

Pianeta della Salute

Newsletter informativa rivolta ai soci dell'A.MI.University, Bio-Naturopatia, PranoPratica, Medicine Complementari, Medicine Naturali, Filosofie Orientali, New Age e ricerca del benessere fisico e mentale.

IL LOCKDOWN HA SCONVOLTO ANCHE IL SONNO E I SOGNI

Riuscire a dormire bene sette ore o più per notte dovrebbe essere messo al primo posto, in senso clinico.

COME GESTIRE LO STRESS DA WEB

Le frustrazioni non solo sono conditio sine qua non delle vicende umane, bensì sono necessarie per la costruzione del carattere degli individui.

ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA

L'alimentazione rientra nella costituzione delle nostre difese immunitarie, nella maggiore o minore possibilità di sviluppare malattie da agenti esterni.

ANTICO FENG SHUI E ARREDAMENTO BIOCOMPATIBILE

L'arte di vivere in armonia con l'ambiente.

#ANDRÀTUTTOBENE

Una tutela concreta contro il COVID-19



47
Gennaio
2021

INDICE

Pianeta della Salute

Novelty in Informatica Rivista di Sociologia, Bio-Sintesi, Pianta, Mente, Malattie, L'Immunologia, Medicina Naturale, Filosofia Orientale, Bio Age e ricerca del benessere fisico e mentale.

IL LOCKDOWN HA SCONVOLTO ANCHE IL SONNO E I SOGNI

Riuscire a dormire bene sette ore o più per notte dovrebbe essere messo al primo posto, in senso clinico.

COME GESTIRE LO STRESS DA WEB

Le frustrazioni non solo sono conditio sine qua non delle vicende umane, bensì sono necessarie per la costruzione del carattere degli individui.

ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA

L'alimentazione rientra nella costituzione delle nostre difese immunitarie, nella maggiore o minore possibilità di sviluppare malattie da agenti esterni.

ANTICO FENG SHUI E ARREDAMENTO BIOCAMPATIBILE

L'arte di vivere in armonia con l'ambiente.

#ANDRÀTUTTOBENE
Una tutela concreta contro il COVID-19



47
Gennaio
2021

TITOLI

IL LOCKDOWN E IL SONNO

Riuscire a dormire bene sette ore o più per notte dovrebbe essere messo al primo posto, in senso clinico.

COME GESTIRE LO STRESS DA WEB

Le frustrazioni non solo sono conditio sine qua non delle vicende umane, bensì sono necessarie per la costruzione del carattere degli individui.

ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA

L'alimentazione rientra nella costituzione delle nostre difese immunitarie, nella maggiore o minore possibilità di sviluppare malattie da agenti esterni.

ANTICO FENG SHUI E ARREDAMENTO BIOCAMPATIBILE

L'arte di vivere in armonia con l'ambiente.

L'EDITORIALE

di Elena Pagliuca

Siamo alla fine di un anno problematico che ci ha costretto a modificare tutti i lavori che erano stati programmati.

Primo fra tutti il congresso dell'A.MI. University, in un primo tempo spostato all'autunno del corrente anno e poi rimandato a data da stabilirsi. Certo, avremmo potuto farlo online, ma il nostro intento era ed è di ritrovarci tutti di persona per permettere una conoscenza proficua tra tutti i partecipanti, oltre che acquisire nuove competenze grazie agli illustri relatori che avrebbero dovuto presenziare. Il Congresso rimane comunque una delle nostre priorità, da attuare appena la situazione si sarà normalizzata e diventerà anche un'occasione per festeggiare insieme.

Le attività dell'Associazione non si sono bloccate con il lockdown, ma hanno semplicemente assunto una nuova veste dovendo per lo più essere svolte online. Se da una parte questo nuovo approccio ci ha in un primo momento disorientato, dall'altra abbiamo avuto modo di sperimentare nuove forme di incontro che hanno permesso la partecipazione di soci residenti in località distanti tra di loro. E i nostri corsi online sono stati accolti con entusiasmo da parecchi di voi, tanto che ne sono stati programmati altri di cui si parlerà più approfonditamente nelle pagine successive.

Abbiamo ampliato la nostra presenza sui social, e attraverso questi vi abbiamo aggiornato in tempi stretti sulle direttive del governo relative alle nostre professioni; inoltre i nostri collaboratori/insegnanti vi hanno tenuto compagnia con articoli molto interessanti. Sempre e comunque abbiamo garantito la nostra presenza e la nostra disponibilità alle vostre richieste.

Vi ricordiamo che entro il mese di febbraio bisogna rinnovare l'iscrizione all'associazione nella cui quota è compresa la **polizza professionale**, e fino al 28.02.2021 la polizza **#Andrà-TuttoBene** per la copertura al **COVID-19**. Inoltre vi anticipiamo che tutti coloro che rinnoveranno la quota associativa entro la naturale scadenza, potranno partecipare gratuitamente ad un interessante **corso di aggiornamento online**.

Trovate nostre notizie sui siti:

www.amiuniversity.com - www.lamedicinaturale.com

Pagine Facebook: **A.MI. University - DBN Discipline Bio Naturali** - **Corso di aggiornamento in Discipline Bio Naturali**.

LETTERA DEL PRESIDENTE

di Comm. Orazio Sanseverino



Cari soci, l'anno che volge al termine è stato costellato di problemi da ogni punto di vista. Non voglio tediare parlando ancora di salute o di economia, ne sono pieni i notiziari e i giornali; tuttavia l'insieme degli eventi ha necessariamente modificato la gestione dell'Associazione nonché il rapporto interpersonale con i soci, da sempre impostato sull'incontro energetico di vicinanza.

I corsi in presenza hanno dovuto essere sospesi, ma la tecnologia ci è stata di grande aiuto e abbiamo potuto avvalerci dei corsi online. A volte ci sono state delle difficoltà dovute all'inesperienza in questo campo, ma sono state superate; soprattutto abbiamo scoperto un nuovo modo di comunicare, un nuovo modo per essere uniti e solidali nonostante le distanze.

E così abbiamo potuto godere dell'apporto culturale che generosamente i nostri collaboratori hanno messo a disposizione di tutti i soci perché siamo una squadra, un insieme di persone che si sostengono nelle avversità e hanno il desiderio di crescere anche professionalmente.

Ora è doveroso da parte mia ringraziare coloro che hanno contribuito a fare dell'A.MI. University un'Associazione al passo con i tempi e attenta ai bisogni di ogni singolo socio.

Per l'organizzazione i miei figli Vincenzo e Patrizia, e il nostro Segretario Generale Elena Pagliuca.

Per i contenuti culturali, attraverso articoli, corsi e aggiornamenti online: Angelo Musso, Antonello Calabrese, Danilo Spada, Elena Pagliuca, Gabriele Buracchi.

