intervenire per i problemi tipici dell'infanzia: coliche, dermatiti, crosta latte, agitazione, pianto.

Ancora più importante è l'**intervento finalizzato a migliorare la costituzione del bambino**, non soltanto nei suoi primi mesi di vita, ma anche nelle fasi successive dell'evoluzione, qualora presenti uno scarso sviluppo osseo ed un ritardo della crescita.

Dai 5 anni di età è possibile effettuare il test di valutazione iridologica. I segni dell'iride sono genetici, quindi strutturali: non si

modificano nel tempo e possono solo migliorare o peggiorare. Ciò consente di compiere un lavoro di grande importanza ai fini della prevenzione, potendo valutare la predisposizione alla malattia. Interessanti terapie possono essere condotte sui bambini che presentino difficoltà di apprendimento o di concentrazione, disgrafia, dislessia, incapacità a stare seduti a lungo, mancanza di fiducia in se stessi, difficoltà relazionali.

Durante il delicato periodo dell'**adolescenza**, infine, la naturopatia è di notevole supporto. Grazie alla floriterapia, ai fitocomplementi, alle tecniche energetiche e alla cromoterapia è **possibile risolvere il problema dell'acne giovanile**, intervenire sul **ritardo dello sviluppo sessuale**, sulle distonie endocrine che determinano delle **irregolarità nel ciclo mestruale**. È anche possibile ingenerare **tranquillità nella sfera emotiva**, in caso di forte irritabilità e contrarietà, caratteristiche di questa fase della vita che spesso provocano non trascurabili tensioni familiari.

Il corpo non mente mai

Kinesiologia applicata



La kinesiologia si basa sul principio che l'essere umano sia un'antenna che trasmette e riceve segnali di tipo elettromagnetico.

Qualsiasi messaggio, biochimico, psichico, metabolico, viene recepito dal cervello, che lo interpreta come negativo o positivo.

Il cervello "si prolunga" attraverso i nervi a tutti i muscoli del corpo. Perciò, ogni input che causerà una variazione nel sistema nervoso, automaticamente provocherà una variazione del tono muscolare, che fornirà a chi effettua il test, una risposta chiara (feed-back). Grazie all'esame kinesiologico, il terapeuta decide in tempo reale, il rimedio e/o la terapia migliore per la persona.

Il cibo, il nostro carburante

Consulenze nutrizionali



Ho sempre pensato che le diete, nell'accezione di "regimi alimentari restrittivi" siano la soluzione migliore per far ingrassare e rendere tristi le persone. Quello che realmente serve è innanzitutto imparare a volersi bene, rieducandosi alla cura di sé. Per compiere questo piccolo e necessario passo in avanti non bisogna possedere talenti o attitudini particolari: tutti ce la possono fare. *Ad amarsi, si impara...*

L'unico sforzo di tipo pratico, **verso un reale cambiamento di prospettiva**, è la conoscenza delle potenzialità degli alimenti.

È importante che ognuno sia informato sulle caratteristiche dei cibi e delle bevande che ingerisce, perché è solo attraverso questo tipo di percorso conoscitivo che ci si può riappropriare del potere della scelta autonoma, individuale, e soprattutto **consapevole**. Eliminando dal lessico del proprio benessere, divieti e/o menu imposti o gestiti da altri.

Alla base della mia consulenza nutrizionale vi è l'analisi della costituzione del singolo

(visibile attraverso l'osservazione dell'iride) da cui è possibile fornire dei suggerimenti pratici al fine di ottimizzare le molteplici potenzialità degli alimenti in rapporto al nostro corpo (e non soltanto) tenendo conto della base della chimica degli stessi come nella dietologia classica, ma soprattutto sul potere energetico dell'offerta alimentare. In questo modo la "dieta" viene costruita sull'individuo, rispettandone i tempi e le esigenze. Insomma, un vero e proprio programma di rieducazione alimentare! Chiunque segua questo tipo di approccio acquista forza, e con essa la possibilità di trovare la strada giusta. In questa ottica "lo sgarro" diventa l'eccezione e non la regola. Ci si libera finalmente dal frustrante senso della sconfitta tipico di chi segue un regime dietetico rigido e dagli inutili e dannosi sensi di colpa.

Cedere a una tentazione deve solo rinnovare il senso di determinazione che tutti noi possediamo. Dobbiamo solo imparare ad usarlo.

Voglio infine segnalare l'importanza che assumono, per il terapeuta, le tecniche Kinesiologiche, che offrono un valido strumento per l'individuazione di eventuali intolleranze alimentari, con la possibilità di redigere un programma alimentare di rotazione per riacquisirne la tolleranza.



