



**NUOVO ORIZZONTE
DELLA SALUTE**

NUMERO SPECIALE: CHIROPRACTICA E STRESS

Sesso e stress

Ridere fa bene

La chiropratica e la fitoterapia

Crack, quel rumore che ci spaventa

EDITORE:

Associazione Pro Chiropratica Italiana

REDAZIONE:

Ruelle Laurent Revel, 2 - 11017 Morgex (AO)
Tel. 0165.800404 - Fax 0165.801349
www.chiropratica.com
info@chiropratica.com

Direttore responsabile: Enrico TIBALDI

REGISTRAZIONE:

presso la cancelleria del tribunale civile
e penale di Aosta il 23-06-1995 n° 6/95
Pubblicità: A.P.C.I.

COMITATO DI REDAZIONE:

Louise La Rue
Antonio Gil
Mario Benvenuti
Daniele Bertamini

IMPAGINAZIONE:

Tipografia Marcoz s.n.c.
Morgex (AO)

STAMPA:

Jona S.r.l.
Paderno Dugnano (MI)

L'Editore non si assume alcuna responsabilità
circa dati, opinioni o conclusioni espressi
dai vari collaboratori di questa pubblicazione.



Sommario

L'ondata di ottimismo	pag.	3
La Chiropratica e la fitoterapia	"	4
Barcellona College of Chiropractic	"	7
Insonnia	"	8
Il parto... Un'esperienza unica!	"	11
La dorsalgia	"	12
Chiropratica e allattamento	"	14
Che esercizi devo fare	"	16
Chiropratica e metalli	"	20
La vita sana	"	26
Chiropratica	"	30
Test	"	34
Sesso e stress	"	36
Una nuova avventura	"	38
La "terapia" del... ridere	"	40
Lo stress e il sistema immunitario	"	42
La colonna vertebrale	"	44
Crrrrrack!!! Cavitazione!!!	"	46

welcome to the incredible **STIRA DITA**



L'uso degli Stira dita Healthy Toes può portare beneficio alle seguenti sindromi: dolore al piede, sciatalgia, calli, dita a martello, tendini di Achille infiammati, caduta degli archi plantari, fascite plantare, vene varicose, tromboflebiti.

Il piede e le dita del piede trarranno molti degli stessi benefici che il vostro corpo riceve quando fa stretching. All'inizio sentirete uno stiramento che potrebbe generare un po' di fastidio, non esagerate nello stiramento. Come tutti gli esercizi bisogna cominciare gradatamente e più li userete, più lo stiramento renderà le vostre dita dei piedi morbide e rilassate.

Gli Stira Dita Healthy Toes possono aiutare a:

- Aumentare l'equilibrio, il movimento articolare e la coordinazione
- Diminuire i dolori al piede
- Ripristinare la normale dinamicità e elasticità del piede dinamicamente attivo
- Correggere i disallineamenti tra ossa/cartilagine/tessuti del piede
- Migliorare la circolazione e eliminano le tossine che si accumulano
- Migliorare la postura, il tempo di reazione del piede, la resistenza alla fatica
- E molto altro...

www.cojeda.com

L'ondata di ottimismo

Louise La Rue

Presidente Associazione Pro Chiropratica Italiana



E se l'ottimismo diventasse tendenza? Mentre i media continuano a svuotare il loro fiume d'informazione negativa su telegiornali e stampa, la pillola della felicità è difficile da inghiottire. Per niente, replica il sito "influenzia.net", specializzato nei "segnali deboli" (in termini economici, quei segnali minori di un mercato che messi tutti assieme svelano una realtà spesso sorprendente). La prova è che sul web, sui siti, i blog, su facebook si moltiplicano le informazioni per incoraggiarci a vedere il bicchiere metà pieno e soprattutto a riempirlo noi stessi condividendo le buone notizie e le nostre iniziative positive. E quando tutto va male, il migliore modo per proteggersi è di ripetersi che tutto va bene. Per Isabelle Musnik, direttrice di Influenzia.net, è un comportamento collettivo di sopravvivenza. "Non è auto persuasione né attitudine da 'orsetti del cuore' ma un sobbalzo di vitalità che ci spinge ad osare a vivere normalmente nonostante le predizioni negative. Una sfida all'ambiente sinistro e negativo." E cosa c'entra tutto questo con la chiropratica?



Spessissimo, i pazienti dopo l'aggiustamento dicono che si sentono meglio, più leggeri, alcuni sostengono che è come se si fosse levato un velo davanti agli occhi...

Una cosa è sicura, l'aggiustamento chiropratico con la rimozione delle sublussazioni, permette al corpo di migliorare la funzionalità fisica e psicologica: se non sto male, se il corpo non protesta, se mi sento meglio nella mia pelle, sono di sicuro meno propenso ad atteggiamenti negativi e più raggiungo uno stato di benessere e più posso influenzare, con il mio wellness, l'attitudine degli altri in positivo!

Gli studi scientifici dimostrano che l'aggiustamento stimola il sistema immunitario, che ha effetti sulla mobilità e attitudine verso la vita in generale, che serve a mantenere il corpo in uno stato di funzionamento ottimale.

In questo mondo pieno di stress e di tensioni, dove tutto ci può sembrare buio e negativo i chiropratici continuano a tenere alta la fiaccola della professione e continuano nella loro lotta per diffondere e far conoscere sempre di più questa professione sanitaria primaria, che al pari di medicina ed odontoiatria, anche in Italia è stata finalmente legalizzata appieno nel 2008. Speriamo adesso che il governo, nonostante il periodo non proprio brillante, riesca finalmente ad emanare le normative per finalizzare lo stato della professione. Siamo positivi che ciò possa avvenire a breve.

Come diceva un chiropratico: "Stiamo cambiando il mondo, aggiustando una colonna alla volta!". Per cui cosa aspettate a farvi aggiustare, assieme alla famiglia, per, nel vostro piccolo, riempire infine quel bicchiere mezzo pieno?

La Chiropratica e la fitoterapia

Come le piante ci aiutano

Dr.ssa Marianna Cannillo, Mchiro

La Chiropratica è conosciuta dai più per i successi ottenuti dagli aggiustamenti nel trattamento di dolori cronici, mal di testa ed emicranie, dolori artrosici, sciatalgie e parestesie agli arti.

L'attenzione del chiropratico si focalizza sulla cura del corpo inteso come un'unica entità che va trattata nella sua totalità localizzando l'origine della disfunzione invece che trattare semplicemente il sintomo.

L'educazione ad una vita più sana, senza l'abuso di farmaci di sintesi e di sostanze dannose e l'implementazione di consigli nutrizionali con l'ausilio di integratori alimentari a base di piante, vitamine e minerali, rappresenta un altro piano fondamentale su cui il chiropratico opera per il mantenimento dello stato di salute dei propri pazienti.

Molto spesso, l'utilizzo di integratori professionalmente selezionati possono essere un passo antecedente alla somministrazione di farmaci di sintesi e possono contribuire a velocizzare e migliorare l'efficacia del trattamento chiropratico.

La scienza che tratta la cura e la prevenzione delle malattie umane per mezzo delle piante officinali è conosciuta con il nome di Fitoterapia. Per l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) le piante medicinali "sono quelle che, comunque introdotte o messe a contatto con un organismo umano o animale, svolgono in esso un'attività farmacologica anche blanda".

Le piante medicinali sono in genere iscritte nella Farmacopea di ogni Paese, un testo ufficiale che elenca tutti i medicinali e le singole caratteristiche

la Salute
dalle
Piante



Fitoterapia

che questi devono possedere per essere posti in commercio.

Oggi giorno la curiosità per ciò che è "naturale" è sempre maggiore, così come l'attenzione al proprio corpo e alla propria salute. Tuttavia c'è ancora un po' di non chiarezza, confusione e informazione errata sul significato di questo termine spesso molto inflazionato.

Molti ritengono che "tutto ciò che è naturale non può nuocere, perchè privo di effetti collaterali", tale affermazione non può essere considerata vera, perchè non solo i farmaci, ma anche le molecole contenute nelle piante esercitano un'azione sulle cellule dell'organismo inducendo delle modificazioni ed è per questo importante avere delle conoscenze di base per poter consigliare anche prodotti cosiddetti "naturali".

Il tipo di prodotto naturale che viene raccomandato dipende dal tipo di problema con il quale il paziente si presenta. Il chiropratico tendenzialmente riceve un gran numero di pazienti affetti dal classico "mal di schiena", in questo caso l'utilizzo di prodotti a base di estratti di Artiglio del Diavolo (*Harpagophytum procumbens* DC.) possono essere utilizzati in associazione ai classici aggiustamenti chiropratici per fornire ai pazienti

ottimi risultati anche a lungo termine.

I principali costituenti noti contenuti nella pianta sono: arpagoside, arpagide e procumbide che conferiscono all'Artiglio del diavolo una notevole attività antiinfiammatoria e antidolorifica, in particolare a livello del sistema osteo-articolare. L'arpagoside, principio attivo di riferimento, svolge un'azione di riduzione dei processi infiammatori agendo sull'inibizione del rilascio di prostaglandine pro-infiammatorie da parte dei Cox-2, risultando essere un'ottima alternativa ai classici farmaci FANS, oltre che per la loro efficacia, anche per l'assenza di effetti indesiderati gravi.^[1]

Esistono diverse forme di preparazione in commercio, la tintura madre di artiglio del diavolo, in dosaggio consigliato in questo caso è in genere di 40-50 gocce in poca acqua, da assumere due-tre volte al giorno. Più efficaci sono le compresse di estratto secco di *Harpagophytum procumbens* titolato e standardizzato in arpagoside (min.3%), meglio se gastroresistenti. La posologia standard in questo caso è di 2-3 compresse al giorno.

Il mal di testa è un altro comunissimo sintomo con il quale molti pazienti si presentano dal chiropratico. Sappiamo

molto bene come i trattamenti chiropratici abbiano ottimi risultati sulla cefalea muscolo-tensiva, ma scarsi risultati sull'emicrania vasomotoria. In questo caso prodotti naturali, scientificamente formulati a base di Partenio (*Tanacetum parthenium*), Achillea (*Achillea millefolium*), Griffonia (*Griffonia simplicifolia*) e magnesio forniscono ottimi risultati.

Il Partenio (*Tanacetum parthenium*) è una pianta erbacea della famiglia delle Asteracee, fin dai tempi antichi è stata utilizzata nel trattamento dell'emicrania. È interessante ricordare, come curiosità con probabile simbolismo, che il Partenio è tra i fiori scelti dal Botticelli perché adornino il capo della celebre "Primavera".

Gli estratti di Partenio, altresì conosciuto come Tanaceto, possiedono diverse proprietà farmacologiche che potrebbero spiegare il suo utilizzo nell'emicrania e negli stati infiammatori. Ad esempio, il Tanaceto inibisce il rilascio di serotonina dalle piastrine e quello di istamina dai mastociti, riduce la biosintesi degli eicosanoidi mediante un'azione sulla fosfolipasi A2, inibisce l'espressione delle molecole di adesione pro-infiammatorie ed inoltre esercita effetti analgesici ed antiinfiammatori in diversi modelli sperimentali in vivo.^[2]

Al Dipartimento di Neurologia Del Centro Ospedaliero Universitario di Clermont-Ferrand, in Francia, ha condotto uno studio "open-label" su dodici soggetti tra i 18-55 anni, maschi e femmine, in buona salute cui è stata diagnosticata emicrania senz'aura; i pazienti hanno ricevuto per 12 settimane capsule con 300 mg di estratto secco di *T. parthenium* più 300 mg di estratto di *Salix alba* somministrate due volte al giorno.

Il trattamento ha ridotto la frequenza degli attacchi del 57,2% dopo sei settimane e del 61,7% al termine dello stu-

dio in nove pazienti su dieci. La terapia ha interessato anche la durata degli episodi emicranici che è diminuita del 67,2% dopo sei settimane e del 76,2% al termine dello studio, in dieci soggetti su dieci. La profilassi è risultata anche ben tollerata e al termine dello studio sono apparsi migliorati parametri della qualità della vita quali performance fisica, mnemonica e del livello di ansia.^[2]

Un'altra pianta che ritengo di fondamentale importanza per il nostro repertorio dei colleghi chiropratici, è la Curcuma (*Curcuma longa*). Le sue proprietà anti-infiammatorie sono note da circa

4.000 anni, ma oggi i suoi effetti vengono studiati sperimentalmente su topi utilizzati come modelli della sindrome di Rett, e di conseguenza su patologie neurodegenerative.

Alla Scuola Normale di Pisa si è dimostrato che nei topi trattati con curcumina (principio attivo della Curcuma) per 20 giorni, si osserva una riduzione dei movimenti stereotipati. Questa sostanza sta dimostrando di essere in grado di attraversare la barriera emato-encefalica e di agire quindi direttamente sul sistema nervoso centrale.

Dato il vasto campo d'azione che questa



pianta sembra coprire, diverse ricerche sono state avviate per capire meglio la sua azione antiflogistica, azione epato-protettiva e sull'apparato digerente, e la sua azione antiossidante.

Una recente metanalisi eseguita nel febbraio del 2003, ha indagato sull'azione antiflogistica e sulla sicurezza d'uso della curcumina. Ci sono numerosi studi in vitro e in modello animale che confermano una valida azione anti-infiammatoria e antiossidante della curcumina. Alcuni studi eseguiti sull'uomo indicano che dosi elevate di curcumina, fino a 2500 mg/die, sono prive di effetti collaterali e che la stessa è attiva su numerose molecole coinvolte nei fenomeni infiammatori quali fosfolipasi, lipossigenasi, ciclo-ossigenasi 2, leucotrieni, trombossano, prostaglandine, collagenasi, elastasi e molti altri.^[3]

Di particolare interesse è uno studio che ha indagato l'azione antiartritica di un estratto idroalcolico di Curcuma in un modello animale di artrite reumatoide. Agli animali veniva provocata un'artrite tramite iniezione intra-articolare di streptococchi, misurando l'intensità dei sintomi, l'aspetto istologico e la densità minerale ossea. Si è visto che l'estratto di curcuma inibiva notevolmente l'infiammazione articolare e la distruzione del tessuto periarticolare in modo dose dipendente.^[4]

In un altro studio clinico controllato sono stati arruolati 120 pazienti di



entrambi i sessi affetti da osteoartrite primaria del ginocchio, i quali ricevevano un estratto di curcuma alla dose di 500x2 mg/die o un placebo o la glucosamina solfato alla dose di 750x2 mg/die per 42 giorni, misurando la severità del dolore e la funzionalità articolare coi test Visual Analog Scale (VAS) and Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC). Si è visto che la curcuma da sola riduceva significativamente il punteggio dei test VAS e WOMAC versus placebo ($p < 0,05$). Inoltre essa riduceva significativamente la necessità di utilizzare antidolorifici di sintesi ($p < 0,01$). Questi effetti erano superiori a quelli ottenibili con la glucosamina solfato. La tollerabilità della curcuma è stata molto buona. Lo studio indica che un estratto di curcuma è efficace e ben tollerato nel trattamento di pazienti affetti da osteoartrite del ginocchio.^[5]

Tutto ciò dimostra come l'integrazione della fitoterapia con la terapia chiropratica possa contribuire ad offrire un servizio di alto spessore professionale

ai nostri pazienti e migliorare l'accettazione del paziente nei confronti degli interventi manipolativi eseguiti nelle casistiche più complesse in cui il beneficio tarda ad arrivare.

Non dovremmo mai dimenticare che il nostro primo obiettivo come chiropratici è quello di ristabilire l'equilibrio salutare dei nostri pazienti, ma anche di concorrere al suo mantenimento con quanti più mezzi possibili, uno tra questi è certamente la fitoterapia e l'integrazione nutrizionale.

Bibliografia

- [1] Capasso, F., Grandolini, G. e Izzo, A. (2006). *Il Tanaceto*. In: *Fitoterapia: Impiego razionale delle droghe vegetali*. p. 531.
- [2] Shrivastava, R. e Pechadre, J.C. (2006). *Tanacetum parthenium and Salix alba (Mig-RL) combination in Migraine Prophylaxis*. *G.W. John Clin Drug Invest.* 2006; 26 (5):287-296
- [3] Chainani-Wu N. (2003). *Safety and anti-inflammatory activity of curcumin: a component of turmeric (Curcuma longa)*. *J Altern Complement Med.* 9(1):161-8.
- [4] Funk J.L. et al. (2006). *Efficacy and mechanism of action of turmeric supplements in the treatment of experimental arthritis*. *Arthritis Rheum.* 54(11):3452-64.
- [5] Madhu K. Et al. (2013). *Safety and efficacy of Curcuma longa extract in the treatment of painful knee osteoarthritis: a randomized placebo-controlled trial*. *Inflammopharmacology.* Apr; 21(2):129-36.

Breve curriculum vitae

Nata a New York, ha conseguito la laurea in chiropratica presso l'Anglo European Chiropractic College (AECC) a Bournemouth in UK. Membro dell'Associazione Italiana Chiropratici (A.I.C.), dal 2011 lavora nel suo studio privato a Corato (BA) assieme al padre Dr. Joseph Cannillo, anche lui chiropratico. Ha seguito diversi corsi in S.O.T., neurologia funzionale e agopuntura. Attualmente sta svolgendo un corso di perfezionamento in fitoterapia e piante officinali.

Barcellona College of Chiropractic

B.C.C.

Gaetano Fin - studente in chiropratica

Stefano Asnicar - studente in chiropratica

Ciao a Tutti,
siamo due studenti in Chiropratica al Barcellona College of Chiropractic, il primo college di chiropratica del mediterraneo! La decisione di studiare chiropratica è stata una delle scelte migliori che potevamo fare in quanto pensiamo sia la professione che ti permette veramente di aiutare le persone a vivere meglio migliorando lo stato di salute generale indipendentemente dal sesso, dall'età e fattori che la condizionano. Da un punto di vista accademico la preparazione offerta dal BCC vi possiamo assicurare è ad altissimi livelli spaziando da materie base quali anatomia, fisiologia, neurologia a materie tecniche proprie della chiropratica come clinica biomeccanica, tecniche chiropratiche, senza mai dimenticare la filosofia chiropratica e lo sviluppo della professione.