Per la vicinanza e il sostegno ai soci: Angelo Ferri, Giovanni Boccacini, Karin Bor-

tolotti, Luca Ferro, Massimo Menoncin, Nadia Facchin, Rita Settembri, Sebastiano Vasile, la commercialista Marisa Gastaldi, l'avvocato Luca Procaccini.

E grazie naturalmente voi, per la vostra partecipazione e il vostro entusiasmo.

Il processo di cambiamento e innovazione che deriva dall'esperienza di questo anno dovrà essere stimolo di crescita e miglioramento per l'associazione e per tutti i nostri soci.

I compiti che ci aspettano si articoleranno su più fronti:

- la promozione di un percorso associativo ad alta efficienza e organizzazione.
- l'innalzamento degli standard qualitativi con corsi di aggiornamento strutturati in modo da consolidare le reali conoscenze e abilità dei nostri operatori; preferibilmente in presenza, ma sarà sfruttata anche l'esperienza online.
- la diffusione del rispetto delle norme deontologiche per la tutela degli utenti e dei professionisti.

Il tutto con la garanzia di una polizza assicurativa professionale, che con lungimiranza l'A.MI. ha da anni stipulato per tutti gli iscritti al nostro albo ed è compresa nella quota associativa annuale.

A questo proposito vi invito a rinnovare la vostra iscrizione all'Associazione, anche per le facilitazioni di cui potrete godere e per un contributo concreto all'attuazione delle attività programmate.

Niente auguri, perché sicuramente il prossimo sarà un anno migliore, ma un grosso abbraccio virtuale con tutti voi.

REDAZIONE

Direttore Responsabile

Patrizia Sanseverino

Caporedattore

Elena Pagliuca

Art Director

Vincenzo Sanseverino

Collaboratori

Antonello Calabrese,
Giovanni Boccacini,
Karin Bortolotti,
Gabriele Buracchi,
Angelo Ferri,
Luca Ferro,
Nadia Facchin,
Massimo Menoncin,
Mariagrazia Mentasti,
Angelo Musso,
Danilo Spada,
Rita Settembri,
Michela Pavesi,
Sebastiano Vasile,
Zecchinato Francesca.

Pubblicità Editoriale:

Vegor Internazionale srl
Via Lepetit 19 20124
Milano

Stampa Maingraf srl
Vicolo Ticino 9 - 20091
Bresso (MI)



Il lockdown ha sconvolto anche sonno e sogni

di Dott. Angelo Musso

(Articolo tratto da Orwell Live)

Trascorriamo un terzo della nostra vita a dormire! Significa che per un individuo che compie 90 anni, si può dire che 60 anni li ha vissuti da sveglio e gli altri 30 li ha dormiti tutti. Sembrano anni sciupati, “*inutili*”, perché non vissuti, invece sono i veri garanti della perfetta salute di ogni individuo.

Che il sonno sia sacro ce lo spiega Mattheu Walker, neuroscienziato britannico alla University of Berkeley, California, che dimostra l'esistenza di un legame tra la mancanza di sonno e lo strutturarsi di malattie anche serie come l'alzheimer, il cancro, il diabete, l'obesità e, persino, la demenza senile.

Or dunque, anche se ci sono persone come Donald Trump o Winston Churchill che possono dormire anche solo 3 o 4 ore per notte, si può davvero parlare di pericolo patologie per la privazione del sonno già al di sotto delle sette ore quotidiane.

Riuscire a dormire bene sette ore o più per notte dovrebbe essere messo al primo posto, in senso clinico. C'è persino chi stima che se si approvassero politiche che impongono alle persone di dormire o le incoraggiano seriamente a farlo, il bilancio del servizio sanitario nazionale ne risentirebbe in maniera positiva.

La riduzione del sonno è un fenomeno voluto e indotto dalla modificazione degli stili di vita. Nel 1942, periodo di guerra, meno dell'8 per cento della popolazione affrontava la giornata con al massimo sei ore di sonno, nel 2020 lo fa una persona su due.

La giornata, il ritmo circadiano della scansione del tempo, è composta da 24 ore. È da anni che si insegna (ma purtroppo non la si osserva...) la semplice regola del dividere per tre fasce orarie gli impegni di vita di ogni giornata: 8 ore si dorme, 8 ore si lavora o studia e 8 ore devono essere dedicate alle relazioni affettive, familiari, sociali, fisico motorie, culturali...



Con i ritmi della vita moderna, questa regola viene vissuta da pochissime persone. Ancora peggio in questa fase di lockdown che sconvolge gli equilibri. Chi lavora da casa si è accorto di passare davanti al computer molte più ore di quelle che passava in ufficio. Chi non ha lavoro si trova di fronte lunghe giornate anonime.

Ecco così nascere i disturbi del sonno e dello stress psicofisico con il rischio che si cronicizzino. Infatti, la mancanza di equilibri orari da rispettare, male si adatta ai cicli bioritmici elettrici ed ormonali interni dell'organismo che, invece, li richiedono. Una osservanza più diligente degli orari, compresi anche quelli dei pasti... è la strada maestra per fornirci benessere ed equilibrio funzionale.

Quali fattori causano i disturbi del sonno?

La privazione della libertà sociale di uscire e di relazionare apertamente con gli altri, dai parenti agli amici e ai conoscenti è sicuramente al primo posto tra questi fattori.

Al secondo posto c'è la luminosità eccessiva: delle strade in genere o dell'appartamento ma ormai si aggiunge anche quella di smartphone, pc, tablet e tv sempre accesi...

Al terzo posto c'è il lavoro; dato che in regime di cosiddetto "smart working" il confine tra quando si comincia a lavorare e quando si finisce è diventato sempre più labile.

Ci sono, infine, l'inquietudine, il timore, l'incertezza, la mancanza di informazioni chiare (e la sovrabbondanza di quelle contraddittorie) tra caos e disservizi sempre più pressanti.

Perché si tolgono ore preziose al sonno?

In genere è "l'ingordigia di vivere" sempre più intensamente, tanto e troppo, senza rispettare adeguate pause, che sono fisiologiche dell'organismo e non solo psicologiche. La maggior parte delle persone è troppo assorbita dal vivere da svegli, così rischia di dormire male o addirittura di non dor-

miare, con le psicopatologie che ne conseguono.

In questi giorni di lockdown molte persone hanno (almeno inizialmente) "scaricato" stress accumulati da mesi di iper attività diurna, riscontrando una riscoperta della dilatazione psicologica apprezzabile del tempo diurno con l'effetto collaterale di altre dilatazioni... tipo. per esempio. l'aumento di peso, anche a causa della scarsa attività motoria.