Lo specchio del corpo e della mente

Iridologia



L'iridologia è un metodo di analisi basato sullo studio dell'occhio. Essa consente di valutare le predisposizioni dell'organismo verso i disturbi fisici e psichici, considerando strettamente connessi occhio, sistema cerebrale e sistema nervoso. È un esame utilissimo, che consente di intervenire tempestivamente soprattutto a livello preventivo.

In particolare l'analisi iridologica permette di valutare il quoziente energetico, la capacità reattiva, l'entità di sovraccarico tossinico, la capacità di eliminazione di residui metabolici, l'equilibrio psico-neuro-endocrino e lo stato di sofferenza di un organo.

La forza del colore

Cromopuntura



La cromopuntura è un'applicazione della Medicina Tradizionale Cinese, non invasiva in quanto non vengono utilizzati aghi. Attraverso luci colorate proiettate da una penna cromatica con la punta di cristallo di rocca, vengono stimolati i punti di agopuntura, localizzati lungo i meridiani (una rete di canali energetici che percorre tutto il corpo). Secondo la concezione cinese, nei meridiani del corpo umano circola una forza vitale, il Qi. La stimolazione dei meridiani attraverso la

cromopuntura, influenza un'azione positiva sugli organi corrispondenti, ma anche sugli altri organi e sui tessuti che si trovano lungo il loro percorso, consentendo di mettere in relazione parti del corpo anche molto distanti tra loro.

L'azione della luce colorata e della vibrazione emessa porta le informazioni direttamente ai centri nervosi superiori, equilibrando il sistema energetico centrale.

La gamma cromatica utilizzata appartiene ai sette colori dell'iride e dei chakra: rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco, violetto.

La cromopuntura è indolore. Il trattamento è piacevole, rilassante e di grande efficacia. Per queste ragioni la sua pratica è considerata molto adatta ai bambini.

Inoltre ci permette di intervenire sui chakra per riequilibrarli e bilanciarli.

Agisce sempre sulla causa e mai sul sintomo, ha il vantaggio dell'assenza di controindicazioni ed effetti collaterali, favorendo una situazione di prevenzione, equilibrio generale e miglioramento assoluto.

Clinica di cromopuntura per concepimento, gravidanza e allattamento



La cromopuntura risulta molto efficace per l'infertilità, tranne nel caso in cui vi sia un'anomalia di natura fisica (anatomica) a impedire il concepimento o lo spermogramma abbia dei valori inferiori ai minimi necessari. Durante la gravidanza i trattamenti vengono effettuati un volta a settimana a partire dal terzo mese, in assenza di problematiche pregresse. **Dal terzo trimestre si inizia un lavoro molto importante sulla maturazione del feto, sulla sua costituzione e sulla prevenzione delle malattie del bambino.** È possibile ridurre il passaggio di calore tossico latente dalla madre al bambino evitando allergie, dermatosi, crosta latte, agitazione e pianto dopo la nascita. Nell'ultimo trimestre il trattamento è rivolto alla preparazione al parto.

La cromopuntura permette di intervenire per la risoluzione di qualsiasi problema che possa insorgere durante la gravidanza: minaccia d'aborto, parto prematuro, vomito e nausea, scialorrea, diarrea, anemia,

ipertensione, galattorrea, prurito, problemi osteoarticolari, ansia, insonnia, emorroidi, naso chiuso, sindrome da gambe senza riposo, iperacidità, diabete. Durante il **periodo post-partum** si possono trattare: emorroidi, cicatrici da episiotomia, prolasso uterino e/o di vescica, depressione, edemi, contratture uterine dolorose. Durante l'**allattamento** è possibile trattare qualsiasi disturbo: ipogalattia, montata latte, eccesso di latte, sospensione dell'allattamento, ragade del capezzolo, ingorgo mammario, perdita dei capelli, cefalea.

È estremamente utile la continuità del trattamento eseguito durante la gravidanza sul feto, sul bambino dopo la nascita e sulla mamma, anche attraverso l'utilizzo di altre tecniche naturopatiche.



FUOCO, TERRA, METALLO, ACQUA E LEGNO

Sono i cinque elementi della medicina cinese, su cui si basa la cromopuntura.

Nei nostri piedi è riflesso l'intero corpo

Riflessologia plantare



La riflessologia plantare è una tecnica valutativa e di riequilibrio. Il dolore che si manifesta alla pressione nei vari punti del piede segnala uno squilibrio delle parti del corpo corrispondenti, consentendo di riconoscere le disarmonie prima ancora della comparsa dei sintomi.