Il Barcelona College of Chiropractic è organizzato in cinque anni accademici full-time corrispondenti a circa 5500 ore e 310 crediti ECTS. La diversità di questo college rispetto agli altri è che offre due lingue ufficiali per l'insegnamento, l'inglese e spagnolo, con a disposizione per gli studenti di un servizio di tutor offerto dall'Universitat Pompeu Fabra per permettere allo studente di migliorare entrambe le lingue. Per il primo anno accademico in aiuto agli studenti c'è la traduzione simultanea delle lezioni da inglese a spagnolo e viceversa. Ovviamente, come tutti i college di chiropratica c'è a disposizione per gli ultimi 2 anni una clinica dove gli studenti, visionati dai docenti, svolgono il tirocinio su pazienti con problematiche reali in modo da imparare quello che si è appreso sui libri. Il Barcellona College of Chiropractic colla-

bora con due rinomate università spagnole: Universitat Pompeu Fabra e Universitat de Girona con le quali si condividono anche laboratori, biblioteche e tirocini.

Il Direttore del corso è il Dr. Adrian Wenban, un chiropratico australiano stimatissimo dal mondo della chiropratica, una persona ricca di valori, molto disponibile e dotato di un entusiasmo incredibile nell'aiutare lo sviluppo di questa stupenda professione. I docenti, provenienti da Stati Uniti, Inghilterra e Spagna, sono altrettanto disponibili e con un bagaglio di conoscenze ed esperienze enorme.

I requisiti per accedere al corso sono il diploma di scuola media superiore, la conoscenza di almeno una delle due lingue (livello B1), "superare" un colloquio con il direttore del corso e tanta voglia di diventare chiropratico!!!!

La mole di lavoro è sicuramente tanta e richiede un impegno non indifferente, ma se decidete o se pensate che la chiropratica

possa diventare la vostra professione questa è la strada giusta.

La location è meravigliosa: Barcellona, a 5 minuti dal mare, comodissima a tutti i servizi, dotata di centri sportivi e locali di divertimento (questi li assaporerete quando non avrete da studiare...).

Gli studenti provengono da ogni parte del mondo e al momento siamo in quattro dall'Italia.

Per maggiori informazioni visitate il sito Web: www.bcchiropractic.es oppure non esitate a contattarci!!

gaetano_fin@yahoo.it

stefano.asnicar@libero.it

Vogliamo poi ringraziare chi ci ha aiutato a scegliere questa strada, in particolare:

- Dr. Pellissier Eddy
- Dr. Stefano Mario
- Dr. Williams John (presidente A.I.C.)
- Dr. Adrian Wenban

Un grosso in bocca al lupo a tutti i futuri studenti in Chiropratica!!



Insonnia

Una nuova cura naturale

Dr. Peter Asselbergs, D.C.

L'insonnia è un problema molto comune, più di quel che si pensa: circa 50% della popolazione soffre di questo disturbo, con diversa intensità, e quasi ognuno di noi è stato colpito occasionalmente da questo problema non indifferente per il nostro fisico e la nostra salute.

Non riuscire ad addormentarsi prima di un esame o di una prestazione importante è normale, ma nel momento in cui le notti irrequiete e senza sonno si susseguono per un lungo periodo ci troviamo di fronte ad una condizione patologica da tenere attentamente sotto osservazione: evidenti sono infatti gli effetti fisiologici e le difficoltà che uno stato simile può causare sulla nostra vita di tutti i giorni.

Il rimedio principalmente utilizzato per ovviare a questo disturbo è di tipo farmacologico, senza tenere in considerazione del fatto che un uso prolungato di qualsiasi farmaco genera effetti collaterali prima o poi, rischiando inoltre di diventarne dipendenti.

Non bisogna cercare di reprimere la natura e i suoi ritmi biologici: si dovrebbe, invece, cercare di essere più in armonia con il proprio corpo e le sue necessità.

Questo articolo ha l'intento di spiegare come combattere l'insonnia attraverso un nuovo metodo di utilizzare i biomagneti statici, senza effetti collaterali.

Anche se lo dimentichiamo spesso, il sonno occupa circa un terzo della nostra vita e dovremmo prendercene cura come di qualsiasi altra attività quotidiana: dormire ci ricarica di energia biologica, innalzando il nostro benessere psicofisico; un sonno profondo riesce a

mantenere la nostra salute in equilibrio e a donarci un senso di felicità.

Mi verrebbe da dire che, nel mondo di oggi, il buon dormire è anche una questione di sicurezza: sono tantissime le occasioni in cui un alto grado di concentrazione e di prontezza sono fondamentali per la nostra vita e quella degli altri, da quando ci mettiamo alla guida a quando un chirurgo esegue un'operazione.

Seguire e capire che il ciclo naturale ha una funzionalità ben precisa è molto importante: stare svegli di giorno e dormire di notte, per esempio, influisce sensibilmente sul nostro sistema endocrino. Approfondirò questo tema nel corso dell'articolo.

Senza un adeguato riposo la nostra mente è meno ricettiva e il nostro corpo s'indebolisce, perdendo la capacità di rispondere tempestivamente alle aggressioni esterne e aprendo la strada a malattie degenerative, infezioni o all'invecchiamento precoce.

A livello energetico, il periodo di veglia è governato dalla luce e dal campo magnetico positivo del sole, mentre il sonno è governato dalla mancanza di luce e dal campo magnetico negativo della superficie terrestre. Quest'ultimo incoraggia il riposo ed il rilassamento profondo.

Quali sono le cause dell'insonnia?

Una volta individuate, come possiamo superarle?

Finalmente stiamo entrando nell'Era della Consapevolezza, anche riguardo le cure bioenergetiche, e conviene saperne di più al riguardo. Purtroppo anche i medici in media sono poco informati



sull'argomento! Sull'ultimo numero di questa rivista ho spiegato l'essenza della bioenergetica e biomagnetismo, questa volta cercherò di dare consigli molto concreti sull'argomento.

Per cominciare, un assunto di base: andare alla radice di una malattia o di un problema non significa semplicemente coprirne i sintomi, come purtroppo viene fatto nella maggior parte delle cure di medicina allopatrica moderna.

La chiropratica, invece, è sempre stata una scienza olistica, integrativa, che cerca le cause profonde di un malessere. Ad esempio, se uno soffre di dolore al ginocchio, un ortopedico tradizionale guarderebbe soltanto il ginocchio in questione. Noi chiropratici, invece, sappiamo che dobbiamo guardare al corpo in tutta la sua totalità e complessità, così come a ogni funzione corporea che potrebbe essere coinvolta.

Possiamo dire la stessa cosa per quanto riguarda i problemi del sonno: nono-

stante le cause possano essere diverse, si tratta spesso di un intreccio tra cause mentali, emotive, strutturali e bioenergetiche, che influiscono in qualche maniera sul sistema nervoso, digestivo, endocrino, circolatorio o linfatico.

Senza dubbio, le principali cause dell'insonnia sono oggi di matrice psicologica: stress e disagi sul posto di lavoro, problemi nei rapporti interpersonali o la presenza di dubbi esistenziali profondi sono spesso l'origine di uno stato emotivo che sfocia nell'incapacità di rilassarsi e di dormire. Spesso nella vita siamo costretti ad affrontare "problemi" che ci consentono però di acquisire una maggiore consapevolezza riguardo noi stessi: questa è una tappa fondamentale del percorso verso una vita più in salute e in armonia con il proprio bioritmo.

Dalla mia esperienza, problemi come lo stress ricorrente sono spesso dovuti ad un basso grado di organizzazione, oppure come conseguenza di un non sincero desiderio di cambiare la propria condizione: non ci si può lamentare della mancanza di tempo e continuare a cercare di fare troppe cose nell'arco della giornata! La pace interiore è una meta che si raggiunge un passo alla volta, con costanza.

L'insonnia ha, però, anche cause di natura più prettamente fisiologica: un'eccessiva acidità nello stomaco, così come sublussazioni nella colonna vertebrale o blocchi nelle suture del cranio, generano interferenze nel sistema nervoso che bloccano il libero flusso della bioenergia. Riguardo alle suture craniali, bisogna tenere a mente che queste ultime sono particolarmente importanti per mantenere il benessere mentale ed emotivo, in quanto possono diminuire il flusso sanguigno al cervello: un paziente mi ha raccontato di come, dopo un aggiustamento craniale, non fece mai

più un solo incubo. Non tutti i chiropratici sono aggiornati sugli aggiustamenti craniali, ma questi dovrebbero a mio avviso essere una parte integrale della cura dell'insonnia.

Altre cause d'insonnia sono le cattive abitudini alimentari, come ad esempio il consumo eccessivo di stimolanti (caffè, alcool, e bevande energetiche); un uso eccessivo della televisione ed in generale di apparecchi elettronici; materassi e cuscini di pessima qualità.

È troppo semplicistico per un dottore prescrivere un sonnifero, ma ovviamente quest'approccio rende ben felice l'industria farmaceutica, che ne ricava profitti altissimi.

Noi, però, sappiamo che i problemi vanno affrontati e non oppressi, perché altrimenti finirebbero semplicemente per manifestarsi sotto altre forme.

Tra i rimedi più comuni all'insonnia troviamo le tisane alle erbe, la pratica della meditazione e le pillole di melatonina. La Melatonina è un ormone importantissimo per il sonno, prodotto naturalmente nella ghiandola pineale: perché ingerire melatonina sintetica quando è possibile aumentare la propria produzione di melatonina in modi completamente naturali, senza rischiare effetti collaterali?

Questo è il punto centrale del mio articolo: dalla mia esperienza, posso affermare che il miglior modo in assoluto per combattere l'insonnia è attraverso l'uso di biomagneti statici applicati saldamente sulla fronte con il nastro adesivo durante la notte. Studi scientifici hanno dimostrato che questo metodo aumenta la produzione endogena di melatonina e induce un sonno profondo.

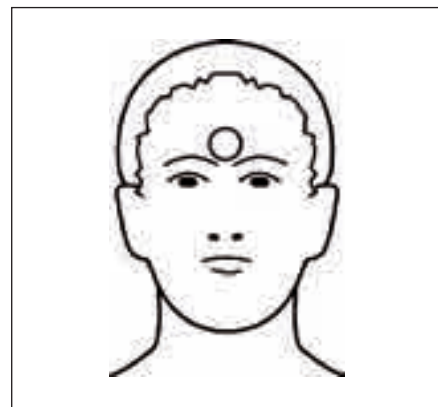
Esaminiamo quindi ora il ruolo di melatonina, un ormone dalle numerose virtù: possiede proprietà anti tumorali, combatte l'invecchiamento precoce, ha un ruolo di controllo sul sistema endocrino,

sulla respirazione, sul metabolismo e sui sistemi bioenergetici del corpo.

Situata sulla sella turcica dell'osso sfenoide, per Cartesio la ghiandola pineale è il punto dove mente e corpo interagiscono, mentre secondo gli antichi era il centro dell'anima. Questa ghiandola endocrina attiva, durante la veglia, ormoni catabolici come la tiroide, le ghiandole surrenali e altri ormoni. Durante il sonno secerne ormoni anabolici come la melatonina e l'ormone della crescita. La melatonina è prodotta anche dalla retina negli occhi e dalla parete intestinale.

È stato dimostrato scientificamente come, applicando un campo magnetico negativo sulla fronte o sulla cima della testa durante il sonno, venga stimolata la produzione di melatonina, facilitando un sonno profondo ed il ristoro fisiologico.

Come illustrato nella figura, il biomagnete deve essere fissato sulla fronte con del nastro adesivo, facendo in



modo che il campo magnetico negativo sia contatto con la pelle - sui nostri biomagneti, il lato giusto è indicato nel manuale d'istruzione incluso al kit "Dr. Asselbergs Insomniomag".

Ho usato i biomagneti nel mio studio per oltre 25 anni e posso confermare la loro efficacia e sicurezza. Ricontrano un enorme successo tra i miei pazienti e ormai sono migliaia nel mondo

le persone che sono state aiutate dai biomagneti, sia per problemi d'insonnia sia per altre problemi di salute.

I biomagneti, a seconda delle esigenze, vengono applicati sulle tempie, sui muscoli masseteri, oppure sui reni o sul fegato per la disintossicazione. Per questi punti è particolarmente indicato il kit di biomagneti Dr. Asselbergs Verde. A volte i biomagneti devono essere posti nell'incavo dei piedi perché il corpo non si appoggia bene, o perché la bioenergia corporea non scarica bene alla terra: questo è dovuto a blocchi nei piedi o nelle gambe.

Altre volte consiglio invece di strofinare il biomagnete intorno al corpo intero per qualche minuto, dalla testa ai piedi, tenendolo in mano con il polo negativo verso la pelle del corpo intero.

Ci tengo a consigliare altri rimedi, principalmente dettati dal buon senso:

- Evitare uso eccessivo di stimolanti (caffè, tè, cioccolato, alcool). Le persone hanno tolleranze diverse per queste sostanze, ma in caso di insonnia o gambe nervose, o irrequiete, è meglio comunque evitare queste sostanze.
- Evitare, a cena, di consumare pasti pesanti specialmente quelli ricchi in proteine, così come quei cibi che possono creare coliti tipo latticini, zuccheri o altri cibi raffinati.
- Non tenere apparecchi elettrici vicino al letto.
- Non cercare di risolvere i problemi personali durante la notte. Riposa e concentrati su pensieri e sentimenti positivi.
- Dedicare qualche minuto ogni giorno alla ginnastica prima di dormire e al risveglio. Per maggiori informazioni vai sul mio sito www.dr-asselbergs.eu e guarda nella Video Gallery gli esercizi consigliati.

- Tenere il più possibile la stanza al buio.
- Usare un cuscino non troppo basso né troppo alto, morbido e confortevole.
- Cercare di avere dei cicli sonno-veglia bilanciati, cercando orari consoni sia per andare a dormire che per svegliarsi.

In questo articolo ho illustrato un rimedio molto efficace, sicuro e pratico per l'insonnia. Tanti problemi, fisici e non, possono essere risolti con il semplice buon senso: una cosa che manca molto oggi.

Dal canto suo, il biomagnetismo è un aiuto per la salute usato e conosciuto da migliaia di anni e solo recentemente riscoperto. Un aiuto che, accompagnato ad uno stile di vita consapevole, può veramente rivoluzionare la tua vita.

Se sei curioso di provarlo, o vuoi altre informazioni, scrivi senza impegno a: info@bio-magnet.eu e visita i nostri siti: www.bio-magnet.eu www.insomniamag.it



Breve curriculum vitae

Il Dr. Peter Asselbergs nasce ad Ottawa nel 1955. Laureatosi in Biochimica alla Carleton University di Ottawa, prosegue la sua formazione scientifica fino a conseguire il titolo di Doctor of Chiropractic nel 1986.

Gli anni di studio nel settore di chiropratica, biochimica e bioenergetica, uniti all'esperienza a contatto con le persone, lo portano ad elaborare il Metodo Asselbergs: una serie di modellamenti del cranio che migliorano la circolazione craniale e il sistema ghiandolare. Nel 1996 fonda la Asselbergs Chiropractic Srl e nel 2008 la Dr. Asselbergs Natural Care, che raccoglie la sua linea di prodotti biomagnetici.

Il parto.... Un'esperienza unica!

Testimonianza

Caroline Frassy



Il 4 luglio, con 2 settimane di anticipo, alle 2 di notte ho perso le acque... È stata davvero una sorpresa! Ci siamo catapultati in macchina verso il reparto maternità dell'ospedale di Aosta e durante il tragitto, dentro di me nascevano ansie e paure, non sapendo cosa mi stesse aspettando... Alle 3.30 mi hanno ricoverato, ero dilatata di 2 cm quindi mancava ancora un bel po' di tempo per concludere, ma avendo perso le acque non potevo tornare a casa. Mi hanno fatto il primo di una lunga serie di tracciati, ma non vi erano segni di contrazioni forti, neanche l'ombra, in effetti stavo benissimo. Con l'arrivo del giorno e dopo aver trascorso la nottata in bianco, continuavo ad aspettare impaziente l'arrivo delle contrazioni vere e proprie. Avevo molta paura, i medici mi dissero che se non succedeva niente in modo spontaneo avrebbero dovuto indurre il parto, ovviamente non

volevo arrivare a quel punto, avevo sempre voluto provare il parto naturale! Durante la giornata, tra un tracciato ed una camminata, ho avuto la fortuna d'avere al mio fianco le persone a me più care, tra cui il mio ragazzo, mia madre e la mia migliore amica, la dottoressa Jennissa Pellissier. Jenny è stata un angelo e, essendo chiropratica, non appena arrivata ha iniziato a trattarmi, mettendomi a posto bacino, cervicale e rilassandomi i muscoli della schiena facendomi sentire molto più rilassata ed a mio agio. Dopo una lunga mattinata, non sentivo neanche l'ombra delle contrazioni e ha questo punto Jenny decise di ricontrollarmi il collo. La cosa che mi ha fatto rimanere senza parole è stato quando mi ha aggiustato il collo. Esattamente 5 minuti dopo ho sentito le prime contrazioni forti!!!! Dopo più di 24h di attesa ho iniziato ad avere i dolori forti e alle 9.35 del 5 luglio è nato Rocco!! Sono riuscita a fare un parto naturale ed ero felicissima! Non ho provato il dolore che pensavo, immaginavo molto peggio! Ovviamente pensavo che era tutto finito e l'unico pensiero era quello di riposare insieme al mio piccolo. Invece poco a poco ho iniziato a stare molto male. Stavo male e non capivo da cosa era causato. Arrivata nella stanza il dolore aumentava sempre di più. Una situazione generale negativa di malessere dovuta ai crampi alle gambe, dolori forti alla schiena e alla pancia. Dopo aver preso un antidolorifico forte e essere riuscita a calmarmi un po', con l'aiuto di Jenny, abbiamo scoperto che il dolore partiva dal coc-

cige e che probabilmente, come accade in tanti parti, si era sublussato. Di nuovo Jenny mi ha salvata, iniziando a massaggiarmi e "riallineandomi" il coccige con delle tecniche chiropratiche a me sconosciute. Ancora adesso penso al grande aiuto che mi ha dato Jenny con la sua professione. Dopo la mia esperienza trovo che la presenza di un chiropratico durante tutto il percorso del parto dovrebbe essere obbligatoria. Se non ci fosse stata lei, probabilmente avrei tutt'ora dei dolori forti al sedere e probabilmente non mi starei godendo al meglio la mia vita da neo mamma!



La dorsalgia

Che cos'è?