Più passano i giorni di reclusione più cresce l'ansia da frustrazione e quella apprensiva, così come quella da allarme (sanitario prima, economico poi).

Tutti fattori che svolgono un ruolo importante nello scatenare l'insonnia. Oltretutto, già prima della pandemia, la nostra era una società con molte persone sole, depresse e stressate, dove spesso si fa troppo uso di alcol, caffeina e sostanze eccitanti, oltre che di quelle psicofarmacologiche.

Come ripristinare e mantenere un'igiene del sonno

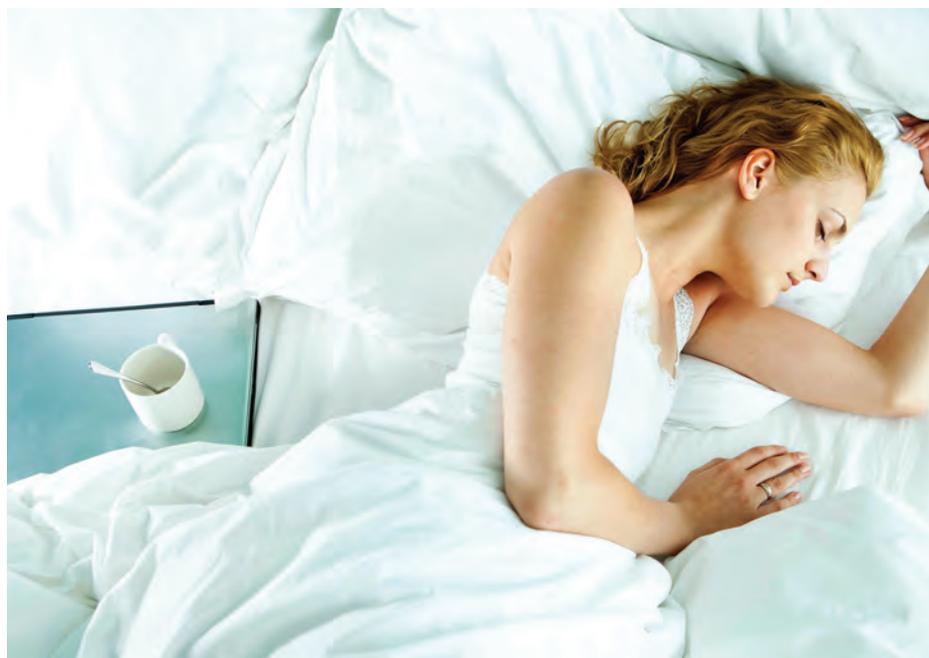
Riconquistare la durata e qualità del sonno è un impegno che richiede costanza e determinazione, del resto un po' come per tutte le modificazioni comportamentali. Prima di tutto dobbiamo evitare di "fare le notti" svegli a guardare la tv, a chattare con lo smartphone o navigare su internet.

Le persone che si concentrano sul cosiddetto sonno "pulito" evitano di tenere cellulari e computer in camera da letto e fanno bene, visto l'effetto che esercitano gli apparecchi a led sulla melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia.

I cicli di sonno sono fatti di 80, 90 minuti e, per la qualità del sonno, sono richiesti 5 cicli continuativi di sonno senza risveglio. L'orario giusto per andare tra le braccia di morfeo è tra le 22,30 e le 23,00 per svegliarsi alle 7,00 o 7,30.

Quasi tutti i tipi d'insonnia sono da curarsi durante l'arco della giornata, innanzi tutto evitando, già dal mattino, di prendere troppi caffè e di caricarsi di ansie e arrabbiate di lavoro, scuola o famiglia. Fondamentale rispettare l'orario del pranzo, mangiando poco e favorendo, invece, un'adeguata pausa, ma anche, se si può, ritemperarsi con una pennichella di un terzo del ciclo di sonno, cioè di 30 minuti.

Per il resto, bisogna lavorare e fare i compiti, se possibile, in allegria e, soprattutto, ricavate almeno 30-45 minuti di attività fisico motoria un po' intensa anche fuori casa. Ritornate a casa e cenate in modo non pesante. Infine, una tisana di erbe rilassanti e ipnoinducenti, magari un po' di attività sessuale con il partner e poi, alle 22,30... lasciarsi andare al sonno ristoratore e ai sogni liberatori.



Come gestire lo stress da WEB

di Dott. Angelo Musso
(Articolo tratto da Orwell Live)



Secondo gli studiosi dei comportamenti umani siamo inesorabilmente tutti frustrati per necessità funzionale. Wiliam Reich è stato uno dei primi psicologi ha chiarire, nel 1933, nel suo libro *Analisi del Carattere*, che le frustrazioni non solo sono conditio sine qua non delle vicende umane, bensì sono necessarie per la costruzione del carattere degli individui.

Successivamente Alexander Lowen, nel 1978, nel libro *Analisi Bioenergetica*, dimostra che, alla base delle necessarie funzioni educative e formative di ogni bambino, per la costruzione del carattere, viene applicata, dai genitori, una necessaria e inevitabile frustrazione dell'energia vitale. In sintesi, ogni genitore che si prende cura

del figlio, soprattutto tra i 3 e i 5 anni, esercita inevitabilmente le prime azioni di frustrazione psicologica, orientando il bambino a distinguere tra il bene e il male, tra il piacere e il dolore, con lo scopo di aiutare il bambino a costruire il kará(k)ter, il tratto stabile della forma mentis per la sua futura organizzazione di personalità.

Inoltre, in più fasi della vita, siamo soggetti a periodi di normale frustrazione. Quando la nostra energia personale, impegnata in un compito, in un lavoro o in una relazione sentimentale, trova una qualche deviazione di percorso, un intoppo, un imprevisto o addirittura qualche blocco funzionale, subito avvertiamo un senso di fastidio a volte persino urticante. Stiamo sperimentando una frustrazione.

In altre fasi ancora della vita è possibile che si verificano circostanze tali che, persone coinvolte con impegno in qualche progetto, si ritrovano loro malgrado a reggere tensioni sgradevoli o a dover scegliere se continuare a gestire o meno la frustrazione, oppure mandare tutto all'aria pur di liberarsi da qualcosa che è diventato un peso.

Ci sono infine altre persone che per lunghi periodi della loro vita non possono e non riescono a risolvere o a gestire la frustrazione e ne diventano sottomessi e dunque vittime delle circostanze, a volte rasentando anche patologie di risposte comportamentali violente, che esplodono con comportamenti lesionistici di distruzione di oggetti o di aggressività fisica.



Riuscire a tollerare le frustrazioni delle vicende della vita dipende dal tipo di carattere degli individui e dalla capacità di avere risorse personali.