La pratica riflessologica ha quindi un grande valore preventivo e terapeutico.

Con il massaggio dei punti riflessi del piede, è possibile ottenere un riequilibrio generale che si accompagnerà alla scomparsa di disturbi e in molti casi anche di malattie.



I profumi fanno parte della nostra vita

Aromaterapia



Per aromaterapia s'intende un metodo di cura naturale che utilizza gli Oli Essenziali. Gli Oli Essenziali si prestano per numerosi usi: per la salute (uso terapeutico), per la bellezza, la profumazione e la disinfezione degli ambienti. Dotati di un buon potere antisettico, **sono veri e propri antibiotici naturali che, a differenza degli antibiotici di sintesi, non presentano gli stessi effetti collaterali, come la formazione di ceppi resistenti o la distruzione di germi e batteri non patogeni, spesso utili all'organismo.**

Tra le moltissime proprietà, variabili da olio a olio, troviamo quelle antinfiammatorie, antifebbrili, antivirali, antibatteriche, fluidificanti, espettoranti, disintossicanti, diuretiche, antidepressive... e molte altre ancora. È inoltre possibile creare delle preparazioni personalizzate ad uso topico, veicolando gli Oli Essenziali in creme e oli vegetali per trattare varie tipologie di inestetismi cutanei, come acne, dermatiti, psoriasi, cellulite... Esiste un Olio Essenziale per ogni necessità!

Il potere dei fiori

Floriterapia



La floriterapia è una vera e propria medicina olistica che agisce su tutti i livelli dell'essere. Il concetto di similitudine vibratoria è alla base dell'azione dei fiori.

Le essenze floreali non agiscono in funzione della loro composizione chimica, perché non contengono molecole chimiche, ma come modulatori di frequenze d'onda in base al principio di risonanza.

La fisica definisce la risonanza come:

"il processo che facilita un trasferimento d'energia tra due sistemi vibratori che oscillano alla stessa frequenza".

Secondo la fisica quantistica e la famosa equazione per cui $E=mc^2$, la materia è energia solidificata per cui, attraverso rimedi vibrazionali, si può influire sulla materia oltre che sulla psiche. Dunque, l'acqua in cui è diluita l'essenza mette in risonanza la vibrazione del fiore con quella del campo energetico del soggetto, ed essendo la vibrazione del fiore di qualità armonica più elevata, riequilibra quella disarmonica della persona sofferente.

I rimedi floreali riequilibrano psiche e corpo.



Piante e benessere

Fitocomplementi



La parola fitoterapia deriva dal greco e rappresenta in assoluto la prima forma di medicina utilizzata dall'uomo per la cura e la prevenzione della malattia mediante la somministrazione di farmaci a base naturale.

I fitocomplementi sono sostanze vegetali e rimedi erboristici che vengono inseriti in un programma benessere, che pone l'attenzione anche sull'alimentazione e sullo stile di vita. Si utilizzano come coadiuvanti nel drenaggio, nel riequilibrio e nel mantenimento ottimale delle funzioni dell'organismo, attraverso un approccio salutistico e non sintomatico.

PNL Programmazione neuro-linguistica



La PNL è un sistema di sviluppo personale. È lo studio di ciò che funziona nel nostro modo di pensare, di esprimerci e comportarci. **È un metodo che permette di codificare e riprodurre l'eccellenza che consentirà il raggiungimento degli obiettivi prefissati.** Pensieri, gesti e parole interagiscono al fine di creare la percezione del mondo. Modificando la propria visione, la persona può migliorare le proprie attitudini e le proprie azioni, amplificando i comportamenti facilitanti e diminuendo quelli indesiderati. **Questo metodo risulta molto efficace per la risoluzione di fobie, dipendenze e di tutti quei comportamenti limitanti che non ci permettono di vivere in armonia.**

EFT Emotional freedom techniques



I sintomi del malessere sono la spia di un "corto circuito" nel sistema energetico che si manifesta in modo soggettivo con emozioni negative e convinzioni che limitano l'evoluzione personale. **L'intervento terapeutico, consiste nel riattivare mentalmente lo stimolo disturbante, procedendo nel contempo a riequilibrare il sistema energetico e stimolando una serie di punti del corpo situati lungo i meridiani in cui si è creato lo scompenso.**

.....