Dr.ssa Arianna Dordoni, Mchiro

La parola "dorsalgia" indica letteralmente un indolenzimento del tratto dorsale della colonna vertebrale. Spesso i pazienti lamentano dolore più o meno forte tra le scapole.

Queste sensazioni possono avere diverse cause e varie intensità. La percezione di dolore in quella zona e la rigidità localizzata possono creare significative limitazioni di movimento anche nei gesti più semplici, fitte e a volte persino disturbi nello stare sdraiati, dormire o respirare.

Infatti i pazienti che hanno questo problema spesso riferiscono che il dolore peggiora in alcune posizioni e/o nel respirare profondamente o a tossire. Molto spesso il dolore può irradiarsi dalla colonna alle braccia, al costato e allo sterno creando una spiacevole sensazione di 'oppressione'. Se il dolore è di origine vertebrale può anche inficiare la trasmissione degli impulsi nervosi dal midollo alle zone periferiche, inclusi alcuni visceri, contribuendo, ad esempio, a esofagiti e problemi digestivi.

LE CAUSE

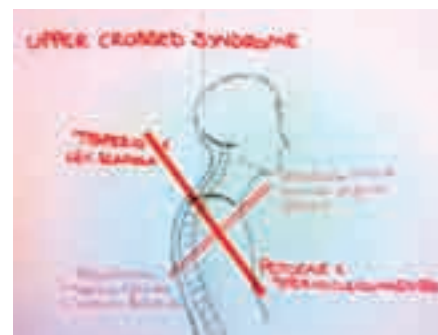
- A volte i sintomi possono avere un'origine viscerale e ciò accade quando gli organi irradiano dolore in area dorsale (per esempio cuore, stomaco ed esofago).
- Patologie ossee come osteoporosi o forme neoplasiche.
- Patologie articolari (ad esempio alcune forme di artrosi).
- Malformazioni congenite.
- Postura.
- Disfunzioni meccaniche della colonna.

Le ultime due, postura e disfunzioni mec-

caniche, sono le cause più comuni della dorsalgia.

La postura molto spesso può influenzare negativamente l'area dorsale. Tecnicamente in inglese è chiamata Upper Crossed Syndrome, letteralmente "sindrome a Chiasmo Superiore". Vuol dire che i pettorali e i muscoli delle spalle (trapezio ed elevatore della scapola) vengono sollecitati troppo, fino ad accorciarsi, a discapito dei muscoli profondi del collo e del tratto inferiore del dorso che invece restano deboli. Otticamente le spalle risultano incurvate e la testa è in avanti rispetto al profilo delle spalle come si vede nello schema. Ciò genera la contrattura dei muscoli sovraccaricati e il sovraccarico articolare di alcune zone del dorso e del collo che possono pertanto causare dorsalgia, dolori cervicali e mal di testa.

La causa più frequente della dorsalgia è solitamente di carattere articolare, in particolare faccio riferimento alle faccette articolari vertebrali, cioè il punto in cui una vertebra si articola con l'altra e alle articolazioni costo-vertebrali, cioè il punto in cui ciascuna costola si inserisce tra due vertebre adiacenti. Quando il movimento tra le vertebre è inefficiente e limitato spesso si percepisce una netta sensazione di "blocco" in un punto ben definito del tratto dorsale. Se questo coinvolge anche l'articolazione costo-vertebrale, il dolore può essere particolarmente intenso, spesso definito come uno "stiletto" o un "chiodo" tra le scapole. In quest'ultimo caso, di solito il male viene avvertito da un lato solo del dorso, quasi sembrasse venire dalla scapola e genera quella spiacevole sensazione di oppressione del torace.



Un blocco vertebrale può facilmente verificarsi dopo un trauma (ad esempio cadute o incidenti), movimenti ripetuti (basti pensare a movimenti quotidiani, per esempio al lavoro o nello sport, o gestualità eccezionali come giardinaggio, spalare la neve o imbiancare casa), o sollevando pesi (anche un semplice sacchetto della spesa o un bambino piccolo può essere un carico insidioso). A volte può comparire direttamente il giorno successivo a questi eventi. In alcuni casi può essere spontaneo, cioè in assenza di traumi o sforzi di alcun tipo, spesso proprio come conseguenza della cattiva postura descritta sopra o denotando uno scarso tono muscolare dell'area dorsale e delle spalle.

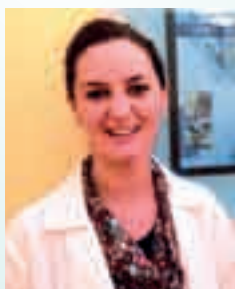
Nel momento in cui il paziente si reca dal proprio chiropratico, il blocco articolare viene facilmente individuato e trattato con specifici aggiustamenti chiropratici. La frequenza dei trattamenti varia in base all'intensità dei sintomi e, soprattutto, alla tempestività con cui si riesce ad agire dalla comparsa del dolore. Sarebbe bene accompagnare i trattamenti di chiropratica con esercizi di allungamento ove necessario e rinforzo dei gruppi muscolari deboli. Va comunque precisato che la scelta mi-

gliore sarebbe quella di fare controlli di chiropratica regolarmente, per mantenersi in efficienza, prevenendo problemi come la dorsalgia e cercare di avere uno stile di vita adeguato. Attenzione, dunque, anche all'alimentazione, a controllare lo stress, a far esercizio fisico regolare ed a mantenere una buona postura correggendola adeguatamente, se necessario, secondo il consiglio di personale esperto che dia indicazioni specifiche diverse da persona a persona.



Una costola che articola con due vertebre dorsali

Breve curriculum vitae



Arianna Dordoni si è laureata nel 2007 in Chiropratica all'AECC di Bournemouth nel Regno Unito, con una tesi sulle cefalee cervicogenico-tensive. Durante gli studi ha gareggiato a livello agonistico con la squadra di canottaggio femminile dell'Università di Bournemouth. In quel periodo ha sviluppato e approfondito un crescente interesse nell'ambito della chiropratica pediatrica e sportiva. Nel 2007 e 2008 ha lavorato a Londra, trattando molti atleti di rugby, canottaggio e runners. Dal 2008 al 2010 è stata il Chiropratico di una squadra di pallavolo femminile dalla prima divisione fino al passaggio di categoria in serie D. Nel 2009 ha ottenuto il diploma internazionale di scienza della chiropratica sportiva (ICSSD). Dal 2009 lavora presso i centri Isokinetic di Milano Centro e Navigli ed è stata membro del consiglio del Comitato Italiano di Chiropratica dello Sport. Inoltre, ha seguito come Chiropratico la squadra olimpica italiana di canottaggio maschile e femminile fino all'Olimpiade di Londra 2012.

Plantare Attivo Bionaif

Attivo Bionaif è il rivoluzionario plantare anatomico che partendo dai piedi dona benessere a tutto il tuo corpo

Attivo è stato studiato per chi passa tante ore in piedi, per lo sportivo, per chi soffre di problemi di postura e di mal di schiena. Attivo può aiutare a risolvere anche qualche problema di circolazione, di ritenzione idrica e di cellulite. Il plantare "attivo" è ideale per migliorare la stabilità e ridurre i gonfiori dei piedi e dell'arto inferiore.

Perché "attivo"? Si chiama proprio "attivo" perché è attivo, nel senso che non subisce solamente il peso corporeo, correggendo i problemi posturali, come accade con i normali plantari ma il plantare segue tutte le modificazioni del piede, adattandosi di volta in volta alla nuova condizione. Attivo svolge un'azione continua di spinta e di massaggio che, oltre a dare una funzione di controllo sulla stabilità e sull'equilibrio della postura, migliora anche la circolazione sanguigna.

Plantare ATTIVO. Il benessere ai tuoi piedi.



COJEDA s.r.l.

Ruelle L. Revel, 2 - 11017 Morgex (AO)
Tel. 010.5536800 - www.cojeda.com

Chiropratica e allattamento

Questo articolo forse può davvero interessarvi, neo mamme!

Dr.ssa Sharon Vallone, D.C., F.I.C.C.P.

L'allattamento è il primo passo naturale per mantenere la vita dopo il parto. Nella mia clinica pediatrica privata, ho visto innumerevoli problemi di allattamento al seno di bambini provenienti da molto lontano e riferiti da molti specialisti nel campo pediatrico, questo risultato è stato possibile grazie ai moltissimi anni di collaborazione con pediatri e ostetriche. Il mio ruolo è, spesso e volentieri, quello di valutare la situazione e dare raccomandazioni ai genitori del piccolo paziente e valutare se le tecniche chiropratiche sono indicate in questo caso. Inoltre e soprattutto se fosse necessario, quello di aiutare i genitori a trovare un chiropratico che sia disposto a risolvere il problema del bimbo e abbia le conoscenze pediatriche adeguate. Anche se non tutti i chiropratici lavorano nel campo pediatrico, quelli che decidono di dedicarsi anche ai bimbi, giocano un ruolo fondamentale nell'allattamento, infatti l'allattamento assicura un appropriato sviluppo motorio orale (incluso il succhiare, deglutire, il respirare senza ostruzioni, parlare, e la mobilità gastrointestinale).

Nell'articolo scritto da Tow - Vallone sull'importanza dell'integrare una relazione tra lo specialista in allattamento e chiropratico, viene incoraggiato la prassi di riferire al chiropratico i neonati che si presentano da loro con delle deformità ossee o asimmetrie della testa. Inoltre, il neonato dovrebbe essere riferito ad un chiropratico anche in presenza di asimmetria ed inappropriato reclutamento muscolare (testa inclinata lateralmente, anteriormente e o ruotata a destra o sini-

stra). Anche il modo di usare la mandibola è molto importante, infatti, se il neonato ha problemi nell'allattare certi sintomi saranno evidenti, come mordicchiare il capezzolo, preferire sempre un seno rispetto all'altro, lo spingersi lontano dal seno, dimostrare segni di irritabilità, succhiare per pochi secondi e poi si staccarsi dal seno per poi ricominciare a succhiare per poi ristaccarsi, in tutti questi casi il chiropratico potrebbe essere molto utile. Anche la gravidanza ed il parto sono di grande importanza, infatti se la madre dovesse avere già restrizioni strutturali a livello del bacino durante la gravidanza, automaticamente potrebbe risultare problematico anche per il bimbo in quanto ci sarebbero delle restrizioni all'utero che limiterebbero la mobilità del bambino durante la gravidanza. Altri problemi dove il chiropratico può agire sono sulla presentazione podalica del bambino e su un lungo travaglio o sulle difficoltà che possono sorgere durante il parto.

Il chiropratico assisterà lo stato neurologico del bimbo e delle articolazioni, sia vertebrali che non, (braccia, gambe, piedi, mandibola e cranio) per valutarne lo stato di mobilità e stabilità. Inoltre, verrà controllata anche la muscolatura (lunghezza, tono, simmetria ecc.). Una volta verificate le cose soprascritte, il chiropratico effettuerà altri test chiropratici per valutare lo stato di salute del neonato per vedere se il bimbo sarà idoneo ai trattamenti chiropratici.

Con una buona e dettagliata anamnesi, visita e osservazione del bimbo quando si attacca al seno è possibile valutare il problema che impedisce al neonato di



avere un buon allattamento. Questi problemi possono essere neurologici, genetici oppure problemi strutturali, includendo ma non limitandoci solo a problemi neuro-muscolo-scheletrico ma anche ad identificare un eventuale frenulo corto, traumi all'articolazione temporomandibolare, fratture alle clavicole, traumi al plesso brachiale, mancanza di ossigeno al cervello risultando in paralisi celebrale, reflussi e disfunzioni gastrointestinali e la possibilità di anomalie genetiche.

Perché è così importante l'allattamento naturale?

Quando un neonato non riesce a succhiare il latte in modo naturale dalla madre come glielo ha indotto la sua innata intelligenza, si crea un nuovo percorso nel suo cervello (questo fenomeno viene chiamato plasticità celebrale) che risulta in compensazioni che possono o non possono funzionare e potrebbero andare ad avere un impatto sul corpo della ma-

dre come ad esempio capezzoli dolorosi, blocco del dotto e mastite o addirittura la diminuzione della produzione del latte!

Per il neonato questo può risultare nel fallimento di connettere bene con il seno della madre, oppure un fallimento nel crescere e svilupparsi come dovrebbe. Questo fallimento nella trasmissione del latte, può portare in un neonato ad uno squilibrio nel funzionamento del sistema nervoso autonomo, disidratazione, aumento del livello della bilirubina e diminuzione di peso. In un neonato l'omeostasi può diventare precaria molto rapidamente se vengono a mancare l'assunzione di liquidi o delle calorie richieste dal corpo per la crescita normale. L'immediato rimedio a questo problema, negli ospedali, è quello, invece di incoraggiare la madre a pompare il latte, di prescrivere o raccomandare alla madre il latte artificiale. L'introduzione di prodotti lattici o a base di soia può risultare in infiammazioni gastrointestinali e sviluppare intolleranze alimentari in bimbi già predisposti (ad esempio neonati che sono stati esposti ad antibiotici alla nascita e hanno già il loro sterile intestino colonizzato da batteri nocivi).

Come già scritto sopra, il neonato può benissimo avere successo durante le sue compensazioni, senza mai mostrare sintomi, ad esempio, anche se il capezzolo della madre dovesse leggermente essere doloroso dovuto al fatto che il neonato lo stringe troppo forte, certi bimbi riescono comunque ad integrare nel loro corpicino l'adeguata dose di latte diurna necessaria. Anche in questo caso sarebbe meglio controllare ed intervenire sulla struttura del bambino in quanto più vengono utilizzati questi metodi di compensazione e maggiore sarà il tempo di recupero del bambino nel futuro. Il problema più comune, ad esempio, che meno viene riconosciuto è il frenulo

della lingua corto. Questo, come abbiamo già spiegato nella rivista precedente, limita il movimento naturale della lingua e della mandibola. Se questo problema non viene risolto, il bimbo si presenterà sempre dal chiropratico con una sublussazione a livello cranio-occipitale dovuto alla postura che il neonato deve assumere per riuscire ad attaccarsi al seno. Questi bambini, sono di solito i neonati a cui vengono fatti i complimenti per la loro capacità nel tenere la testa bene in equilibrio con il corpo una volta tenuti in verticale. Questa resistenza è soprattutto dovuta dal fatto che i muscoli della parte anteriore del collo, della cervicale e della mandibola, sono troppo sviluppati, in quanto questi muscoli devono lavorare il doppio per far sì che l'allattamento vada a buon fine anche se le capacità meccaniche della bocca del bimbo sono limitate dal frenulo corto. Per cui, se un chiropratico dovesse trattare un bimbo che risponde benissimo ai trattamenti ma che dopo 3-5 giorni torna con le stesse presentazioni (sublussazioni cranio-occipitale, madre con capezzoli dolorosi, limitazione nell'aumentare di peso e disidratazione) dovrà rivolgere la sua attenzione particolarmente alla lingua, per vedere se ci dovesse essere la presenza dal frenulo corto.

È il ruolo del chiropratico saper usare una vasta gamma di aggiustamenti di bassa intensità per determinare il rilascio muscolare di certe zone, adattandosi al neonato e alla loro anatomia per poter raggiungere lo scopo finale, quello di essere senza sublussazioni e avere un corpicino funzionante al 100%. Queste tecniche, con l'aggiunta della consultazione da parte dello specialista in allattamento e la capacità innata del neonato può ripristinare un buon allattamento regalandoci tutti i benefici che vengono con questo.

Anche se inizialmente l'allattamento naturale può essere lo scopo primario, a lungo termine questo potenzierà le capacità neurologiche orali, facciali e motorie del bambino, incluso il parlare e il riuscire a respirare bene.

Il cercare di ripristinare queste funzioni motorie il prima possibile può essere di enorme beneficio per il neonato e la collaborazione tra una buona osservazione del chiropratico e dello specialista in allattamento è di primaria importanza.

Breve curriculum vitae



La dottoressa Vallone, dopo essersi laureata al Palmer Chiropractic College nel 1986 e essersi specializzata in pediatria nel '97, è diventata una delle principali esperte in pediatria chiropratica del mondo. Nel corso degli anni, oltre a esercitare nel suo studio, è stata professoressa in vari college chiropratici e università americane e anche la direttrice del Kentuckyana Children's Center, Louisville, KY, una delle più prestigiose istituzioni americane che si occupano di bambini portatori di handicap. Oltre 15 dei suoi articoli sono stati pubblicati dalle maggiori riviste specializzate e nel corso della sua carriera ha tenuto oltre 50 presentazioni a medici e chiropratici in tutto il mondo. Può essere raggiunta a questo indirizzo: svallonedc@aol.com

Che esercizi devo fare per il mio dolore lombare?

Dr. Eddy Pellissier D.C., C.C.S.P.

Già Presidente Associazione Italiana Chiropratici

Quasi tutte le persone che soffrono di mal di schiena o lumbalgia si sentono meglio facendo certi movimenti. Alcuni migliorano da seduti (la schiena e il bacino sono in flessione), mentre altri si sentiranno meglio quando sono in piedi (la schiena e le anche sono in estensione). Tutti gli esercizi che vi portano verso una posizione più comoda sono generalmente quelli che sono più indicati per trattare il vostro mal di schiena. Ad esempio, se siete più comodi mentre state seduti, gli esercizi che vi piegano in avanti, tipo flettere le ginocchia verso il petto, possono aiutarvi.

Esistono, come confermato in un articolo degli "Annals of internal medicine" del 2005, differenti tipi di esercizi per il mal di schiena. Gli esercizi di allungamento funzionano meglio nel ridurre il dolore mentre gli esercizi di rafforzamento migliorano la funzione della schiena.

Prima di cominciare un programma di esercizi parlatene con il vostro chiropratico e se alcuni esercizi vi danno fastidio, non fateli.

Esercitatevi un poco tutti i giorni, cominciando progressivamente e non volendo strafare all'inizio.

Provate a fare un certo tipo di esercizio aerobico, come camminare, quotidianamente anche solo per un paio di minuti, aumentando gradatamente il tempo della camminata fino ad arrivare a una mezz'oretta al giorno.

In tutti i casi non cominciate a correre prima di aver iniziato il programma di messa in forma perchè i microtraumi generati dalla corsa potrebbero peggiorare la vostra situazione. Scegliete

alcuni degli esercizi seguenti e fateli tutti i giorni, magari variando la routine in modo da non farla diventare noiosa. Evidentemente questi esercizi non

sono la panacea universale ma se eseguiti con costanza ed intelligenza possono rivelarsi un ottimo aiuto al lavoro del vostro chiropratico.