In questo periodo di pandemia da Covid 19, con il ritiro sociale imposto, tutte le persone sono portate, per necessità o per svago, all'uso smodato delle tecnologie, con effetti secondari psicologici non sempre piacevoli che generano nuovi fenomeni di frustrazione nervosa.

Stress da web

Lo stress da impegno/ studio/ lavoro /unico svago con il web, si manifesta per esempio quando un'applicazione funziona a rilento, lasciando insoddisfatte le aspettative dell'utente e suscitando emozioni negative. In una nuova ricerca intitolata "CA Web Stress Index", realizzata presso l'Azienda Redshift Research, su 1.000 lavoratori che utilizzano il PC almeno quattro ore al giorno per svolgere il loro lavoro, si è evidenziato che il 75% di essi percepiscono frustrazione da mancata performance delle applicazioni, quando si generano tempi morti e cali di produttività, mentre il 41% viene colto da rabbia e il 38% prova addirittura insoddisfazione nei confronti del proprio lavoro.

Nell'odierna economia, basata su Internet, gli utenti coltivano aspettative altissime e pretendono che le applicazioni siano sempre disponibili e rispondano istantaneamente. La ricerca l'ha confermato: il 34% dei lavoratori concede a un'applicazione solo 10 secondi per rispondere prima di passare a qualcos'altro; quando sono trascorsi 20 secondi, il 55% ha esaurito

la pazienza e, allo scadere del minuto, il 75% ha superato la propria soglia di sopportazione dello stress.

Come curare la nuova frustrazione da web?

Come tutte le altre emozioni fonte di tensione, la frustrazione dev'essere controllata e canalizzata in maniera positiva evolutiva, in modo che il soggetto possa affrontare le difficoltà e i limiti che gli si presentano giorno per giorno. La frustrazione, come sensazione emotiva sgradevole e invasiva, si genera sempre in qualsiasi tipo di impegno o lavoro oppure nelle relazioni quotidiane interpersonali sociali e affettive.

Attraversare una situazione frustrante è condizione umana pressoché normale e non significa che state fallendo, bensì state vivendo un sentimento transitorio di uno stato d'incertezza non catastrofica.

La frustrazione, qualsiasi essa sia, va capita e razionalizzata subito sul nascere, dopo di che occorre adoperarsi per gestirla, almeno nei suoi aspetti di sensazione emotiva, e di certo non permettendo a essa di generare ulteriori ansie eccessive e tanto meno di deflettere la vostra sicurezza personale, verso la depressione del tono dell'umore.

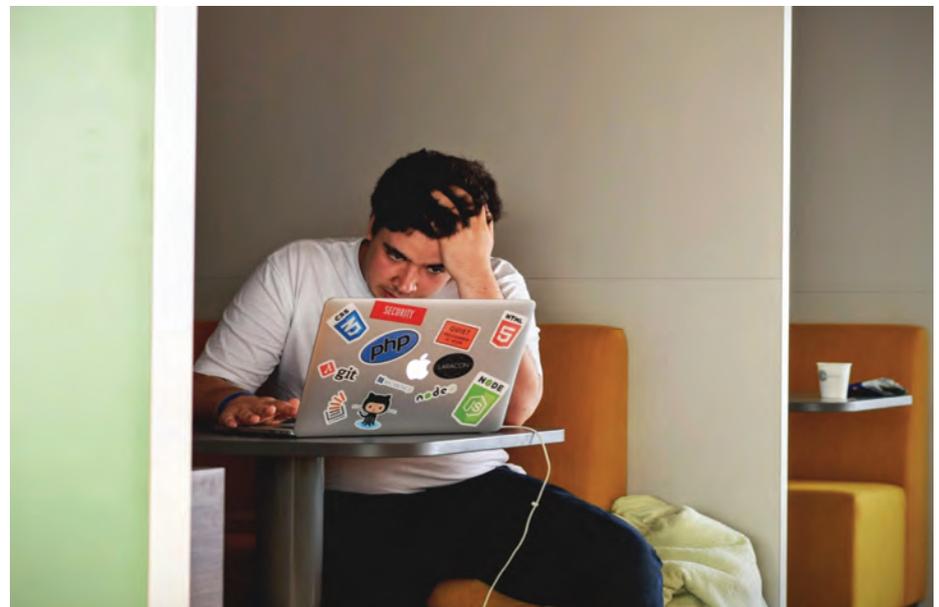
In breve, ecco la strategia per gestire le frustrazioni:

1. Diventare consapevoli delle emo-

zioni e dei sentimenti che la frustrazione genera in noi e procedere ad analizzarli.

2. Assimilare il fatto che i desideri non sono delle necessità che richiedono una soluzione immediata.
3. Riconoscere che la perfezione non esiste e che essere assurdamente esigenti con sé stessi favorisce la frustrazione, inibisce la produttività e la creatività.
4. Controllare gli impulsi negativi che sono dannosi per gli obiettivi e per l'equilibrio emozionale dell'individuo.
5. Ricordare le situazioni negative che questi impulsi hanno causato in passato fa sì che la persona impari a non prendere decisioni affrettate per colpa della frustrazione.
6. Non trascurare, se l'ansia è notevole, tecniche di rilassamento come il training autogeno e le meditazioni centrate sull'autogestione del ritmo respiratorio lento costante e profondo.
7. Non meno trascurabile se si produce anche insonnia, consultarsi con il medico di riferimento e magari fare uso serale di tisane per favorire il sonno e di integratori a base di iperico e griffonia per stabilizzare il tono dell'umore.

(Il dottor Angelo Musso è psicologo e psicoterapeuta a Torino. Incaricato di Psicodiagnostica e Psicoterapia presso la S.S. di Psicologia e Psicopatologia)



INSIEME, PER GUARDARE AVANTI.
Una tutela concreta contro COVID-19

UnipolSai
ASSICURAZIONI

POLIZZA DI ASSICURAZIONE RESPONSABILITA' CIVILE TERZI UNIPOLSAI ASSICURAZIONI

Indispensabile strumento di lavoro gli operatori in discipline Bio-Naturali, la **copertura assicurativa professionale** è un servizio che l'A.MI. University fornisce ai soci iscritti all'Albo AMI ed è **compresa nella quota di rinnovo annuale**.

Con questa polizza assicurativa tutto quello che avviene nella gestione dell'ambiente nel quale si svolge l'attività professionale è coperto da garanzia di responsabilità civile.

COSA ASSICURA

L'assicurazione è a tutela del patrimonio e della professionalità del Socio per il risarcimento dei danni materiali e fisici subiti da persone terze (estranei, clienti ed altri) a seguito di un fatto nel quale venga ravvisata una responsabilità del professionista nell'ambito della sua attività.