*Ciò che vediamo
e ciò che udiamo diviene
l'oggetto dei nostri pensieri.
I nostri pensieri diventano
le nostre emozioni.
Le nostre emozioni
influenzano le nostre reazioni.
Le nostre reazioni diventano abitudini.
Le nostre abitudini decidono
del nostro destino.*

Bob Gass

Piante e benessere

Programma di ringiovanimento viso



Il passare del tempo porta molte persone a ricorrere alla chirurgia estetica e plastica con l'intento di migliorare il proprio aspetto. Purtroppo i risultati non sono sempre quelli sperati, e spesso incontriamo volti simili e mono espressivi. Questa strada, dunque, non può essere la soluzione.

È vero, **il tempo passa, ma è altrettanto vero che non si invecchia da un giorno all'altro.**

Chissà perché l'attenzione della maggior parte delle persone che curano la loro forma fisica sia rivolta in maggior misura al corpo e poco al viso. Eppure, abbiamo tanti muscoli facciali, che essendo di dimensioni molto piccole si riescono a tonificare più in fretta provocando un aumento del loro volume e creando un **riempimento e un modellamento visibile già dopo tre settimane.**

Il Programma di ringiovanimento del Viso che ho sviluppato comprende una serie di tecniche e consigli che, se applicati nel modo corretto, consentiranno di effettuare un vero e proprio lifting della pelle del viso e del collo. Sarà possibile eliminare o ridurre (in base anche all'età e alla condizione dell'epidermide all'inizio del trattamento) le rughe sulla fronte, intorno agli occhi e alla bocca; rassodare le guance e il mento, così da ridare un contorno più tonico al viso; riempire gli inestetici solchi nasolabiali, tonificare palpebre e sopracciglia e dare volume a zigomi e labbra.

Il programma dura un'ora e sarà possibile solo dopo la prima consulenza naturopatica, che mi permetterà di avere un quadro generale della persona lavorando sugli aspetti costituzionali e potendo consigliare la terapia più appropriata.

Se avete avuto la pazienza di leggere fino a questo punto, senza saltare qualche passaggio, avrete certamente compreso che il corpo umano è indivisibile e nessun aspetto prescinde da un altro. È assolutamente necessario creare una sinergia nell'applicazione delle diverse tecniche al fine di ottimizzare i risultati.

In pratica eseguirò un'analisi dello stato iniziale della pelle, darò dei consigli rispetto all'uso dei cosmetici (molti sono tossici e derivati dal petrolio: le donne assorbono ogni anno circa 2 kg di sostanze chimiche attraverso gli articoli da toeletta e i cosmetici). Consiglierò dei prodotti naturali antiossidanti in grado di contrastare l'invecchiamento della pelle, per accelerare i processi metabolici interni di ricambio cellulare, sulla base delle

esigenze della persona, affidandomi al test kinesiologico sopradescritto.

Indicherò una serie di esercizi da effettuare ogni giorno per 15 minuti, una ginnastica per i muscoli del viso abbinati a tecniche di respirazione che permetteranno una perfetta ossigenazione delle cellule del corpo e che contribuiranno a donare luminosità e trasparenza al viso. Infine, lavorerò sull'emotività della persona. Le emozioni sono controllate e archiviate in un'area del cervello che si chiama amigdala, che fa parte del sistema limbico (i muscoli mimici del viso sono controllati da quest'area).

Pertanto, **l'emozione si esprime attraverso la muscolatura del viso:** se siamo tristi, non riusciamo ad avere un volto felice. Il nostro volto è lo specchio del nostro vissuto, delle nostre esperienze, preoccupazioni e paure. Qui entrano in gioco le tecniche energetiche già citate: PNL e EFT.

Ma anche la Cromopuntura, per la relazione che esiste tra organi ed emozioni secondo la Medicina Tradizionale Cinese.

Piante e benessere

Programma di tonificazione vaginale e per il prollasso di vescica e utero



Questo tipo di ginnastica, abbinata a una tonificazione della milza (che controlla la sede degli organi interni e la muscolatura) e alla cromopuntura, permette di allenare e rinforzare la muscolatura indebolita del pavimento pelvico.

Questi esercizi sono particolarmente indicati per combattere l'incontinenza da sforzo e l'incontinenza dopo il parto, ma anche per il raggiungimento di un'appagante attività sessuale, nel caso si fosse verificato un rilassamento della muscolatura della vagina.

È possibile effettuare questa ginnastica anche in via preventiva durante la gravidanza.



Questo depliant è stampato su carta certificata FSC proveniente da foreste gestite in maniera corretta e responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.