Contrazione dei glutei da proni - Quest'esercizio rinforza i muscoli dei glutei che sopportano la schiena e aiutano a sollevare i pesi con le gambe.

- Sdraiatevi sullo stomaco appoggiando parte del peso sulle braccia.
- Lentamente contraete i muscoli dei glutei e mantenete questa posizione (non il respiro) per 5 o 10 secondi. Rilassate lentamente.
- Se necessario mettete un piccolo cuscino sotto lo stomaco per maggior comodità.



Addominali

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate a circa 90°. I piedi dovrebbero appoggiare piatti sul pavimento ad una trentina di centimetri dai glutei.
- Incrociate le braccia sul torace.
- Lentamente contraete i muscoli addominali e sollevate le spalle dal pavimento.
- Tenete la testa in linea con il resto del corpo; non portate il mento sullo sterno.
- Mantenete questa posizione per 5 secondi e riportate lentamente le spalle sul pavimento. Ripetere 5-10 volte.



Inclinazione pelvica

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate.
- Contraete i muscoli dello stomaco, potete immaginare di tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. Dovreste sentire la schiena che si appoggia al pavimento e le anche ed il bacino che ruotano.
- Mantenete per 10 secondi mentre respirate lentamente
- Ripetere una decina di volte.



Ginocchio al petto

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati al pavimento.
- Portate un ginocchio verso il petto, mantenendo l'altro piede appoggiato sul pavimento oppure, se preferite, con l'altra gamba allungata se causa meno dolore.
- Mantenete la schiena aderente al pavimento e state in questa posizione per 5 secondi.
- Rilassatevi e riportate la gamba nella posizione iniziale e ripetere poi con l'altro arto.
- Per aumentare lo stiramento potete allungare, mentre portate il ginocchio verso il petto, l'altra gamba piatta sul pavimento.



Ponte sui talloni

- Sdraiatevi sulla schiena con le ginocchia piegate in modo da appoggiare i piedi con il tallone sul pavimento. Le ginocchia dovrebbero essere piegate a circa 90°.
- Da questa posizione spingere sui talloni, contrarre i glutei e sollevare le anche dal pavimento fino a che le spalle, le anche e le ginocchia siano sulla stessa linea.
- Mantenere la posizione per pochi secondi e lentamente appoggiare di nuovo le anche sul pavimento.
- Esercizio da ripetere 10-15 volte.
- Non eseguite quest'esercizio se causa o aumenta i dolori alla schiena o alla gamba.



Allungamento della coscia

- Sdraiatevi sulla schiena davanti a una porta, con una gamba stesa attraverso la porta aperta.
- Fate scivolare la gamba su per il muro raddrizzando il ginocchio. Dovreste sentire un leggero stiramento nella parte posteriore della gamba; mantenete la posizione per 20-30 secondi.
- Importante: non inarcate la schiena, non piegate le ginocchia e mantenete entrambi i talloni a contatto del pavimento e del muro.
- Ripetete con l'altra gamba.
- L'esercizio dovrebbe essere fatto 5-10 volte per ogni gamba.



Sollevamento alternato delle braccia e delle gambe

- Sdraiatevi sullo stomaco con le braccia allungate davanti a voi.
- Sollevate il braccio e la gamba opposti (ad esempio la gamba destra e il braccio sinistro) una decina di centimetri dal pavimento e mantenete questa posizione per 5 secondi.
- Riportateli sul pavimento e ripetere dall'altro lato.
- Questo esercizi dovrebbero essere fatti 20-30 volte.

**Estensione della schiena**

- Sdraiatevi sullo stomaco con le braccia appoggiate in avanti e le mani sotto le spalle.
- Spingete sulle mani affinché le spalle si alzino dal pavimento.
- Se siete comodi, fate in modo che i gomiti siano direttamente sotto le spalle e mantenete questa posizione per una decina di secondi.
- Ripetere da cinque a 10 volte.

**Allungamento del quadricipite**

- Inginocchiarsi sul pavimento su di una gamba e il ginocchio dell'altra direttamente sul piede.
- Mantenere l'altro ginocchio a contatto del pavimento.
- Spingete lentamente il bacino in avanti fino a sentire l'allungamento del muscolo della gamba inginocchiata.
- Mantenete la posizione per 30 secondi e ripetete con l'altra gamba.
- Fare l'esercizio 5-10 volte per ogni lato.



Sedersi contro il muro - Questo esercizio rinforza i muscoli della schiena, del torace e delle cosce, aiutandovi a mantenere una schiena più in forma.

- Mettete i piedi vicino a un muro a circa 25-30 cm di distanza.
- Appoggiate la schiena al muro.
- Lentamente scivolte verso il basso fino a quando le ginocchia siano un po' piegate, schiacciando la parte bassa della schiena contro il muro.
- Mantenete la posizione per 10 secondi e lentamente scivolte di nuovo verso l'alto.
- Ripetete una decina di volte provando a scendere con la posizione fino ad arrivare ad una posizione che assomiglia a quella che avete quando siete seduti su di una sedia.



Camminando si spende 70% meno energia che correndo! • Nel mondo ci sono, secondo dei ricercatori della Harvard Medical School, **5.300.000** decessi dovuti alla mancanza di attività fisica! • Le vertebre lombari di una persona che pesa 70 chili possono sopportare carichi di **1610** chili. Un salto da 50 centimetri di altezza rappresenta già questa sollecitazione sulle vertebre poste nella parte bassa della colonna! • **371** calorie vengono bruciate in un'ora di sci alpino da una persona che pesa 70 chili: questo è l'equivalente di tre banane! • Un uomo percorre **90.000.000** di passi nella sua vita! • Una persona che corre una maratona alla velocità media di 16 chilometri/ora consuma **10.000** kilojoules (circa 2.468 kcal) l'equivalente di 4,5 tavolette di cioccolato! • A partire dai 25 anni di vita, perdiamo in media circa **4%** della massa muscolare ogni 10 anni, se non ci si allena in modo costante! • Sono sufficienti 12 settimane di allenamento regolare per osservare in persone normali, **10%** di miglioramento delle capacità fisiche!

cintura sacroiliaca

La soluzione per dolori di schiena, sindromi del piriforme, dolori pelvici e instabilità delle articolazioni sacro iliache.

Grazie all'aumento della stabilità fornito dalla cintura Serola alla base della colonna, la forza aumenta nella colonna, nella schiena, nelle anche e nelle gambe e le possibilità di incidenti e aggravarsi della situazione diminuiscono considerevolmente!

Oggi la cintura sacroiliaca Serola viene utilizzata da migliaia di persone in tutto il mondo per ridurre il dolore e per prevenire le lesioni inclusi dolori della maternità.

PROBLEMA COMUNE

CAUSA: Con l'affermarsi della biomeccanica, si è giunti a comprendere che l'articolazione sacroiliaca rappresenta la causa biomeccanica principale del dolore in zona lombare.

EFFETTO: La tensione a carico dei legamenti nella regione sacroiliaca provoca risposte muscolari squilibrate, che danno luogo a modelli di compensazione, a spasmi muscolari, dolore a carico di schiena, anche e gambe.

LA DIFFERENZA SEROLA

La cintura sacroiliaca Serola è l'unica progettata per normalizzare la funzione dell'articolazione sacroiliaca.

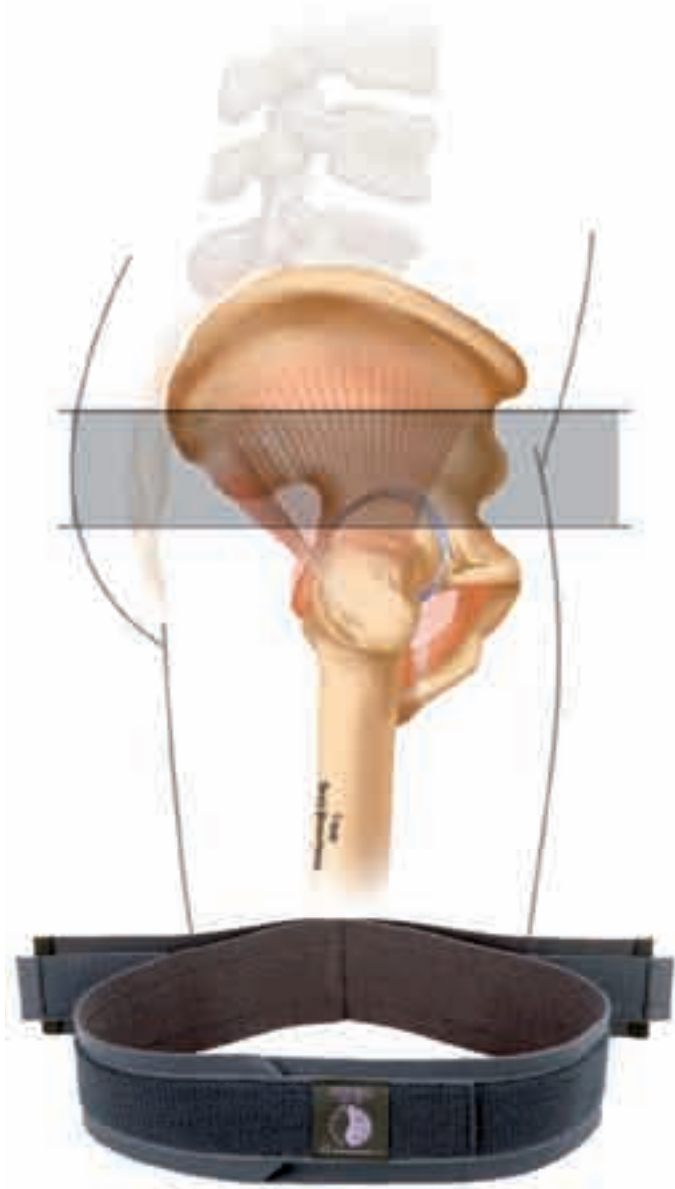
- Gli strati non elastici replicano l'azione dei legamenti
- Uno strato elastico aggiuntivo garantisce la compressione e aiuta a mantenere la postura corretta
- Senza fibbie né cuscinetti irritanti
- Non sostituisce la funzione muscolare
- migliora la funzione muscolare
- Aumenta la forza in tutto il corpo
- Può essere indossata per periodi prolungati, senza provocare debolezza muscolare né atrofia

LA CINTURA SEROLA NON SOSTITUISCE LA FUNZIONE MUSCOLARE

Tramite la corretta stabilizzazione dell'articolazione sacroiliaca la cintura sacroiliaca Serola normalizza il tono muscolare e consente di assistere l'articolazione in maniera naturale. L'esercizio fisico effettuato indossando la cintura sacroiliaca Serola migliora la funzione muscolare e allieva il dolore, senza sollecitare l'articolazione.

L'ASPETTO SALIENTE E' LA NORMALIZZAZIONE E NON LA SEMPLICE STABILIZZAZIONE

Normalizzando i meccanismi dell'articolazione ne normalizziamo la fisiologia compresa la forza muscolare la propriocezione e le dinamiche di scambio dei fluidi. La funzione normale consente la corretta guarigione.



Chiropratica e metalli

Non tutto è oro quel che luccica

Dr. Gianluca Rossetti, D.C.

Spesso pensiamo che essere in salute voglia dire non avere malattie o sintomi e che il ripristino della salute sia ottenuto togliendo quei sintomi e lottando contro le malattie.

Non c'è dubbio che l'intervento medico abbia i suoi valori e che ogni giorno molte persone trovino beneficio dalla medicina tradizionale, tuttavia è ugualmente importante non fermarsi alla lotta dei sintomi, poiché essere in salute, non significa non avere sintomi, ma avere un corpo che esprime al meglio le sue funzionalità.

Per questo motivo la chiropratica è importante per essere in salute, perché il suo obiettivo è di ristabilire e di mantenere una corretta funzionalità del sistema nervoso, e di conseguenza di tutto il corpo, visto che è il sistema nervoso che controlla tutte le attività fisiologiche e motorie del nostro corpo.

La chiropratica è una filosofia, una scienza e un'arte naturale, l'obiettivo del chiropratico è quello di individuare e correggere quelle interferenze neurologiche (chiamate sublussazioni) causate dal mal posizionamento di una o più vertebre, al fine di migliorare le prestazioni del sistema nervoso e di conseguenza aiutare il corpo ad avere più risorse per guarire e promuovere la salute dall'interno in modo naturale, grazie al ripristino di una funzione primaria compromessa.

Il corpo per essere sano deve avere una fisiologia performante che promuove l'omeostasi, che è la proprietà di un sistema di regolare l'ambiente interno e tende a mantenerla stabile. Nella



maggior parte dei meccanismi omeostatici, il centro di controllo è il cervello e tutto il sistema nervoso. Ecco perché è importante avere un sistema nervoso efficiente per il mantenimento e il recupero della salute.

Per questo motivo alla domanda, "quali condizioni possono essere trattate con la chiropratica?", la risposta è semplice: la chiropratica non tratta nessuna condizione o malattia, infatti, la chiropratica non tratta o cura niente di niente, ma si focalizza a ripristinare un corretto funzionamento del sistema nervoso, perché è esso che controlla tutte le funzioni del corpo e solo in questo modo il corpo avrà le risorse per guarire e per esprimere il migliore stato di salute. Allo stesso tempo, tuttavia, anni di esperienza clinica e diversi studi hanno

dimostrato che correggendo irritazioni sul sistema nervoso, causati dalla struttura del corpo (scheletrico, muscolare e neurologica) molte condizioni trovano beneficio, fra le tante abbiamo: dolore al collo, mal di testa, mal di schiena, sciatica e dolore alla gamba colpo della strega, scoliosi problemi al disco, artriti varie infortuni sportivi, incidenti automobilistici, dolori al braccio, dolori all'articolazione temporo-mandibolare, tunnel carpale, problemi durante la gravidanza, radicolopatie, dolori alle caviglie e al piede.

Inoltre sono stati documentati anche benefici per disfunzioni sistemiche correlate con diabete, problemi digestivi, asma, sclerosi multipla, problemi mestruali, ed altri.

La valutazione del chiropratico è basa-

ta sul buon senso e molte volte questo modo di pensare non si trova nel sistema medico allopatico, che concentra invece la sua attenzione sulla lotta contro germi, malattie e sintomi, ma spesso dimenticando che "le mosche non fanno lo sporco, ma vanno dove c'è lo sporco"!

Allo stesso modo si può vedere il sistema nervoso come una rete di cavi che porta elettricità a diverse lampade ed elettrodomestici. Se lungo il loro corso ci sarà un'interruzione, parziale o totale, la trasmissione dell'energia elettrica alle lampade non sarà corretta e conseguentemente le lampade non faranno la luce che dovrebbero fare. Le lampade e gli elettrodomestici rappresentano le cellule innervate dal sistema nervoso, se queste non otterranno la giusta quantità d'informazioni neurologiche, la loro performance sarà sicuramente compromessa.

In modo analogo si può dire che l'oscurità è sempre dovuta alla mancanza di luce. Non si rimuove l'oscurità da una stanza per renderla più luminosa, ma invece si accendono luci e candele, si aprono le porte e le finestre. Finché non ci sarà della luce che entra nella stanza, il buio non andrà mai via. Lo stesso vale quando si parla delle salute e delle malattie. È difficile ripristinare la salute solo focalizzando l'attenzione nel rimuovere sintomi e malattie.

Comunque la chiave è sempre quella di promuovere scelte e abitudini del



nostro stile di vita congrue con le nostre richieste fisiologiche. Quindi, con un po' di buon senso, per essere in salute bisogna stare attenti a quello che mangiamo, a come pensiamo e a cosa facciamo dopo un infortunio fisico, perché proprio da essi derivano le varie problematiche che vanno ad interferire con il corretto funzionamento del sistema nervoso e della colonna vertebrale. Inoltre è importante a cosa mettiamo sulla nostra pelle o dentro il nostro corpo. Molte sostanze che mettiamo sulla nostra pelle, infatti, possono essere as-

sorbite e addirittura essere trasportate nel nostro sangue! Ecco perché alcuni medicinali vengono somministrati tramite dei cerotti da applicare sulla pelle. Quindi è importante verificare la tossicità delle creme che usiamo, della cosmetica e degli oggetti che mettiamo sul nostro corpo.

Una cosa che ho notato in modo particolare, dopo aver controllato centinaia di persone, è che anche indossare i metalli, è un grosso problema per il nostro corpo. Ho notato che indistintamente, tutti gli oggetti in lega di metallo inter-



feriscono con il corpo, molto probabilmente a causa dell'instabilità elettrodinamica delle leghe metalliche. Uno degli strumenti più efficaci che mi aiuta a stabilire come meglio ripristinare una funzione è il test muscolare, comunemente definito test kinesiologico. Quello che controllo con il test kinesiologico è la reattività muscolare e tutti i giorni non posso che osservare come i metalli interferiscono con la prestazione muscolare e di conseguenza con il funzionamento del corpo che risulterà compromesso. La differenza nella prestazione muscolare è così evidente che è facilmente percepita dal paziente stesso.

Da quando mi sono accorto delle disfunzioni create dai metalli e dagli oggetti elettrici come gli orologi e simili, non ho fatto altro che indagare sulle possibili ragioni del perché di tali differenze. Ho parlato delle mie constatazioni, condivise da molti altri colleghi, con medici, ingegneri e altri terapisti, ma nessuno era in grado di darmi una spiegazione soddisfacente. Mentre alcune spiegazioni possono essere avanzate sui vari meccanismi che rendono disfunzionale il metallo presente in bocca e in altre parti del corpo (protesi all'anca, placche chirurgiche per riparare una frattura, ecc), ancora non ero riuscito a comprendere il motivo per cui il



La piramide della salute



metallo fosse così disfunzionale anche quando indossato. Fra i vari motivi che potrebbero rendere le leghe metalliche disfunzionali all'interno del nostro corpo, sono le correnti galvaniche, l'ossidazione dei metalli e la possibilità che il corpo estraneo stimoli un'informazione propriocettiva alterata, che potrebbe compromettere la prestazione di tutto il sistema nervoso e quindi potenzialmente di tutto il corpo.