QUANTO ASSICURA

Fino ad un massimale di €600.000 per ogni danno.

PERIODO ASSICURATIVO

Dal 31.01.2021 al 30.01.2022

CHI ASSICURA

Sono assicurati i soci professionisti che sono inseriti nei registri dell'**Albo AMI**. Sono assicurati inoltre i Soci temporanei durante il periodo di formazione in attesa di sostenere le prove teoriche-pratiche.

ISCRITTI DI ALTRA NAZIONALITA'

Sono compresi anche i Soci di nazionalità e residenza nell'Unione Europea e Confederazione Elvetica.

ATTIVITA' ASSICURATA

Il Socio è un operatore delle discipline del benessere che svolge la sua attività professionale nel rapporto interpersonale con i propri clienti di consulente/educatore a stili di vita salutistici; applica le discipline energetiche, bionaturali, olistiche e tecniche corporee. Tale attività può essere svolta negli studi privati, a domicilio e anche nell'ambito di convenzioni con enti pubblici e privati oppure a titolo di volontariato. E' esclusa ogni altra professione.

CONDUZIONE DELLO STUDIO

E' compresa anche la conduzione e l'organizzazione dello studio, delle attrezzature e dei locali adibiti all'attività del Socio.

PER I SOCI GIA' ASSICURATI

Nel caso l'Assicurato sia titolare di un proprio contratto di assicurazione di responsabilità civile per l'attività svolta, con la presente assicurazione il massimale di garanzia sarà in aggiunta e successivo a quel contratto.



#ANDRÀTUTTOBENE

Diaria giornaliera
Assistenza h24
Servizi post ricovero
Estensione nucleo familiare

UnipolSai
ASSICURAZIONI

Dall'A.MI.UNIVERSITY un aiuto fondamentale contro il COVID-19 ai soci per l'anno 2021

#ANDRÀTUTTOBENE Una tutela concreta

contro il COVID-19

In un momento così difficile tutelare la salute di tutti i nostri soci è fondamentale. Proteggere te e il tuo lavoro è la scelta giusta.

#AndràTuttoBene è la polizza **UNIPOLSAI** dedicata all'emergenza **COVID-19** pensata per garantire una copertura assicurativa in caso di ricovero ospedaliero e per fornire assistenza post ricovero.

Più sicurezza per te, più serenità per il tuo lavoro.

Nuova polizza aggiuntiva in omaggio per tutti i soci under 70 che rinnoveranno la quota associativa entro il **28.02.2021**.

La polizza #AndràTuttoBene di UNIPOLSAI entrerà in vigore il giorno 5 del mese successivo al pagamento del rinnovo A.MI. University ed è valida fino al 31.12.2021.

Rinnova in tempo la tua iscrizione all'Albo AMI per continuare ad usufruire della tua tutela professionale, della copertura assicurativa, ma soprattutto per continuare a dare valore al tuo percorso di studi.

ALBO AMI 2021

Tutti i servizi offerti dal team dell'AMI UNIVERSITY e la tranquillità della copertura assicurativa professionale completa.

Il 28 febbraio è il termine ultimo per rinnovare la tua iscrizione all'Albo AMI.

RINNOVO ISCRIZIONE

L'iscrizione è ad anno solare. Si intende tacitamente rinnovata ogni anno salvo richiesta di recesso e cancellazione dall'Albo, inoltrato via raccomandata entro i termini.

*(vedere qui sotto: cancellazione dall'Albo).

NELLA QUOTA DI RINNOVO ALL'ALBO A.MI È COMPRESA

- la tua assicurazione personale per la responsabilità civile professionale per qualsiasi sinistro, per ogni persona danneggiata e per cose. E' una tutela indispensabile all'operatore DBN, che lavora in studio, a domicilio, e presso enti pubblici e privati, anche a titolo di volontariato.
- Possibilità di accedere a corsi e stages di aggiornamento richiesti dalla Legge 4/2013 ed art. 6 Legge Regionale 2/2005.
- Newsletter informativa dell'Associazione: **"Pianeta della Salute"**.
- Consulenza legale.
- Consulenza fiscale.
- Consulenza operativa.
- Iscrizione all'Albo AMI a dimostrazione della professionalità e dell'effettiva operatività del socio.
- Assistenza necessaria per l'iscrizione nel registro DBN Regione Lombardia.
- La sicurezza di essere membro di un'associazione seria, che dal 1984 cura gli interessi degli operatori delle discipline bio-naturali.

Essere in regola con il pagamento della quota associativa è indispensabile all'operatore DBN, che desidera essere tutelato nello svolgimento della sua professione.



QUANTO PAGARE

€150,00 di cui € 80,00 per rinnovo annuale iscrizione socio A.MI.University (comprensivo di assicurazione professionale).

Chi è iscritto a più di un albo, dovrà aggiungere al totale € 50,00 per ognuno di essi (ad esempio Albo Prano+ Albo Shiatsu € 200,00).

COME PAGARE

IN BANCA - effettuando un Bonifico Bancario su C/C intestato a A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano
Banca Intesa Sanpaolo - IBAN IT48Z0306909606100000124564

IN POSTA - utilizzando un Bollettino di Conto Corrente Postale n. C/C n. 12828208 intestato a A.MI. University - via Lepetit, 19 - 20124 Milano

Nella causale riportare nome, numero di iscrizione all'albo, e per quale/i Albo/i si chiede il rinnovo (Bio, Prano, Riflessologia, Shiatsu).
In caso di reintegro indicare gli anni per cui si provvede al versamento.

*Cancellazione dall'Albo AMI - Il mancato rinnovo annuale della quota di iscrizione all'Albo A.MI entro i termini stabiliti comporta il decadimento dell'iscrizione stessa. Il ripristino dell'iscrizione prevede il pagamento delle spese di segreteria. Per recedere è necessario inviare raccomandata R.R. con comunicazione scritta a: A.MI UNIVERSITY - Sede Legale via Lepetit, 19 - 20124 Milano.

ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA

di Dott. Gabriele Buracchi



Una cosa è scientificamente dimostrata: il 25% della nostra salute dipende dalla nostra costituzione genetica.

Questo vuole però dire che il rimanente 75% dipende dalle nostre abitudini e dai nostri comportamenti. Tra questi un ruolo fondamentale spetta all'alimentazione.

L'alimentazione ha infatti non solo il compito di fornirci energia (le calorie di cui la maggior parte delle diete parlano generando confusione nelle persone ignare), ma è fondamentale nell'apporto di vitamine, sali minerali, anti-ossidanti etc. L'alimentazione rientra quindi nella costituzione delle nostre difese immunitarie e quindi nella maggiore o minore possibilità di sviluppare malattie da agenti esterni (virus, batteri, etc) o di sviluppare tumori.