Anche per una collana e un anello, il motivo della loro disfunzione potrebbe essere la conseguenza di un'informazione propriocettiva alterata, ma allora perché questo non succede con la maggior parte delle collane di legno o di perle o di vetro? Di conseguenza, ci deve essere qualche altra caratteristica che rende il metallo disfunzionale. Dopo molti confronti con varie persone, finalmente una dottoressa italiana mi mise in contatto con Rosario Muto, un odontotecnico che ha studiato la chimica dei metalli durante gli ultimi 30 anni. È stato Rosario Muto a evidenziarmi il problema dell'instabilità elettrodinamica nelle leghe metalliche, che è un

fattore naturale e che in qualsiasi modo ogni lega metalliche ossida.

Il sig. Muto, si accorse della possibile interazione dei metalli con il corpo umano già durante i suoi studi accademici e le sue intuizioni furono poi più volte confermate in seguito in ambito clinico. Lui ha sempre sostenuto che questa instabilità delle leghe metalliche è dovuta alla presenza dell'ossigeno all'interno di reticolo cristallino degli elementi che compongono tutte le leghe, sia quelle nobili sia quelle non-nobili. Le leghe nobili sono quelle realizzate in oro, argento, palladio e platino (metalli nobili). Tuttavia, grazie alle sue conoscenze, Rosario Muto nel 1981 iniziò la sua ricerca per sviluppare un protocollo che potesse stabilizzare le leghe metalliche. La sua ricerca continuò per diversi anni e dopo una lunga fase di sperimentazione nel 1998 brevettò il processo TTSVGEL, che rimuove l'ossigeno dalle leghe nobili, stabilizzandole elettrodinamicamente.

Purtroppo, il processo TTSVGEL non può essere applicato agli oggetti in lega nobile che troviamo sul mercato



(anelli, bracciali, collane, ecc), perché hanno una certa percentuale di altri metalli non-nobili (come ferro, rame, cobalto, cadmio, cromo, piombo, berillo, ecc), che non permettono l'applicazione del protocollo di stabilizzazione TTSVGEL. Molto probabilmente, l'instabilità elettrodinamica interferisce con la bio-elettricità delle cellule, compreso il sistema nervoso e conseguentemente compromette le prestazioni funzionali delle varie parti del corpo, che sono controllate dal sistema nervoso stesso. Dobbiamo considerare che il potenziale elettrico di una cellula nervosa nella fase di riposo è tra -40 e -90 mV, quindi stiamo parlando di un piccolissimo potenziale, con il quale è molto facile interferire.

Da quello che ho potuto verificare, gli oggetti realizzati in lega nobile palladio-argento e poi correttamente stabilizzati con il protocollo TTSVGEL, non hanno mai mostrato di interferire negativamente sui test muscolari. Questo sugge-

risce che tali oggetti potrebbero avere una maggiore compatibilità biologica rispetto ad altri oggetti comunemente in commercio. Il signor Muto sostiene che la stabilità chimica delle leghe nobili trattate con il protocollo TTSVGEL è così elevata da renderle bio-inerti.

Quindi, poiché prevenire, è sempre meglio che curare, consiglio vivamente a tutti di evitare di indossare oggetti fatti in lega metallica (anelli, collane, bracciali, piercing, orecchini e reggiseni con i ferretti di metallo). Agli oggetti fatti in lega metallica è preferibile indossare bigiotteria fatta con altri materiali come le pietre, il legno, il vetro, le perle oppure oggetti di gioielleria fatti in lega nobile e poi correttamente stabilizzati con il protocollo TTSVGEL o altri trattamenti, se ci sono, che garantiscono il solito risultato. Per quanto riguarda gli orologi, per quello che ho potuto testare, eviterei di indossare tutti gli orologi in metallo (specialmente quelli in oro e argento) e gli orologi con la batteria. Un'altra cosa importantissima è di valutare bene che tipo di materiale è usato per gli impianti dentali. Spesso il test kinesiologico evidenzia disfunzioni collegabili ai materiali utilizzati per gli impianti dentali, specialmente le leghe metalliche. Alcuni studi scientifici denunciano la possibile tossicità di alcuni



dei materiali usati nel dentale e in ortopedia, come la zirconia, il cromo-cobalto, il titanio e altre leghe metalliche. Comunque, secondo gli studi di Rosario Muto, tutte le leghe metalliche, comunemente usate per la realizzazione di impianti dentali e protesi ortopediche, sono instabili elettrodinamicamente e rappresentano un problema per la nostra salute.

Cerchiamo di fare le più appropriate considerazioni per favorire il miglior stato di salute, e promuovere il corretto funzionamento del nostro sistema nervoso e di tutto il nostro corpo. Valutiamo bene cosa mangiamo, cosa respiriamo, quali prodotti chimici mettiamo sulla nostra pelle, che tipo di gioielleria e di bigiotteria indossiamo e in modo particolare con che frequenza controlliamo il corretto funzionamento del nostro sistema nervoso.

Email: gianluca.rossetti@gmail.com

Breve curriculum vitae

Gianluca Rossetti si è laureato in Chiropratica all'Anglo-European College of Chiropractic (AECC) nel 2006. Dalla laurea ha avuto esperienze lavorative in Inghilterra, Italia, Scozia e al momento in Norvegia. Il suo è stato un amore a prima vista con la chiropratica e subito dai primi anni di college ha focalizzato molta della sua attenzione nella tecnica degli aggiustamenti e nell'analisi funzionale del corpo. Ha seguito vari corsi in diverse tecniche, fra le quali Gonstead, Upper Cervical, SOT, AK ed altre ancora e inoltre ha sviluppato e affinato una particolare tecnica che dissolve in modo istantaneo varie tensioni nel corpo come quelle muscolari, legamentose, cicatriziali e contusive. L'obiettivo di Gianluca è sempre quello di risvegliare la vitalità del corpo e migliorarne la sua performance, ripristinando una corretta comunicazione del sistema nervoso verso tutte le parti del corpo.

VALLE D'AOSTA ■

PELLISSIER CORALIE AOSTA - AO - Loc. Borgnalle, 10 - Tel. 329.7606156
PELLISSIER EDDY AOSTA - AO - Loc. Borgnalle, 10 - Tel. 329.7606156

LOMBARDIA ■

ALMERAS VINCENT SARONNO - VA - Viale Europa, 20 - Tel. 02.96704468
BAEKKEL KRISTIAN COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
BISANTI GIOVANNI VEDANO AL LAMBRO - MI - Via Libertà, 1 - Tel. 039.3900097
BRENNAN ROSS COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
BRICE DAVID COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
GIL ANTONIO BERGAMO - BG - Via Maffei, 14/A - Tel. 035.222959
MILANO - MI - Via Ricasoli, 2 - Tel. 02.87188121
LURASCHI JOSEPH COMO - CO - Via G. Ferrari, 7 - Tel. 031.3370530
SARONNO - VA - Viale Europa, 20 - Tel. 02.96704468
MILANO - MI - Via Ricasoli, 2 - Tel. 02.8690127
MALINVERNO GABRIELE COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
MISITANO ELISABETTA BUSTO ARSIZIO - VA - Viale Cadorna, 3 - Tel. 0331.620911
SCORSIPA ALEXIE COMO - CO - Via Morrazzone, 11 - Tel. 031.265129
CANTÙ - CO - Via Ospedale, 4 - Tel. 031.935390
FENEGRÒ - CO - Piazza dei caduti Fenegrò Lesi, 1 - Tel. 031.720208
SERU PIET COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
STEELE MARK COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
STOCKELYNCK PIETER COMO - CO - Via F.lli Recchi, 7 - Tel. 031.574444
ZWEIER ROBERT TOSCALANO MAD. - BS - Via Benamati, 26 - Tel. 348.3129310
ERBUSCO - BS - Via Iseo, 6/A - Tel. 030.7704110
BRESCIA - BR - Via Sostegno, 6/B - Tel. 030.2427886

PIEMONTE ■

ALMERAS VINCENT IVREA - TO - Corso Nigra, 52 - Tel. 0125.49225
BENVENUTI MARIO CUNEO - CN - Via Dalmastro, 13/D - Tel. 017.166197
BENVENUTI MICHELE CUNEO - CN - Via Dalmastro, 13/D - Tel. 017.166197
PELLISSIER EDDY VERCELLI - VC - Via Dionisotti, 18 - Tel. 329.7606156

LIGURIA ■

ANDRESINI JOHN SARZANA - SP - Via Variante Aurelia, 70 - Tel. 0187.603135
BENVENUTI MARIO VENTIMIGLIA - IM - Via Garibaldi, 17 - Tel. 0184.351049
BENVENUTI MICHELE VENTIMIGLIA - IM - Via Garibaldi, 17 - Tel. 0184.351049
BERTAMINI DANIELE GENOVA - GE - Via Brigata Liguria, 3/15A - Tel. 010.562018
PELLISSIER CORALIE GENOVA - GE - Via Maragliano, 6/5 - Tel. 010.5702516
PELLISSIER EDDY GENOVA - GE - Via Maragliano, 6/5 - Tel. 010.5702516
PELLISSIER JENNISSA GENOVA - GE - Via Maragliano, 6/5 - Tel. 010.5702516
ZARCO JEROME LOANO - SV - Via Aurelia, 456 - Tel. 019.673984

TOSCANA ■

AMORINI GIAN DANIELE CAMUCIA - AR - Via dell'Esse, 30/a - Tel. 0575.630572
ANDRESINI JOHN VIAREGGIO - LU - Via Don Bosco, 193 - Tel. 0584.54635
LUCCA - LU - Viale G. Puccini, 1780 - Tel. 0583.511051
BUTLER CLAUDIA FIRENZE - FI - Viale Fratelli Rosselli, 62 - Tel. 055.2381634
LUCCA - LU - Via dei Macelli, 37 - Tel. 0583.4654
COLLI ALTI SIGNA - FI - Via Amendola, 2 - Tel. 055.875927
VIAREGGIO - LU - Via Cesare Battisti, 184 - Tel. 0584.961562
BUTLER PAUL FIRENZE - FI - Viale Fratelli Rosselli, 62 - Tel. 055.2381634
LUCCA - LU - Via dei Macelli, 37 - Tel. 0583.4654
COLLI ALTI SIGNA - FI - Via Amendola, 2 - Tel. 055.875927
VIAREGGIO - LU - Via Cesare Battisti, 184 - Tel. 0584.961562
ESTIBAL GERARD FIRENZE - FI - Via F. Grifeo, 6 - Tel. 055.4378703
VIAREGGIO - LU - Via Mazzini, 225 - Tel. 0584.943148
FARNESI ALBERTO MARINA DI PISA - PI - Via Milazzo, 92 - Tel. 050.35646
PISA - PI - Via Manzoni, 10 - Tel. 050.24124
TIRRENIA - PI - Vione Vannini, - Tel. 050.39497
GAMBACCIANI MARTINA FIRENZE - FI - Via F. Grifeo, 6 - Tel. 055.4378703
VIAREGGIO - LU - Via Mazzini, 225 - Tel. 0584.943148
LUSTER JOSHUA RYAN SIENA - SI - Viale Sardegna, 37/12 - Tel. 0577.281049
VOLTERRA - PI - Via Porta Diana, 24 - Tel. 0577.281049

LAZIO ■

LIEM KAI ROMA - RM - Via Appia Nuova, 138 - Tel. 06.83506516

SARDEGNA ■

FRONTEDDU SEBASTIANO NUORO - NU - Viale del Lavoro, 13 - Tel. 0784.257036
CAGLIARI - CA - Via Alziator, 15 - Tel. 070.389119

SICILIA ■

NICHOLSON GORDON PALERMO - PA - Via Briuccia, 52 - Tel. 091.6702898
LONGFIELD SAMANTHA RAGUSA - RG - Via Plebiscito, 19 - Tel. 0521.236799



APPC

CHIROPATICI CHE SOSTENGONO L'APCI



■ CANTON TICINO (SVIZZERA)

BIANCHI MATILDE LUGANO - TI - Via Dufour, 4 - Tel. +41.91.9214927
WULLSCHLEGER GIOVANNI LUGANO - TI - Via Dufour, 4 - Tel. +41.91.9214927

■ TRENTINO ALTO ADIGE

CHIROPATICA NATURALMENTE ARCO - TN - Via Santa Caterina, 94/L - Tel. 0464.521210
DE LUCA MARCUS BOLZANO - BZ - Via Maso della Pieve, 4/A - Tel. 0471.281049
VILLA LAGARINA - TN - Via Salisburgo, 15 - Tel. 0464.490102
SOUTH KIM BOLZANO - BZ - Piazza Verdi, 12 - Tel. 331.2864428
TRENTO - TN - Via Roberto da Sanseverino, 13 - Tel. 0461.261454

■ FRIULI VENEZIA GIULIA

CHIROPATICA DWIGHT TAVAGNACCO - UD - Piazza Indipendenza, 7 - Tel. 0432.233185
CORDENONS - PN - Viale del benessere, 4 - Tel. 0434.583203

■ VENETO

DE LUCA MARCUS CADONEGHE - PD - Strada Statale del Santo, 8 - Tel. 049.8875875
VICENZA - VI - Contrà del Guanto, 7 - Tel. 0444.323999
GRUEN DANIELA MAE VILLORBA - TV - Viale della Repubblica, 19/C - Tel. 0422.420513
MESTRE - VE - Via Paruta, 31 - Tel. 041.989055
GRUEN ERIC VILLORBA - TV - Viale della Repubblica, 19 - Tel. 0422.420513
LOVERN JENNIFER VERONA - VR - Via San Salvatore Corte Regia, 7 - Tel. 333.8846196

■ EMILIA ROMAGNA

ALBARELLO JOSEPH FORLÌ - FC - Via casamorata, 49 - Tel. 0543.370249
ASSELBERGS PETER S. LAZZARO DI SAVENA - BO - Via Emilia, 482/D - Tel. 051.4999321
BAEKKEL KRISTIAN PARMA - PR - Via Emilia Ovest, 12 - Tel. 0521.2981
DAVID BRICE REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211
DIQUIGIOVANNI ALESSANDRO BOLOGNA - BO - Via Fondazza, 29 - Tel. 331.7826566
DIQUIGIOVANNI MATTEO BOLOGNA - BO - Via Fondazza, 29 - Tel. 051.391546
FALINSKA JANE PIACENZA - PC - Viale Malta, 4 - Tel. 0523.338581
HARDY LEONARD REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211
LONGFIELD SAMANTHA PARMA - PR - Via Farini, 9 - Tel. 0521.236799
FIDENZA - PR - Via Gandolfi, 1 - Tel. 331.2386814
LOVERN JENNIFER BOLOGNA - BO - Via delle Tovaglie, 5 - Tel. 051.19982540
MALINVERNO GABRIELE REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211
MARIANI JOHN RIMINI - RN - Viale Valturio, 20/A - Tel. 0541.785566
S. ARCANGELO - RN - Via Cabina, 18 - Tel. 0541.625914
FALCIANO - RSM - Via dei piaceri, 86/A - Tel. 0549.909299
RASTELLI GIACOMO REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211
STEELE MARK REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211
STOCKELYNCK PIETER REGGIO EMILIA - RE - Via del Fante, 5 - Tel. 0522.511211

■ UMBRIA

ALBARELLO JOSEPH PERUGIA - PG - Via Costa di Prepo, 3A - Tel. 075.5005363
AMORINI GIAN DANIELE PERUGIA - PG - Via S. Siepi, 11 - Tel. 075.5721647

■ ABRUZZO

LOVERN JENNIFER PESCARA - PE - P.za della Rinascita, 33 - Tel. 085.2056363

■ CALABRIA

DE LEO MICHELE REGGIO CALABRIA - RC - Via Vito Inf., 39/A - Tel. 0965.5881799
COSENZA - CS - Via Panebianco Trav. S. Proclo, 8 - Tel. 0984.408890



Ruelle Laurent Revel, 2
11017 MORSEX (AO)
Tel. 0165.800404 - Fax 0165.801349

www.chiropratica.com
E-mail: info@chiropratica.com

La vita sana

**“Non est vivere, sed valere vita est”
(La vita non è vivere, ma vivere in buona salute)**

Dr. Daniel R. Walthers, D.C., M.D.

La salute è qualcosa che si acquisisce alla nascita e di essa si deve avere cura per tutta la vita. Sfortunatamente non ci è stato mai insegnato che cosa fare per avere la salute e soprattutto come mantenerla. Tutti nasciamo con un potenziale genetico di salute, se capissimo cosa può interferire su di esso, potremmo evitarlo, mantenendolo sempre al suo più alto livello.

Quando acquistiamo un'auto nuova e prestigiosa, un manuale di manutenzione ci indica come fare perché possa durare il più a lungo possibile, senza darci il minimo problema. Però, quando nascono i bambini, non c'è un manuale nel cruscotto per sapere quando cambiare l'olio, sostituire le ruote e fare i controlli periodici. In altre parole non c'è stato insegnato come e cosa fare per avere e mantenere lo stato di salute.

GLI ELEMENTI ESSENZIALI PER SOPRAVVIVERE

Per raggiungere la salute ottimale dobbiamo prima sapere che cosa è d'importanza essenziale per la salute e per la vita. Molte cose sono registrate nella mente sotto diverse categorie, quali: fisiologia, psicologia e sociologia. Comunque su base fisiologica, quattro sono gli elementi essenzialmente necessari per sopravvivere: cibo, acqua, ossigeno, impulso nervoso.

Ciò che li rende essenziali è che se uno di essi dovesse mancare si morirebbe e, se solo uno subisse interferenze lo stato di salute verrebbe compromesso...

CIBO

Il cibo è importante per la crescita e per la



riproduzione di cellule e tessuti. Si compone di proteine, grassi e carboidrati e, se uno di questi elementi venisse a mancare si morirebbe. Se il loro equilibrio fosse alterato, verrebbe compromessa l'innata capacità di guarigione. Per esempio se si mangiassero sempre cibi molto grassi e fritti, in quali condizioni sarebbero le arterie nell'arco di 10 o 20 anni? Ridurre grassi e fritti, sarebbe la giusta soluzione, altrimenti l'ottimale capacità di guarigione verrebbe compromessa. Il cibo è essenziale; mangiar sano è saggio...