Lo avresti mai immaginato? Lo zucchero contenuto in una qualsiasi lattina di bibita gassata è in grado di abbattere le tue difese immunitarie del 75% per 4/6 ore. Questo spalanca la porta ad infezioni virali e batteriche (e non solo). Stiamo parlando di una sola lattina ma molti ne bevono anche di più ogni giorno. Facile fare i conti.

L'alimentazione determina la possibilità di sviluppare malattie cardiocircolatorie e più in generale malattie di tipo infiammatorio, ma ha un ruolo fondamentale anche nel determinare il nostro umore. Sempre a proposito dello zucchero, pochi sanno che svariati esperimenti dimostrino come lo zucchero dia più dipendenza di un'altra polvere bianca: la Cocaina!

Ma l'esempio dello zucchero è solo uno dei tanti che potremmo fare.

D'altra parte esistono anche alimenti, assolutamente di uso comune, che contengono principi attivi come il Resveratrolo (bucce di uva rossa, more, cacao) od il Licopene (pomodori, carote, peperoni) che possono cambiare in modo fondamentale la nostra salute.

Purtroppo – parlo da Nutrizionista che segue queste cose da circa 30 anni - sempre di più vedo ridurre l'alimentazione o ad una qualche deprimente trasmissione televisiva di cucina o alla proposizione di diete, intese come diete dimagranti, il più delle volte scientificamente assurde e gravemente dannose per la salute. Nessuno che si preoccupi di divulgare i corretti principi alimentari che migliorerebbero

gratis la salute di tutta la popolazione.

Capita invece di leggere sui grandi media delle vere e proprie bestialità come quella che la vitamina C sarebbe inutile contro le infezioni. Sarà un caso?

A mio parere, invece, la conoscenza dei corretti principi alimentari dovrebbe far parte della formazione scolastica fino dalle elementari, proprio perché, come sosteneva il filosofo Ludwig Feuerbach: *“Siamo quello che mangiamo”*.



Antico Feng Shui e Arredamento Biocompatibile: l'arte di vivere in armonia con l'ambiente.

di Antonello Calabrese

L'antica arte del Feng Shui, quantomeno nella sua accezione più comune di arte dell'orientare le costruzioni e di arrearle per armonizzarle con le forze naturali, non ha bisogno di presentazioni: è già conosciuta ai più.

Dai tempi antichi le costruzioni sono state progettate e costruite seguendo il corso del sole, l'andamento stagionale, la qualità e la natura dei terreni. La loro struttura interna è stata decisa in base alle funzioni di ciascun ambiente e degli elementi naturali indispensabili per l'esercizio delle pratiche quotidiane: le acque per lavarsi, il fuoco per cucinare, la terra per accogliere il sonno, il legno (tanto) ed il metallo (pochissimo) per operare e creare. Quanto è possibile applicare, al giorno d'oggi, questa sapienza antica nelle nostre abitazioni e nostri luoghi di lavoro? La risposta immediata che mi trovo a fornire ai miei allievi, quando questa domanda inevitabilmente sorge, è sempre da argomentare e chiarire: tutto e niente.

I principi del Feng Shui tradizionale sono sempre validi, applicabili ad ogni nostra opera architettonica e all'arredamento della stessa, ma non possono prescindere dalla evoluzione che ha avuto la nostra capacità costruttiva e dalla complessità raggiunta dall'intricata rete di forze che intesse reti energetiche intorno a noi, consapevoli o meno che ne siamo.

Un tipico appartamento occidentale, mediamente, ha delle caratteristiche impensabili per l'era nella quale il Feng Shui tradizionale è nato e si è sviluppato: sorge su più piani in una struttura costruita non più di legno o di pietra, ma di cemento armato (ossia di un reticolo di ferro inglobato da materiale inerte e malta cementizia); tra mura e pavimento di ogni unità abitativa

corrono fili di rame, che conducono elettricità verso ogni fonte di luce artificiale e prese elettrica, condutture di acqua potabile, condutture di acqua riscaldata per i radiatori (termosifoni) o i pavimenti riscaldati.

Inoltre l'ambiente contiene in abbondanza magneti, indispensabili per il funzionamento dei diffusori acustici di stereo, apparecchi televisivi, radio, motori di frullatori, centrifughe, spremiagrumi, lavatrici e quant'altro. Ci sono apparecchi che generano ultrasuoni o radiazioni infrarosse (telecomandi, ad esempio) e onde a diverse frequenze (wi fi, Bluetooth, telefoni cellulari, telefoni cordless). In più i cicli di luce/buio non sono più scanditi dagli elementi naturali, ma seguono la volontà degli abitanti, con la semplice pressione su un interruttore.

Il tutto avviene in un'abitazione che, spesso, non poggia le proprie fondamenta direttamente sulla terra, ma ha un pavimento che è il tetto dell'abitazione sottostante e un soffitto che è il pavimento della abitazione superiore, moltiplicato per svariati piani.

La semplice percezione di un nodo energetico, per un nostro antenato, e le rapide conclusioni su come armonizzare l'ambiente circostante, si complica enormemente quando, ad una costruzione in legno, stoffa e carta di riso se ne sostituisce una così complessa e variabile come una casa contemporanea.

Bisogna, al giorno d'oggi, rispettare e comprendere i principi del Feng Shui tradizionale, farli propri e tenerli presenti nell'armonizzare un ambiente, senza dimenticare che ogni nuova abitazione è un reticolo complesso di forze e sostanze che devono essere considerate e comprese se si vuole davvero ottenere l'effetto desiderato, ossia una vita armonica e prospera, salubre e in armonia con la natura e la tecnologia che ci circonda.



E' finalmente in vendita il libro sulle Discipline Bio Naturali scritto da Antonello Calabrese, Presidente del Comitato Tecnico Scientifico delle D.B.N. della Regione Lombardia, che da vari anni insegna per l'A.MI. University. La prima sezione del libro presenta la storia delle D.B.N., la filosofia che le anima e ne descrive le più conosciute e quelle meno note. Presenta le Leggi Regionali sulla materia e l'inquadramento nazionale dei professionisti. La seconda parte è un ampio e approfondito manuale di gestione della professione dell'operatore in D.B.N., dei suoi diritti e doveri, con tutti i consigli e le informazioni necessarie per districarsi tra gli adempimenti legali per iniziare l'attività e per condurla nel migliore dei modi. Dalla scelta dell'inquadramento lavorativo alla tutela dei dati personali dei clienti, dalle associazioni professionali alla modulistica, nulla è stato tralasciato per consentire ad ogni amante delle Discipline Bio Naturali di poter fare della propria passione una professione.