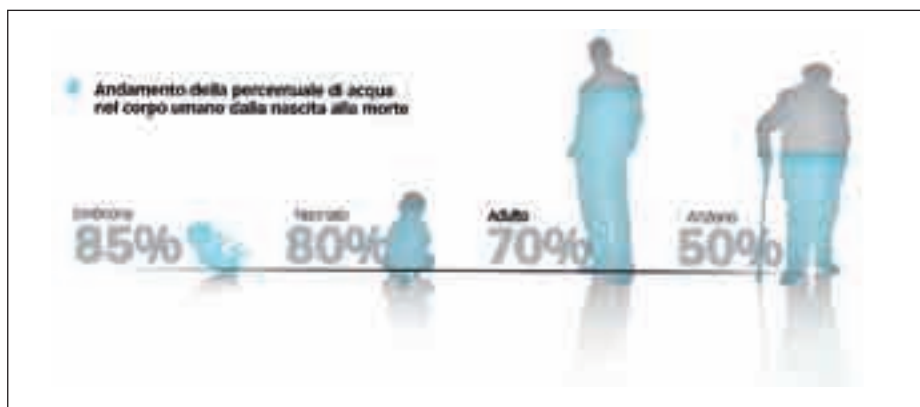
OSSIGENO

Anche l'ossigeno viene utilizzato in tutte le funzioni organiche, condotto attraverso il sistema respiratorio e la circolazione. Se questi ultimi subiscono

interferenze, l'ossigeno non può essere veicolato e ne consegue la morte. Si dovrebbero fare esercizi e respirare profondamente per aumentare l'ossigenazione nelle cellule... Gli scienziati dicono che la mancanza di ossigeno può causare qualsiasi disturbo, dalla stanchezza al cancro. Se l'ossigenazione non è ottimale non lo sarà neppure la capacità di guarire.

ACQUA

Il 75% del nostro corpo è composto di acqua, utilizzata in tutte le funzioni organiche. Senza l'introduzione di liquidi si morirebbe. Bevande insolubili o contenenti caffeina, alcool, additivi e conservanti, così come il bere poco, influenzano negativamente la naturale capacità di guarigione.



IMPULSO NERVOSO

Solitamente l'impulso nervoso è considerato l'elemento essenziale per la vita e la salute. Si tratta di una scarica elettrica trasmessa dal cervello all'organismo attraverso il sistema nervoso ed è la forza vitale che ci consente di vivere. Tutte le funzioni organiche dipendono da tale forza e dall'impulso cerebrale, perciò le cellule devono essere elettricamente cariche affinché vibrino e funzionino. Se il cervello non generasse questi impulsi elettrici, si morirebbe. Se tagliassimo il nervo collegato al cuore, questo si fermerebbe? Se proprio tu dovessi interferire sulla trasmissione nervosa, come potrebbero questi tessuti ed organi funzionare in maniera ottimale?

Una delle cause maggiori delle interferenze nervose è la sublussazione. Le sublussazioni possono interferire sui nervi ed il midollo spinale, compromettendo la trasmissione dell'impulso nervoso. Il compito principale del chiropratico è individuare e correggere le sublussazioni, consentendo al corpo di ripristinare l'equilibrio funzionale.

La chiropratica non cura i sintomi né le malattie ma potenzia la naturale capacità di guarigione attraverso il corretto funzionamento del sistema nervoso. Ricorda quindi l'importanza di questi elementi essenziali per la salute (CIBO, ACQUA, OSSIGENO, IMPULSO NERVOSO).

Presta speciale attenzione all'impulso nervoso, spesso il più trascurato. Consultando un dottore in chiropratica che controllerà la tua colonna per rilevare eventuali sublussazioni. Potresti trovare la risposta che hai sempre cercato.

Oggi, sempre più persone sono interessate ad avere un livello di salute più alto chiamato Wellness, è qualcosa in più che sentirsi meglio o prevenire problemi di

salute. Molti vogliono sfruttare di più la vita e funzionare al meglio fisicamente, mentalmente e socialmente. Una salute ottimale è possibile soltanto con un sistema nervoso che funziona ad un livello ottimale. La salute non ha niente a che fare con come ci si sente, o con la presenza di sintomi. Molte persone che muoiono di infarto, cancro o una dozzina di altri problemi, soffrono di salute cagionevole molto prima che i primi sintomi si rivelino.

ELEMENTI NECESSARI PER LA BUONA SALUTE

ESERCIZIO

L'esercizio fisico è importante per tutti...

TEMPO LIBERO

Divertitevi! La vita non è seria; prendete il tempo per sfruttarla!

RIPOSO

Il corpo ha bisogno di riposo per il recupero.

Piramide dell'attività motoria





pero e la guarigione. Dormite nelle posizioni giuste per non traumatizzare la colonna vertebrale!

USATE I MEZZI NATURALI

Quando sono necessari, i farmaci e gli interventi chirurgici salvano le vite. Però, l'uso di questi mezzi "invasivi" dovrebbe essere riservato solo come "ultima spiaggia". Se la chiropratica o un rimedio naturale non possono eliminare la causa del vostro problema di salute, il dottore in

chiropratica riferirà al professionista più appropriato.

I RAPPORTI CON GLI ALTRI

Amare ed Essere Amati.

UNA MENTE CALMA

Ci sono due mondi: il mondo di questo momento ed il mondo della mente; il mondo del passato ricordato ed il futuro immaginato... Dove siete adesso? Se state pensando, siete nella mente...

Se siete senza pensieri siete nel mondo

vero... Sedetevi quietamente, fermate ogni attività e imparate a vivere nel momento.

LA CHIROPRACTICA

La chiropratica, dal 1895, ha proclamato l'importanza di mantenere la salute. Negli anni 80' era proprio la professione chiropratica che ha coniato la parola Wellness. Un aggiustamento fatto regolarmente può prevenire le sublussazioni vertebrali e mantenervi in buona salute.

Breve curriculum vitae

Il Dottor Walthers si è laureato come doctor of chiropractic presso il Palmer College of Chiropractic in Davenport, Iowa, nel 1977. Subito dopo la consegna della laurea, è venuto in Italia, con l'impegno di lavorare presso l'Istituto Nazionale Static a Milano. Dopo cinque anni, per ampliare la sua formazione, è tornato all'estero, e si è laureato in medicina (M.D.), ultimando un ulteriore corso di studi di 5 anni. Ha esercitato la medicina generale e mantiene una licenza attiva all'estero.

In passato, per diversi anni, ha acquisito esperienze eclettiche nell'Oriente, America Latina ed altre parti del mondo. Come hobby conta varie arti marziali, fitness, footing, lingue e lettura. Il Dottor Walthers esercita esclusivamente la chiropratica in Italia.

Hai mal di schiena?



Finalmente avrai ben di schiena.

Bastano pochi minuti al giorno... Dedica a te stesso qualche sacrosanto minuto al giorno di rilassamento su *il Bendischiena*[®]. Questo auto-trattamento attenuerà la compressione sui dischi vertebrali sofferenti e libererà i muscoli della schiena dalla tensione. Effetto: scomparsa del dolore e senso di schiena libera e leggera.

Basta sdraiarsi pochi minuti su *il Bendischiena*[®]: ecco che i dolori scompaiono, dormirai meglio e ti sentirai più in forma.



Un oggetto prezioso: non solo per la sua efficacia ma anche per i materiali che lo compongono: puro legno di faggio, stagionato e lavorato artigianalmente; speciali rotelle in materiali e vernice amichevoli.

Solido, pratico ed efficace: *il Bendischiena*[®] è uno strumento stabile e sicuro, concepito per durare nel tempo e per contrastare in modo naturale il mal di schiena.

COJEDA
SINCE 1982



il Bendischiena[®]

COJEDA s.r.l.

Ruelle Laurent Revel, 2
11017 Morgex - Valle d'Aosta
Tel. 010.5536800

PER I VOSTRI ACQUISTI ON-LINE
www.cojeda.com

Chiropratica

In salute naturalmente

Dr. Eddy Pellissier, D.C., C.C.S.P.

Già Presidente Associazione Italiana Chiropratici



La Chiropratica è un'arte curativa basata sul principio che il corpo umano ha delle capacità naturali di mantenersi in salute senza farmaci o chirurgia.

D.D. Palmer fece il suo primo trattamento Chiropratico ("aggiustamento") nel 1895 a Davenport, Iowa, non lontano da dove ora sorge il campus del Palmer College. D.D. Palmer capì che la salute dipende da un sistema nervoso ben funzionante che controlla tutti gli altri organi e tessuti del corpo. Trentun paia di nervi si irradiano ai lati della colonna. Sono racchiusi e protetti da 24 vertebre mobili che partono dalla base del cranio fino all'osso sacro e al cingolo pelvico. La parola chiave della colonna è "mobilità", infatti essa è un sistema dinamico che deve adattarsi a tutte le esigenze e domande a cui il corpo è sottoposto. Incidenti, cattiva postura, carenze nutrizionali, tensioni o altri fattori possono alterare la mobilità della colonna creando lievi spo-

stamenti di una o più vertebre. Questi spostamenti vertebrali, oltre a provocare dolori localizzati, possono creare disfunzioni di un organo o il deterioramento dei tessuti verso i quali si irradia il nervo implicato.

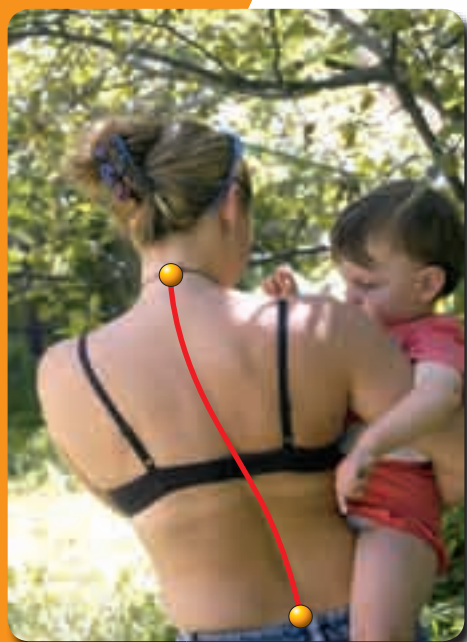
LE RADICI DELLA CHIROPRACTICA

Benchè le radici della Filosofia Chiropratica siano state tracciate da Ippocrate, essa fu articolata, concretizzata e applicata da Daniel David Palmer, fondatore della Chiropratica come professione, nonché del primo Istituto di Chiropratica: il "Palmer College". La visione naturale della salute, come dimostrato dall'interesse sempre più crescente per la Chiropratica, è molto attraente, specie oggi, poiché la società è diventata sempre più dipendente da farmaci costosi e da chirurgia invasiva e, benchè concetti come mantenimento della salute e cure olistiche (di tutta la persona) siano diventati più correnti, furono utilizzati dalla Chiropratica sin dai tempi di D.D. Palmer. L'incredibile sviluppo della professione Chiropratica in questo secolo fin dal primo trattamento (aggiustamento vertebrale) di D.D. Palmer, prova sia la crescente consapevolezza del pubblico che la validità della filosofia di Palmer, una visione che certamente continuerà a perdurare sempre più accettata anche in futuro.

La storia della chiropratica è legata in modo indissolubile alla storia della famiglia Palmer, uomini e donne straordinari che nel corso di tre generazioni hanno contribuito enormemente al diffondersi della Chiropratica. Daniel David Palmer, normalmente chiamato D.D., suo figlio Bartlett Joshua Palmer, chiamato B.J. e suo figlio David D. Palmer spesso chiamato Dr. Dave. Ciascu-

no di loro è stato una personalità dinamica con forza unica; individui ideali per lo sviluppo della professione: D.D. Palmer era l'innovatore e fondatore, B.J. il divulgatore e promotore e il Dr. Dave l'educatore e manager. Li accomunava l'ambizione, la determinazione e la visione straordinaria della Chiropratica intesa come una scienza con un approccio completamente naturale alla salute. Il concetto dei Palmer resta la vera essenza della Chiropratica moderna. Molte persone credono erroneamente che i chiropratici curino solo problemi ortopedici come mali di schiena, sciatiche, colpi di frusta e problemi ai dischi. È effettivamente vero che i trattamenti della colonna si sono rivelati efficaci per questi e altri problemi sin dai tempi di Ippocrate, ma quello che D.D. Palmer aveva percepito e quello che suo figlio e suo nipote hanno divulgato e insegnato per il bene di milioni di pazienti, era la visione che il corpo è meravigliosamente equipaggiato per autorigenerarsi. I trattamenti della colonna non sono solo benefici per problemi ortopedici, ma possono dare un impulso a tutti gli organi e tessuti perché funzionino in maniera ottimale. Quindi dall'intuizione di D.D. Palmer il corpo è diventato molto più di un meccanismo, complesso sì, ma im-





Il Seggiolino Koala nest è raccomandato da osteopati, fisioterapisti e chiropratici. Fabbricato direttamente in Italia questo prodotto è ideale per i bambini da 6 mesi a 3 anni.

Il Koala nest è una comoda cintura di sostegno che riduce la tensione a cui si sottopongono la spina dorsale, la schiena e tutti i muscoli coinvolti mentre si sostiene un bimbo in braccio.

Il Koala nest è dotato di una comoda tasca dove potrete inserire il vostro cellulare, chiavi, portafoglio o altro. Ovunque voi andrete, questa comoda cintura vi porterà sollievo e vi aiuterà nel duro compito di genitore. Una volta cresciuto il bambino il Koala nest può essere comunque usato quale marsupio per varie attività: alcuni nostri clienti ci hanno scritto che lo usano per la pesca, passeggiate in montagna e uno lo usa per seguire il figlio che fa gare di trial mettendoci dentro chiavi inglesi cacciaviti e candele. Il materiale usato per fabbricare il Koala nest è DuPont Cordura, altamente resistente all'abrasione ed impermeabile. Koala nest utile dai 6 mesi ai 3 anni per i bambini e poi per tutta una vita di comodità per voi.

Come usare il Koala nest:

Inspirare e allacciare la fascia il più strettamente possibile a livello dell'anca indifferentemente dal lato sinistro o destro. Chiudere la fascia con l'apposito velcro e allacciare la cintura di sicurezza. Posizionare il bimbo sul seggiolino con le gambe divaricate. Il bambino può essere posizionato anche con il corpo rivolto verso l'esterno.



CTD
S I N C E 1 9 8 4

COJEDA s.r.l

Ruelle Laurent Revel, 2 - 11017 Morgex (Ao)
Tel. 010.5536800 - www.cojeda.com

personale. I Palmer intuirono la forza vitale che opera nel nostro essere, per mezzo di un'intelligenza subcosciente (Innata), focalizzata a ripristinare e preservare il benessere del nostro corpo. La visione di Palmer dava dignità al corpo umano e alle cure da dedicargli; questa visione elevata del corpo come insieme di organi, di fisiologia, neuroanatomia, biochimica, ma anche di forza innata atta a ripristinare la salute, è la filosofia che lega i Palmer e l'istituto che porta il loro nome ("Palmer College"). Per questo il "Palmer College of Chiropractic" è il caposcuola filosofico di tutte le scuole.

IL PRIMO TRATTAMENTO

Il primo trattamento di D. D. Palmer ebbe dei risultati incredibili. Un certo Harvey Lillard, capo dei servizi di pulizia dello stabile in cui D. D. aveva il suo studio, era sordo dall'età di 17 anni. Aveva raccontato a D.D. di essere diventato sordo un giorno dopo aver sentito un rumore nel suo collo. D.D. trovò una "sporgenza dura" e sospettando che ciò indicasse uno spostamento vertebrale, spinse il segmento vertebrale. Le testimonianze affermano che l'uomo poco dopo ricominciò a sentire come una persona normale. D. D. Palmer scrisse poi che la cosa non era stata accidentale: "Quando feci questa manovra ero certo che avrebbe dato il risultato voluto". Chi diede il nome alla Chiropratica? Poco dopo questo suo

primo trattamento ad Harvey Lillard, D. D. Palmer cercò di trovare un nome a questa nuova tecnica. D.D. disse al Pastore Samuel H. Weed, uno studioso di lingue antiche, di aver scoperto un tipo di trattamento per il quale non aveva ancora un nome. Weed suggerì diversi termini. D.D. li esaminò tutti e alla fine scelse il termine "Chiropratica", una combinazione di due parole greche: "cheir" che significa "mano" e "praktos" che vuol dire "fatto". Chiropratica, ovvero "fatto con le mani".

COME CI AIUTA LA CHIROPRACTICA?

La Chiropratica è un trattamento di tipo conservativo, nel quale il Chiropratico enfatizza la prevenzione al fine di focalizzare l'attenzione del paziente nell'eliminare la causa nascosta del problema e nel quale non è importante solo curare i sintomi. Uno o più segmenti della colonna vertebrale possono bloccarsi, creando ciò che i Chiropratici chiamano "sublussazione", oppure può alterarsi il suo funzionamento dinamico e allora la trasmissione nervosa può essere intaccata causando dolore e anche disfunzione organica. Con un trattamento specifico, attento e delicato del segmento interessato, il Chiropratico ripristina la corretta mobilità della colonna, eliminando la sublussazione e l'interferenza nervosa. Quando è ripristinato il corretto funzionamento nervoso, si ha un sollievo

sintomatologico e il corpo riesce a ritrovare l'energia per riequilibrarsi. I trattamenti chiropratici possono aiutare le autodifese del nostro organismo per permettere alla capacità di recupero del nostro corpo di ottenere il massimo della funzionalità. La Chiropratica è un tipo di cura responsabile e moderno, dove non è importante solo un rapido risultato sintomatologico, ma si cerca di arrivare alle cause delle disfunzioni e di correggerle.

Per questo il Chiropratico nel corso dei trattamenti incoraggia il paziente a trovare il giusto equilibrio tra esercizi, riposo, alimentazione corretta e attitudine mentale positiva.

Trentun paia di nervi si irradiano ai lati della colonna. Sono racchiusi e protetti da 24 vertebre mobili che partono dalla base del cranio fino all'osso sacro e al cingolo pelvico. La parola chiave della colonna è "mobilità", infatti essa è un sistema dinamico che deve adattarsi a tutte le esigenze e domande a cui il corpo è sottoposto. Incidenti, cattiva postura, carenze nutrizionali, tensioni o altri fattori possono alterare la mobilità della colonna creando lievi spostamenti di una o più vertebre.

Questi spostamenti vertebrali, oltre a provocare dolori localizzati, possono creare disfunzioni di un organo o il deterioramento dei tessuti verso i quali si irradia il nervo implicato.