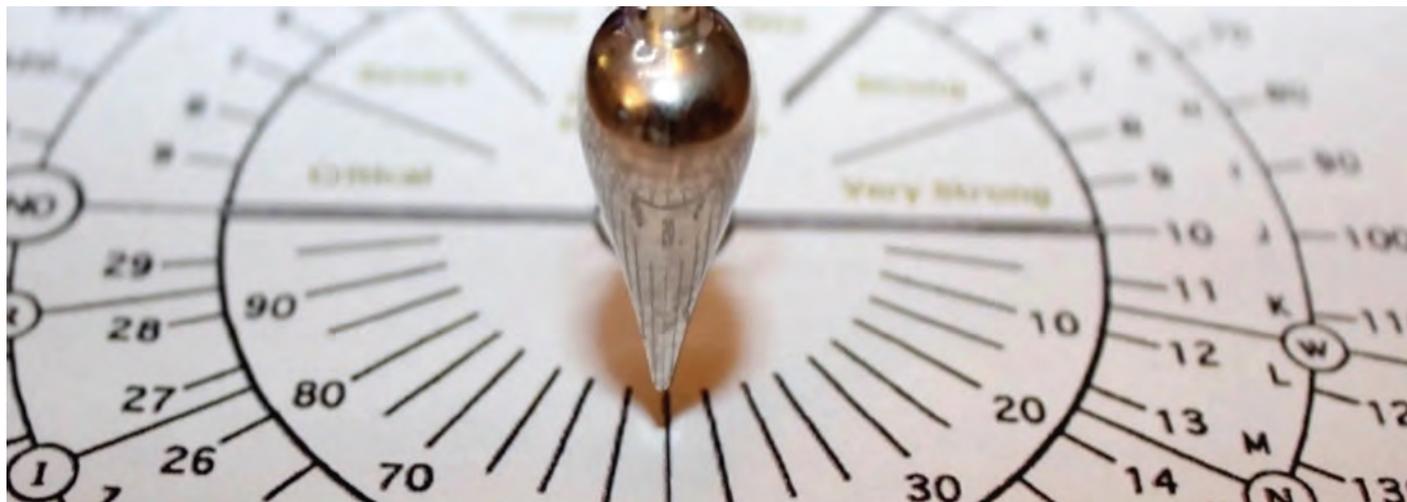
Ai soci di A.MI. University è stata riservata una convenzione per cui, inserendo in fase di acquisto il codice di sconto "ami20", il prezzo del volume sarà scontato del 20%.

Il volume è acquistabile on line al seguente link:

<https://dbnmagazine.it/discipline-bio-naturali-passione-e-professione>

RADIESTESIA e PRANOPRATICA

CORSO ONLINE



Cosa è e come utilizzare il pendolo

Radioestesia (o radiestesia) = facoltà di captare anche a distanza radiazioni di oggetti o esseri viventi, che si manifesta con oscillazioni di un pendolino sostenuto dal ricercatore.

Composto, dal lat. radium = raggio e dal gr. aisthesis = estesia-estetica.

Radio

1. indica relazione con energia raggianti e radiazioni di varia natura;
2. fa riferimento alle onde elettromagnetiche e alle loro applicazioni.

Estetica = teoria filosofica della conoscenza sensibile (anche sensazione, sensibilità).

Programma:

- Introduzione alla Radiestesia
- Tecniche di contatto con l'inconscio
- Come funziona la Radioestesia: il movimento ideo-motorio e le onde cerebrali
- I campi di applicazione della Radiestesia
- Gli strumenti radiestesici; il pendolo
- Costruzione del pendolo
- Metodologia di indagine radiestesica
- Come porre le domande
- Radiestesia pratica
- Programmazione e pulizia del pendolo
- Uso dei quadranti
- Utilizzo della radiestesia sul campo energetico personale

Insegnante: Elena Pagliuca

**Il Corso è strutturato in 2 lezioni di 2 ore e mezza ciascuna
06 / 07 Marzo 2021 dalle ore 10.30 - 13.00**

**Per tutti i soci in regola con il pagamento della quota
associativa 2021, il Corso è gratuito.**

powered by



Tel. 026692432
E-Mail: info@amiuniversity.com

GoToMeeting



facebook®

Si invitano i soci a seguire la programmazione di tutti i corsi proposti dall'A.MI. University per l'anno 2021 alla seguente pagina:
<https://www.facebook.com/amiuniversity>

Corsi in programmazione primavera 2021

Corsi con didattica in presenza

- CRANIOSACRALE BIOENERGETICO
- DIGITOPRESSIONE
- MASSAGGIO ANTICO CINESE
- RIFLESSOLOGIA PLANTARE 1° Livello
- PRANOESTETICA
- PRANOPRATICA

Corsi con didattica in presenza e distanza

- ALIMENTAZIONE BIOENERGETICA
- ANATOMIA
- BIOENERGETICA AMBIENTALE -
ELEMENTI DI FENG SHUI
- CRISTALLOTERAPIA
- CROMORIFLESSOLOGIA
- FILOSOFIA MEDICINA
TRADIZIONALE CINESE
- MINDFULLNESS

PER INFORMAZIONI E DATE DEI CORSI
VISITARE IL SITO:

<https://www.lamedicinaturale.com/321/news>



Erinnere dich rechtzeitig die Mitgliedschaft und die evtl. Eintragung ins Berufsalbum der A.MI zu erneuern, um weiterhin in den Genuss des Rechts- und Versicherungsschutzes zu gelangen, aber vor allem um deinem Berufsbild und deinem Bildungsweg die notwendige Wertschätzung zu erbringen.

DIE EINZAHLUNG SOLLTE INNERHALB 28.02.2021 ERFOLGEN.

ERNEUERUNG FÜR DAS JAHR 2021

LIEBES MITGLIED, wir möchten dich darüber informieren, dass die A.MI. University in der Provinz Trentino-Südtirol mit drei Sitzen vertreten ist; und zwar in **BRIXEN, BOZEN und TRIENT**. Unsere Zonenverantwortliche Frau Karin steht dir jederzeit gerne für Fragen zu den geplanten Kursen zur Verfügung. Telefon: 347 7705298 ab 17:30.

Das Jahr neigt sich schon bald seinem Ende zu. Solltest du bisher den Mitgliedsbeitrag noch nicht erneuert haben, so kannst du dies – wenn du möchtest – ohne weiteres noch tun.

Die Erneuerung der Eintragung ins Berufsalbum garantiert dir eine Versicherungsabdeckung über die “Assicurazione Navale – Gruppo Unipol”, welche zur Ausübung deiner Tätigkeit der bionatürlichen Heilpraktiken unerlässlich ist. Du weist hiermit zusätzliche Professionalität und Seriosität deinem Beruf und auch deinen Klienten gegenüber auf.