Breve curriculum vitae



Chiropratico dal 1983, laurea conseguita presso il Canadian Memorial Chiropractic College, a Toronto (Canada), dopo anni di esperienza in quel Paese rientra in Italia nel 1991 e per otto anni detiene la presidenza dell'Associazione Italiana Chiropratici dal 1995 al 2003.

Si specializza in chiropratica sportiva (è maestro di sci fin dal 1975) e nel corso degli anni si occupa delle squadre nazionali italiane di Snowboard, Sci nautico, Ski-arc e Skyrunning. Nominato "Chiropratico dell'anno" dall'AIC nel 2000. Relatore in vari congressi, da alcuni anni si occupa di scrivere articoli e diffondere la chiropratica attraverso tutti i canali possibili tenendo anche lezioni di filosofia chiropratica nelle scuole di chiropratica europee.

Filosofia medica verso filosofia chiropratica

Di Tedd Koren, D.C.

La chiropratica e la medicina sono in disaccordo su che cosa sono la salute, la malattia, il significato dei sintomi e la ragione della cura. Queste sono differenze filosofiche che rimontano a oltre 2.500 anni fa.

Posso sentirvi pensare: "Eppure la chiropratica ha solo 116 anni. Come può essere in conflitto con la medicina da 2.500 anni?" Buona domanda.

La risposta è che la nostra filosofia, come quella della medicina, risale a tantissimi anni fa. In effetti due contrastanti filosofie di guarigione - simili a quelle della chiropratica e della medicina - possono essere trovate dai primi trattati di Ippocrate (5° secolo A.C.) fino ai nostri giorni. Tali filosofie di pensiero venivano definite Empiriciste o Vitaliste e Razionaliste o Meccanicistiche (Materialistiche). I medici sono Razionalisti, mentre chiropratici, omeopati classici, agupuntori, osteopati e altri sono Vitalisti.

Questa visione della storia medica è stata scoperta da Harris Coulter, PH. D., uno dei maggiori storici della medicina dei nostri tempi. Nella sua opera magna, *Divided Legacy*, Volumi 1-4, (scritti in un periodo di oltre trent'anni) Coulter segue la divisione Vitalisti/Meccanicisti nel suo contesto medico.

Vediamo assieme come i Vitalisti e i Meccanicisti interpretano le cose:

I Meccanicisti o Materialisti paragonano il corpo ad una macchina dove il totale è uguale alla somma delle parti. "Studia il corpo," dicono "studiane le cellule e la loro composizione chimica usando scienze come la fisica, la meccanica e la matematica e i processi vitali del corpo vi sarà svelato."

I Vitalisti non sono d'accordo: "Le creature viventi sono fundamentalmente differenti da quelle non viventi". Dicono: "le leggi della fisica, chimica, meccanica e matematica non possono fornirci la conoscenza completa o la comprensione totale dei sistemi biologici perché il corpo, nella sua totalità, è maggiore della somma delle singole parti." I Vitalisti imparano il funzionamento del corpo studiando il corpo stesso e non isolando processi singoli in provette chimiche o creando solo teorie. Tale differenza filosofica è profonda e colora in modo differente il tutto.

I Meccanicisti dicono: "Il corpo è una macchina stupida; i sintomi sono sempre negativi e devono essere eliminati. La febbre deve essere abbassata, le infiammazioni devono essere ridotte, i

pruriti e i foruncoli devono essere eliminati - i sintomi sono maligni e devono essere soppressi."

I Vitalisti sostengono: "Il corpo è una macchina intelligente che reagisce all'ambiente. I sintomi sono le sue risposte a stress ambientali, un segno che il corpo combatte una battaglia per tornare allo stato di omeostasi. I sintomi devono potersi esprimere affinché il corpo possa pulirsi, guarirsi e ritornare ad una situazione di equilibrio normale."

Meccanicisti: "La cosa più importante è la diagnosi della malattia del paziente e poi combattere la malattia. La resistenza del paziente alla malattia non è molto importante."

Vitalisti: "Il potere innato - la resistenza - del paziente deve essere potenziata al fine di stimolare la guarigione e ciò è più importante della diagnosi e della cura della malattia del paziente."

Meccanicisti: "Tutti coloro che soffrono di una malattia hanno la stessa malattia di tutti gli altri che soffrono della stessa malattia."

Vitalisti: "Le persone sono chimicamente, emozionalmente e strutturalmente unici. Nel trattare una persona ammalata dovremmo ricordare che tale persona è sofferente nel suo modo che è unico e non dovremmo generalizzare a tutti gli altri. 100 persone sofferenti di cancro esprimeranno, guardando da vicino, 100 condizioni uniche sul modo di affrontare la situazione pur avendo cose in comune ma tante uniche alla loro singola condizione. Più la cura sarà adattata ai loro bisogni, più sarà migliore la possibilità di guarigione."

Meccanicisti: "Alla fine conosceremo esattamente come il corpo funziona, che cosa ci fa ammalare e come curare queste situazioni."

Vitalisti: "Essenzialmente non possiamo conoscere il corpo. Possiede milioni di parti, ognuna che procede al suo passo facendo le proprie cose. Il corpo reagisce costantemente all'ambiente e cambia attimo per attimo. Come possiamo conoscere la risposta istantanea di ognuna di quelle parti? E il fatto stesso di osservare tali azioni non può causare un'alterazione dei risultati?"

I Razionalisti o Meccanicisti pensano, credono che capiranno il corpo e che sapranno in anticipo di che cosa il corpo avrà bisogno. I loro metodi sono spesso frutto di invenzioni.

Gli Empiricisti o Vitalisti osservano le funzioni del corpo e affermano che il solo modo per trovare come il corpo guarisce è vedere come un corpo vivente reagisce alla situazione. I loro metodi derivano da scoperte.

Tedd Koren, D.C. si è laureato nel 1977 dallo Sherman College e può essere raggiunto presso TKOREN1@aol.com

Test

Testiamo la tua conoscenza in campo chiropratico

Dr.ssa Coralie Pellissier Ms.C., I.C.S.S.D.

1. Chi è l'inventore ufficiale della chiropratica?
 - a) A.T. Still
 - b) D.D. Palmer
 - c) Un barbagianno del 1895 che non aveva altro da fare
2. Di cosa si occupa principalmente la chiropratica?
 - a) Dell'apparato neuro-muscolo-scheletrico
 - b) Del sistema nervoso
 - c) Dell'apparato circolatorio
3. La chiropratica è riconosciuta in Italia?
 - a) Sì
 - b) No
4. Esistono università di chiropratica in Italia?
 - a) Sì
 - b) No
 - c) Solo una a Roma
5. La chiropratica può essere usata sui neonati?
 - a) Sì
 - b) No
 - c) Solo sui bimbi dai 3 anni in su
6. Che cosa si intende per Intelligenza Innata?
 - a) È il quoziente intellettuale di ogni persona
 - b) È uno dei principi filosofici della chiropratica
 - c) È ciò che alcuni nostri politici non possiedono
7. Perché si sente un crack durante l'aggiustamento?
 - a) Perché il chiropratico mi ha appena rotto il collo
 - b) Perché ci sono i popcorn nascosti nel nostro corpo
 - c) Perché l'aggiustamento provoca la formazione di gas a seguito di un cambiamento di pressione intra-articolare
8. Per diventare chiropratici servono:
 - a) 5 anni di università a tempo pieno
 - b) Un weekend al mese per 6 anni
 - c) Una laurea breve di 3 anni
9. Quali di queste tecniche è una tecnica chiropratica?
 - a) La tecnica Sacro-occipitale
 - b) Diversified technique
 - c) Gonstead
 - d) Nessuna delle sopra indicate
 - e) Tutte quelle indicate sopra
10. Si narra che il primo paziente di D.D. Palmer dopo un aggiustamento riacquisito qualcosa perso da anni, che cos'era?
 - a) La vista
 - b) L'udito
 - c) L'olfatto
 - d) Il gusto
11. Come si chiamava questo paziente?
 - a) Harvey Lillard
 - b) John Smith
 - c) Candy Tropman
12. In che anno fu inventata la chiropratica?
 - a) 1758
 - b) 1895
 - c) 1955
13. La chiropratica non può intervenire su ernie del disco?
 - a) Vero
 - b) Falso
14. Le università di chiropratica riconosciute in Europa sono:
 - a) 3
 - b) 17
 - c) 9
15. In caso di mal di schiena acuto è meglio mettere subito:
 - a) Una borsa di acqua calda
 - b) Del ghiaccio
 - c) Voltaren
16. In Italia esiste un'associazione italiana chiropratici?
 - a) Sì
 - b) No
17. Da cosa è composto il triangolo equilatero della salute chiropratica?
 - a) Droga - Alcool - Rock & Roll
 - b) Chimica - Struttura - Psicologia
 - c) Salute - Benessere - Felicità
18. I principi filosofici chiropratici sono:
 - a) 7
 - b) 15
 - c) 33
19. I paesi dove è maggiormente sviluppata la chiropratica sono:
 - a) Canada - Svizzera
 - b) Canada - USA
 - c) Germania - Australia
20. Chi è chi?
 - a) D.D. Palmer
 - b) B.J. Palmer
 - c) Harvey Lillard
 - d) Coralie Pellissier



Risposte: 1-b, 2-a, 3-a, 4-b, 5-a, 6-b, 7-c, 8-a, 9-e, 10-b, 11-a, 12-b, 13-a, 14-c, 15-c, 16-a, 17-b, 18-c, 19-b.

BIOMAGNET®



Sono tornata in pista
grazie al mio chiropratico
e a Biomagnet



I BIO MAGNETI

Oggi, sempre più persone sono alla ricerca di cure naturali per ottenere e mantenere uno stato di salute ottimale. Le cure naturali e le terapie alternative, che sono state utilizzate per migliaia di anni in modo efficace, ora finalmente vengono riconosciute per il loro valore intrinseco.

La guarigione è possibile solo quando le cause fondamentali della malattia vengono affrontate e ricercate alla radice e non ci si limita a tentare di eliminare soltanto i sintomi. Per fare ciò bisogna operare su tutti i livelli della nostra esistenza: strutturali, biochimici, emozionali, mentali, e spirituali.

I Biomagneti del Dr. Asselbergs operano su tutti questi aspetti per rimuovere le varie sollecitazioni negative per il nostro corpo e migliorare la funzione del sistema scheletrico, muscolare, neurologico, circolatorio, linfatico ed energetico influenzando direttamente sul nostro equilibrio mentale, emotivo, biochimico, e fisico.

INDICAZIONI

I BIOMAGNET® sono particolarmente indicati per migliorare il tono generale della nostra salute e nei casi in cui si presenti un senso di malessere, disagio o squilibrio dipendenti da stress fisico, bio-chimico o emotivo.

I BIOMAGNET® svolgono inoltre un'importante funzione preventiva dello stress rilassando l'organismo e rimuovendo eventuali problemi latenti. Possono fornire un aiuto nel trattamento di condizioni patologiche seguito dalla medicina allopatrica, per assistere le energie vitali del corpo. Per massimizzarne gli effetti benefici, se ne consiglia la somministrazione a partire dai primi sintomi di una delle disfunzioni sopralencate.

I BIOMAGNET® non sostituiscono i consigli e le prescrizioni del medico e non curano, prevengono o diagnosticano malattie. Per qualsiasi necessità di cure mediche, rivolgersi al proprio medico curante.



BIOMAGNET GREEN

Oggi, sempre più persone sono alla ricerca di cure Bio-magnet Green produce una forza magnetica di 1000 Gauss e può essere utilizzato ogniqualvolta insorgano sensazioni dolore di qualsiasi entità: mal di testa, mal di schiena, dolori lombari e cervicali, dolori muscolari, dolori agli arti inferiori o superiori; disturbi del sonno e insonnia; problemi di digestione, stress. Biomagnet Green può essere utilizzato sia sui punti vitali maggiori, sia sui punti vitali secondari.



BIOMAGNET GOLD

Biomagnet Gold produce un campo magnetico molto intenso, di 4000 Gauss. Per questa ragione, è un rimedio molto utile nei casi di malesseri acuti e sensazioni dolorose: mal di schiena, dolore cervicale, dolore lombare, dolori muscolari, dolori agli arti. Biomagnet Gold non deve essere utilizzato nell'area della testa, proprio a causa del suo elevato campo magnetico.



INSOMNIAMAG

Insomniamag produce un campo magnetico di 800 Gauss. L'utilizzo di Insomniamag è indicato per tutti coloro che cercano un rimedio per dormire bene, per chi soffre di insonnia e di disturbi del sonno. Inoltre, Insomniamag è un ottimo strumento per ridurre gli scompensi causati dal jetlag.

ASSELBERGS CHIROPRACTIC S.R.L.

Via Emilia, 482/D
40068 SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)
Tel +39.051.4999321 Fax +39.051.6259697
info@bio-magnet.eu

www.dr-asselbergs.it
www.bio-magnet.eu

Sesso e stress

Cosa vi vergognate a chiedere ma che in realtà può aiutare

Dr. Joseph Luraschi, D.C.

In Italia sono milioni gli uomini ai quali è già capitato, o capita spesso, di avere delle piccole "defaillance" a letto, dei piccoli "intoppi", oppure detto in gergo un po' più giovanile, "fare cilecca". Tali persone cercano aiuto, tramite internet, di farmaci miracolosi e pilloline che incrementano a livello esponenziale; ma chi lo sa davvero cosa stanno facendo queste sostanze chimiche al vostro organismo?

Per noi maschi questa cosa è sempre stata causa d'imbarazzo e disagio, ma con l'aiuto di terapie alternative più naturali si può migliorare, se non addirittura risolvere completamente il problema. Come pubblicato sulla rivista n° 146 di Maggio 2013 di "MEN'S HEALTH", i rimedi naturali sono diversi: dall'agopuntura alla chiropratica, all'omeopatia. Dati Istat dicono che 9 milioni di Italiani invece di prendere le famose pilloline blu o altri farmaci miracolosi si rivolgono al loro chiropratico o omeopata di fiducia migliorando le loro prestazioni a letto.



Come accennato sopra, potete documentarvi leggendo dei benefici delle altre terapie sulla rivista facilmente trovabile in qualsiasi edicola; mentre qui di seguito vi riporterò quello che concerne noi chiropratici. Però prima di guardare come possiamo aiutare, bisogna capire meglio il meccanismo dell'erezione.

Quando si è eccitati il cervello invia segnali all'apparato genitale per attivare il meccanismo dell'erezione, ovvero un incremento di afflusso di sangue arterioso nei corpi cavernosi del pene, aumentandone la dimensione. Questi corpi cavernosi, gonfiandosi, comprimono le vene diminuendo il deflusso del sangue venoso.

Non tutti lo sanno ma lo stesso meccanismo avviene nel clitoride della donna e nei capezzoli di entrambi i sessi. Durante un'erezione l'afflusso di sangue aumenta di 40 volte rispetto alla circolazione normale.

Le cause principali della mancata, o parziale erezione, spesso sono: lo stress, l'ansia, il sovraeccitamento, l'assunzione di droghe o alcol o la semplice mancanza di attrazione verso il partner. Ma quando avete già eliminato questi fattori e non riuscite ancora a portare a termine un rapporto a tutti gli effetti, probabilmente c'è un problema nella connessione tra il sistema nervoso centrale e gli organi genitali.

Più specificatamente il colpevole può essere il nervo che collega il pene al cervello che si chiama "nervo pudendo" che fuoriesce dalla colonna vertebrale ai livelli di S2, S3, S4 attraverso l'osso sacro e scende lungo l'area del perineo, vicino all'ano. Cattive posture, l'accavallare

le gambe o troppa bici possono causare una contrazione cronica dei muscoli attorno a questo nervo causandone l'irritazione e l'infiammazione e di conseguenza una cattiva funzione... un po' come quando c'è poco campo durante una telefonata.

Gli aggiustamenti chiropratici sul bacino, l'osso sacro e la colonna, liberano il nervo da queste tensioni migliorando il "segnale", favorendo il flusso sanguigno al pene e di conseguenza, migliorando l'erezione.

A volte può bastare una sola seduta per "sbloccare" il problema e notare già dei miglioramenti.

Un altro fattore molto importante che influisce sulle prestazioni a letto è lo stress. Quando abbiamo la testa piena di pensieri c'è un abbassamento di livelli di testosterone e un'azione inibitoria sul sistema parasimpatico.

Se iniziamo e finiamo ogni giornata con pensieri del tipo "che vita di m.... che lavoro di m.... che tempo di m.... tutte queste bollette da pagare di m...." il corpo non farà altro che somatizzare rendendo le vostre performance a letto peggiori. È molto importante riuscire a scaricare queste tensioni regolarmente con attività sportive, un po' di meditazione o yoga, o del sano giardinaggio (sempre stando attenti alle posture).

Una piccola curiosità riguardante lo stress per le donne: in fase di gravidanza avanzata bisognerebbe evitare stress e turbamenti emotivi perché questi possono portare ad aborti spontanei e nascite premature.

Sempre parlando di donne, moltissime hanno problemi a letto, però più che

un problema di erezione è un problema di raggiungimento dell'orgasmo. Questo è spesso nascosto dalle donne che più facilmente dell'uomo possono "fare finta" invece di cercare di risolvere il problema.

La chiropratica può aiutare anche loro

perché migliorando il funzionamento del sistema nervoso migliora la qualità del segnale di "feedback" dall'apparato genitale femminile al cervello.

Non abbiate vergogna di discutere di questi problemi con il vostro chiropratico perché migliorando le prestazioni a

letto migliorerete la vita di coppia con il vostro partner.

Concluderei difendendo il sesso maschile dicendo che non è vero "che gli uomini hanno un cervello e un pene e solo abbastanza sangue per farne funzionare uno alla volta"...

Breve curriculum vitae



Joseph Luraschi si è laureato in chiropratica all'Anglo-European College of Chiropractic (AECC) a Bournemouth in Inghilterra nel 2009 ed attualmente si sta specializzando in chiropratica sportiva. Cresciuto tra le valli del Lago di Como, grande appassionato di sport (sulle acque del lago d'estate e sulle nevi delle Alpi d'inverno), Joseph ha giocato a calcio a livelli semiprofessionistici sia in Italia che in Inghilterra. Nel luglio 2009 è stato uno dei 4 studenti selezionati a partecipare ad una missione chiropratica di volontariato all'Aquila, in Abruzzo, per aiutare terremotati, volontari della Croce Rossa, vigili del fuoco e militari. Dopo un anno con la squadra di pallacanestro femminile di serie A1 "Pool Comense" ora segue gli atleti disabili della POLHA Varese e lavora privatamente a Como, Saronno, Lainate e Milano.

guanciale cervicale



Posizione laterale con un guanciale comune. Questa posizione esercita una torsione sulla colonna cervicale.