Zudem garantieren wir dir Unterstützung bei wirtschaftlichen oder rechtlichen Fragen in Bezug auf deine Tätigkeit. Ein Tutor wird dir hierfür täglich von Montag bis Donnerstag zwischen 10:30 und 14:30 am Sitz der A.MI. University in Mailand zur Verfügung stehen. Die Erneuerung der Mitgliedschaft ist für einen Praktiker der bionatürlichen Heilmethoden fundamental und gewährleistet dir die Erhaltung der Eintragung im Berufsalbum der A.MI. Die nicht Erneuerung der jährlichen Mitgliedschaft hat gemäß dem Statut der Vereinigung die Streichung aus dem Album zur Folge. A.MI. University ist in vielen Regionen unseres Landes unterwegs; stets im Einsatz für die Anerkennung dieser wichtigen Tätigkeit. Trag auch du durch deine Mitgliedschaft dazu bei, dass A.MI. noch mehr Gewichtigkeit bekommt, und diesen Heilmethoden auch italienweit ihre verdiente Anerkennung geschenkt wird.



Erneuerung Mitgliedschaft und Eintragung ins Berufsalbum - €150,00
(inklusive Haftpflichtversicherung)

Zusätzliche €50,00 für jede weitere Eintragung
(eines anderen Bereichs) **ins Album**

ZAHLUNGEN BITTE WIE FOLGT VORNEHMEN:
Banküberweisung an A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand

IBAN: T48Z0306909606100000124564
Banca INTESA SANPAOLO
Postüberweisung an
A.MI. University
via Lepetit, 19 - 20124 Mailand
Post-KK: 12828208

Bitte als Text den Namen des Mitglieds angeben, evtl. die Eintragsnummer des Berufsalbums und die jeweilige Bezeichnung des Albums (Shiatsu, Prana, Bio etc.).

ENERGETISIERENDE LYMPHBEHANDLUNG

(Trattamento energetico del sistema linfatico)

Kursdauer: 8 Tage, jeweils 2 im Monat



Kursinhalt: Die Lymphbahnen tragen zur Entgiftung des menschlichen Körpers bei. Sie unterstützen den Abtransport schädlicher Stoffe.

Durch Bewegungsmangel und Fehlhaltungen im beruflichen Alltag, ist das Lymphsystem sehr oft gestaut und der entgiftende Prozess somit eingeschränkt.

In diesem Kurs erlernen wir, durch sanfte Griffe, die Funktion dieser Kanäle energetisch anzuregen.

Der Mensch fühlt sich nach so einer Behandlung angenehm entspannt und ruhig.

Weniger ist mehr. Dies ist das Grundprinzip dieser Technik. Nicht mit Druck, sondern mit sanften, ruhigen, harmonischen Griffen und Bewegungen, wird der Energiefluss angeregt.

Beruhigend wirkt die Technik auch auf den Behandler selbst. Er kommt durch die rhythmischen, langsamen Bewegungen in ein harmonisches Gleichgewicht. Er entspannt sich sozusagen selbst, wenn er die Technik korrekt auszuführen lernt.

und das Herstellen von Heilwasser zur eigenen Verwendung in 2 weiteren Kurstagen.

ENTSPANNEN MIT WARMEN STEINEN

(Rilassamento con pietre calde)

Kursdauer: 3 Tage



Kursinhalt: Die Entspannung mit warmen Steinen zählt zu den angenehmsten Behandlungsmethoden.

Sie fördert das Wohlbefinden und gleicht den Energiefluss in den Meridianen aus.

Die warmen Steine gleiten in Verbindung mit wertvollen Ölen über den Körper und lösen Verspannungen auf. Bearbeitet werden Energiezentren und Meridiane. Neben warmen Steinen, lernen wir auch das Einsetzen von Chakrensteinen, die in besonderer Weise auf die Energiezentren und -bahnen einwirken können.

HONIGMASSAGE

(Trattamento al miele)

Kursdauer: 2 Tage



Kursinhalt: Honig - ein Geschenk der Natur. Er bereichert uns Menschen in vielerlei Hinsicht. Seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde und Volksmedizin eingesetzt. Die entzündungshemmenden und wundheilenden Eigenschaften von reinem Bienenhonig wurden bereits im alten Ägypten hochgeschätzt und sind mittlerweile wissenschaftlich belegt. Wir erlernen das Einarbeiten von Honig über Reflexzonen am Rücken, aber auch die entspannende Behandlung des Gesichtes. Vorbereitet wird der Körper durch das Auflegen von warmen Tüchern und die Behandlung mit einer „heißen“ Rolle, bestehend aus in Kräutersud oder mit Aromaölen getränkten Handtüchern.

WOHLFÜHLEN MIT AROMAÖLEN

(Sentirsi bene con oli essenziali)

Kursdauer: 1 Tag

Kursinhalt: Diese Behandlung mit naturreinen, ätherischen Ölen, ist eine der angenehmsten und sinnlichsten Anwendungen. Eine besonders entspannende, mit fließenden Streichungen durchgeführte Massage von Rücken und Füßen.



Die feinen, ätherischen Öle wirken über die Energiekanäle, die Haut und die Atemwege und fördern augenblicklich das Wohlbefinden von Klient und Praktiker.

Die genauen Kursdaten
werden auf der Homepage
www.lamedicinaturale.com
bekanntgegeben

Informationen und
Anmeldung unter
347 7705298 (ab 17:30)



A.M.I UNIVERSITY®

Dal 1984 Corsi di Formazione e Scuola in Discipline Bio-Naturali

Profili e Piani dell'Offerta Formativa per Operatori in Discipline Bio-Naturali definiti dal Comitato Tecnico delle DBN in attuazione della L. Reg.Lombardia 2/2005 "Norme in materia di Discipline Bio-Naturali"

**Impari a stare bene
Aiuti gli altri a stare bene**

CORSI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE IN

- **BIO-NATUROPATIA** (WELLNESS TRAINING)
- **PRANOPRATICA** (PRANOTERAPIA)
- **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

CORSI E STAGES DI

- *Anatomia - Fisiologia*
- *Craniosacrale Bioenergetico*
- *Cristalloterapia*
- *Conselling Bio-Naturale*
- *Cromoterapia*
- *Digitopressione*
- *Feng Shui*
- *Fiori di Bach*
- *Micromassaggio Cinese*
- *Mindfulness*
- *Musicoterapia*
- *Percezione - Intuizione - PSI*
- *Psicodinamica*
- *Riflessologia Olistica*
- *Tecniche Manuali Olistiche*
- *Training Sofrologico*

Per informazioni telefonare al numero

02.6692432