La colonna cervicale e quella dorsale sono piegate: questa posizione è innaturale e scomoda.



Il guanciale CuscinoLO mantiene la vostra colonna cervicale in posizione anatomicamente corretta.



Il guanciale CuscinoLO sostiene e favorisce il ripristino della curvatura lordotica naturale della vostra colonna cervicale.



acquistate on-line su: **www.cuscinoLO.com**

Raccomandato dall'**Associazione Italiana Chiropratici** - www.chiropratica.com

Il guanciale cervicale CUSCINOLO è disegnato in modo da riposare il collo e la testa, riducendo nel contempo lo stress sulla vostra colonna cervicale. Ideale per la lettura, per guardare la televisione o per rilassarsi. In poco tempo sarete stupiti dalla sensazione di sollievo e dal relax che offre ai vostri muscoli stanchi e tesi. Indispensabile per chi soffre di riduzione della lordosi cervicale. L'uso del guanciale cervicale è indicato in caso di cefalee, torcicolli, dolori alle spalle e al collo, periartriti e sindromi vertiginose. Se vi svegliate sempre stanchi e con il collo rigido questo è il cuscino che fa per voi. Grazie al suo disegno rivoluzionario ed alle estremità con quattro curvature anatomiche differenti, permette un riposo ed un confort senza uguali. Fodera in spugna nautica 100% cotone ricamata inclusa.

COJEDA s.r.l.

Ruelle L. Revel, 2 - 11017 Morgex (AO)
Tel. 010.5536800 - Fax 0165.801349

Una nuova avventura o semplicemente un altro segno di pazzia?

Dr.ssa Coralie Pellissier Ms.C., I.C.S.S.D.

Chi mi conosce sa che non posso star ferma, una ne faccio e dieci ne penso. L'avventura e lo sconosciuto sono il mio ossigeno e se non sono io a cercarli sono loro a cercare me. Spesso la nostra energia, la nostra aura o semplicemente il nostro io interno, attraggono situazioni o occasioni che sono tipiche del nostro vero io e queste cose capitano tutti i giorni a tutti noi, solo che spesso decidiamo di ignorarle o di lasciar correre con tanti se e ma... ieri mattina un nostro paziente ha proposto a mia sorella e a me una grande avventura...

Vorrebbero un team chiropratico nel loro nuovo progetto/sogno che si svolgerà nel luglio 2014. Il **Mongolian Charity Rally**.

Il Mongolian Charity Rally è l'unico rally al mondo interamente dedicato a scopi benevoli. Un rally di oltre 16.000 km che parte da Londra in Inghilterra e termina

nella capitale della Mongolia a Ulaanbaatar. Nel 2004 anno della fondazione di questo rally hanno partecipato all'evento 6 macchine; nel 2012 le macchine erano 297 con quasi 900 partecipanti. Il tutto si deve svolgere con una macchina di cilindrata inferiore ai 1000cc di cilindrata e non più vecchia di 9 anni. Questa macchina dovrà essere scomoda, malandata, senza elettronica e così orribile che arrivare a metà strada indenni dovrà già essere un miracolo. Al termine, molte di queste macchine verranno lasciate in Mongolia e regalate ai più bisognosi tramite organizzazioni benefiche qualificate. Ma le regole sono flessibili, a volte macchinoni più imponenti e importanti saranno accettati anche se dovranno impegnarsi a renderle in qualche modo... ridicole! A dirvela tutta mi sembra un'impresa tipica di TOP GEAR, un'impresa dove le macchi-

ne servono solo come mezzo di trasporto per raggiungere un obiettivo molto più grande... Partire dal punto A, raggiungere il punto B attraversando fino a 16 paesi assolutamente non battuti dalla classica rotta turistica mondiale, fronteggiando mille avventure ed imprevisti nel percorso... sperando di farcela, tutto qui! Considerate però... che soddisfazione quando si giunge al traguardo... entusiasmante potersi vantare di essere partiti dall'Inghilterra ed essere giunti fino alla Mongolia con una semplice pandina 4x4 per esempio... ihihhihi a me viene da ridere al solo pensarci e poi tutto per una buona causa! Insomma... assolutamente pane per i miei denti direi!

La strada per raggiungere il traguardo è completamente a discrezione dei team e il tutto deve essere concluso entro le 3-4 settimane al massimo. Il nostro "team" che stiamo mettendo in piedi poco per volta dovrebbe essere composto da 2 chiropratici, 1 meccanico, 1 web designer e un dipendente eni. I nostri mezzi di trasporto? Puntiamo a 2 panda 4x4. Il nome del team? Ancora non lo sappiamo... se volete proporci qualche nome scrivetemi pure a cosmarama@hotmail.com

La nostra missione sarà interamente riportata su un sito/blog/facebook/documentario insomma avrete modo di verificare e ridere su ogni nostra cavolata e avventura ci possa capitare! A volte riderete di noi, a volte riderete con noi, a volte forse vi faremo pena oppure proverete invidia... non lo so... con un'avventura del genere tutto è possibile ed io non vedo l'ora di potervela raccontare in semi diretta!



L'itinerario indicativo della missione: Austria, Repubblica Ceca, Slovacchia, Ungheria, Romania, Bulgaria, Grecia, Turchia, Armenia, Georgia, Azerbaijan, Iran, Turkmenistan, Uzbekistan, (Kirgizstan una toccata e fuga magari), Kazakhstan, Russia e... Mongolia!

La parte divertente di tutto ciò? Beh semplice... lungo il percorso i team non saranno seguiti da niente e da nessuno. Non ci sarà assistenza meccanica, medica o tecnica di alcun genere... ogni team dovrà raggiungere la Mongolia con le sue proprie forze... è la legge del più forte e molti non ce la faranno per mille motivi. La strada da percorrere non è la Milano-Venezia, lungo il percorso ci sarà da argomentare e litigare con moltissime frontiere, ingegnarsi su come disimpantanare la macchina incastrata nel fango, spingere, tirare, riparare la meccanica, attraversare fiumi di acqua, orientarsi sulle vecchie cartine (è vietato l'uso di GPS), dimenticare dei comfort di tutti i giorni, fronteggiare le problematiche di comunicazione e adattarsi moltissimo alle culture locali.

Chi ha già partecipato a questo rally lo descrive così: "Immaginate di essere sperduti in un deserto gigantesco a centinaia di miglia dalla civiltà mentre state guidando una macchina che farebbe vergognare vostra nonna. Poi ad un tratto perdetevi una gomma e disperati in cerca di attrezzi per ripararla l'unica



cosa che vi capita sotto mano è un calzino sporco e due albicocche rinsecchite. Questo è il Mongolian Rally, 10.000 miglia di pura avventura, 5 catene montuose, 3 deserti e alcuni dei territori più remoti del pianeta da attraversare".

Ovviamente dato che si tratta di un charity rally sapete benissimo che sulla nostra macchina ci sarà un gran bel logo "Volunteers Into the World" e che noi correremo non solo per la Mongolia ma anche per il Nepal.

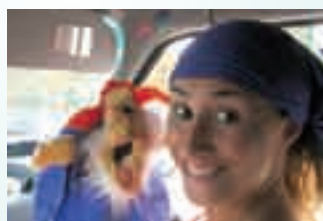
Per compiere questa impresa meravigliosa avremo bisogno di piccoli e grandi sostenitori... infatti questa cosa si farà solo ed esclusivamente se trovia-

mo sponsor che sosterranno la nostra impresa.

Per la missione avremo bisogno di due panda 4x4 con vari pezzi di ricambio e gomme extra, tende e equipaggiamento da campeggio alla bear grylls e molto, molto positivism e voglia di vivere! Una grandissima avventura che non vediamo l'ora di portare a termine in nome di tutti coloro che sono un po' più bisognosi di noi...

Se volete sostenerci presto faremo un sito internet dove sarà possibile donare qualcosa... non importa quanto o cosa... noi ci crediamo... aiutateci a realizzare il sogno! Grazie.

Breve curriculum vitae



Coralie Pellissier, si è laureata in chiropratica nel 2008, specializzata in chiropratica sportiva nel 2009 e subito dopo specializzata in chiropratica pediatrica. Grande appassionata di sport, Coralie è stata membro della Nazionale Italiana di snowboard, è cintura nera di karate e possiede i diplomi di bagnina e sommozzatrice. Nel 2006 è stata una dei sei studenti selezionati mondialmente a partecipare ad una "missione chiropratica" in Costa Rica organizzata dal "North West Chiropractic College". Nel 2011 è partita un anno backpacking in esplorazione del sud est asiatico e Oceania. Nel 2013 apre la Volunteers Into the World Corporation. Attualmente lavora a Genova.

La “terapia” del... ridere

Ihiihih ahahahah uhuhuhu jajajaja

Dr. Alessandro Kapsoulis M.Chiro

Sì, avete letto bene e non vi serve una visita oculistica.

Il corpo umano è dotato del sorriso e della possibilità di ridere, un meccanismo che abbiamo sviluppato durante la nostra evoluzione che ci aiuta ad affrontare eventi e situazioni problematiche. Questo meccanismo è così potente che ha un grandissimo effetto sia a livello mentale (emozioni negative, stress, paura) che a livello fisiologico (stanchezza, malessere). Purtroppo al giorno d'oggi, i ritmi frenetici, la pressione costante del lavoro e tutti i problemi che si creano da essi ci rendono la vita molto più difficile. Una vita piena di stress ed ansia che porta a risultati solo negativi. Avete mai sentito qualcuno dire “Oggi sono molto stressato, mi sento benissimo!” Immagino...

A livello molecolare esiste un ormone che è direttamente collegato con lo stress perché esso attiva il cosiddetto meccanismo di “fight or flight” (combatti o fuggi in italiano). In parole semplici è quel meccanismo che ci aiuta ad affrontare il pericolo temporaneamente. Senza dubbio i problemi nascono quando quest'ormone è attivo nel nostro corpo a tempo indeterminato risultando in uno stato di stress cronico con tutte le sue conseguenze patologiche (zuccheri e pressione alta, disfunzione della tiroide, depressione dei valori di densità ossea, disfunzione del sistema immunitario e tanti altri.) (Muhtz et al & Berini et al) Un carissimo amico (e chiropratico) dice sempre: “Non capisco perché la gente si stressa quando è ovvio che non ne ha neanche un beneficio. Se qualcuno trovasse un modo di quantificare e vendere lo stress sarebbe ricchissimo.”



Come essere umani, però, abbiamo un meccanismo efficace che ci può aiutare immensamente durante i periodi di stress ed è molto facile da attivare, basta avere buona compagnia ed amici veri che sappiano come aiutarvi. BASTA CHE RIDIATE..! Come ogni meccanismo che è stato studiato dagli scienziati, anche questo, nel corso degli anni ha avuto molteplici spiegazioni.

In breve vi presento quello che probabilmente succede quando noi ridiamo.

- Il flusso del sangue. I ricercatori dell'Università del Maryland hanno studiato gli effetti sui vasi sanguigni in persone che avevano guardato commedie e drammi. Dopo la proiezione, i vasi sanguigni del gruppo che hanno seguito la commedia si comportavano normalmente quindi continuavano ad espandersi e contrarsi normalmente. Tuttavia, i vasi sanguigni delle persone che avevano visto il dramma avevano un flusso di sangue ridotto.

- Risposta immunitaria. L'aumento dello stress è associato ad una ridotta risposta

immunitaria. Alcuni studi hanno dimostrato come l'umorismo possa aumentare l'attività degli anticorpi ed aumentare i livelli di cellule immunitarie. (medlook.gr)

- I livelli di zucchero nel sangue. 19 persone con diabete sono state coinvolte in uno studio per valutare gli effetti della risata sui livelli di zucchero nel sangue. Dopo aver mangiato, il gruppo ha partecipato ad una lezione noiosa. Il giorno dopo, il gruppo ha mangiato lo stesso pasto e poi ha guardato una commedia. Dopo la commedia, il gruppo ha avuto livelli di zucchero più bassi nel sangue che dopo la lezione. (Berini et al)

- Rilassamento e il sonno. Fra le proprietà generali delle risate è incluso il rilassamento dei muscoli del corpo. Anche nei casi di pazienti sofferenti di malattie croniche è stato osservato che 15 minuti di risate possono portare fino a 2 ore di sonno senza dolore e disagio. (Lai et al)

Come avete capito, i benefici sono molteplici e la cura semplicissima. Dopo tutto bisogna renderci conto che i problemi

e le preoccupazioni non finiscono mai e che per tutti i problemi c'è sempre più di una soluzione. Quindi vi invito ad incominciare ad affrontarli con un ottica positiva e magari anche da un altro angolo perchè come ha detto Epitteto, filosofo greco, "Non sono i fatti in sè che turbano gli uomini, ma i giudizi che gli uomini formulano sui fatti". Ricordatevi che si vive una volta sola e che è peccato sprecare questa vita per motivi futili.

Concludendo vi invito ad alzare gli occhi e guardare la persona che avete accanto o di fronte: regalatele un bel sorriso e vedrete che sia voi che il destinatario del sorriso vi sentirete già diversi e più felici.

REFERENCES:

- Muhtz et al (2009), 'Depressive symptoms and metabolic risk: Effects of cortisol and gender', *Journal of Psychoneuroendocrinology*, Volume 34, Issue 7, August 2009, Pages 1004-1011.
- Ψυχολογία και Γέλιο, {www.psixologia.medlook.gr/articles}.
- Ανέκδοτα, χιούμορ και εγκέφαλος, {www.psixologia.medlook.gr/articles}.
- Julian, C., L., Lai et al (2010), *Humor attenuates the cortisol awakening response in healthy older men*, *Journal of Biological Psychology* Volume 84, Issue 2, May 2010, Pages 375-380
- Berini et al (2010), *Stress moderating effects of positive emotions*, *Journal of Chinese clinical medicine*, Volume 5, Number 2.

Il Chiropratico

by Don Martin

...RILASSATI CHE TI
METTIAMO A POSTO

...COME TI SENTI?

Breve curriculum vitae



Nato da padre greco cipriota e madre originaria del lago di Como, ha trascorso la gioventù a Cipro. Qui, essendo nuotatore a livello nazionale, è venuto in contatto con la chiropratica all'età di 16 anni. Affascinato dalla velocità di recupero e dal miglioramento della sua performance atletica grazie a questa disciplina, si è poi trasferito in Inghilterra per laurearsi presso l' AECC Chiropractic College di Bournemouth, conseguendo un MSc in chiropratica. Dopo avere affinato le conoscenze tramite esperienze cliniche in Gran Bretagna ha deciso di unirsi al team Sanrocco.

Specializzato nelle più valide tecniche chiropratiche quali Kinesiologia Applicata, Diversified, SOT e BEST ed inoltre particolarmente interessato al lavoro con atleti sfruttando le conoscenze acquisite ai seminari della FICS (Federazione Internazionale Chiropratica Sportiva).

Lo stress e il sistema immunitario

Cosa bisogna sapere e cosa si può fare

Dr. Alessandro Diquigiovanni D.C.

Buongiorno cari lettori, con l'estate che ormai volge al termine, mi trovo a riflettere sul valore fisiologico delle vacanze. Può infatti sembrare scontato che una pausa dalle attività lavorative, possa avere effetti benefici, ma solo negli ultimi anni che la scienza ha iniziato a capire meglio come lo stress alteri la nostra fisiologia e possa contribuire allo sviluppo di patologie talvolta anche serie.

Per esempio è ormai noto come lo stress contribuisca alla genesi delle malattie cardiovascolari: lo stress infatti determina un aumento della pressione del sangue. Se poi siamo cronicamente stressati, una normale e fisiologica variazione pressoria diventa allora una patologia e si parla di ipertensione. L'ipertensione aumenta la forza con cui il sangue viene spinto attraverso i vasi sanguigni. Ne consegue un'ispessimento della parete muscolare dei vasi sanguigni che li rende più rigidi. Tale rigidità tende ad aumentare la pressione sanguigna, che tende a sua volta ad aumentare la rigidità vascolare e così via... un circolo vizioso iniziato anche dallo stress.

Di esempi come questo ce ne sarebbero molteplici, ed ecco perché ridurre i livelli di stress è così importante. In vacanza il corpo tira un respiro di sollievo, soprattutto grazie al fatto che per un certo periodo "stacciamo" la mente dalle problematiche quotidiane che sono fonte di stress. Certamente vi sarà capitato nelle chiacchiere di tutti i giorni, di scoprire di guarigioni miracolose avvenute durante le ferie: dal dolore al ginocchio all'eritema, dalla tosse cronica al reflusso gastro-



esofageo. Le ferie, che siano a casa o in giro per il mondo, al mare o in montagna, sono un vero toccasana!!!

È vero anche che spesso accade il contrario e ci si ammala in vacanza. A questo proposito la scienza ci può dare una mano nell'interpretare questa scomoda ed inopportuna dinamica. Infatti dietro a questa "sfortuna" si trova un meccanismo fisiologico ben noto e fonte di ricerca.

Immaneabilmente, prima delle ferie passate nostro malgrado in un letto d'albergo, veniamo da periodi di intenso stress, con brevi recuperi che si limitano a un paio d'ore di relax a casa alla sera seguite da un sonno breve e poco ristoratore. Durante questo periodo di stress alternato a brevi recuperi, il nostro cor-

po è in "allerta", sospinto dalle pressioni lavorative e/o personali. Non possiamo "permetterci" di ammalarci e se ci sentiamo un pò male non possiamo fermarci. Così magari prendiamo un'aspirina o un Malox prima di dormire e si rinizia l'indomani. Finalmente giungono le tanto attese ferie ma ci si ammala: raffreddori, influenze, emicranee e così via.

Durante la fase di stress, l'attività endocrina è capitanata dalle variazioni di adrenalina, glucocorticoidi e cortisolo, tre tra gli ormoni più importanti nella mediazione fisiologica dello stress. Per assurdo il corpo, nei primissimi minuti che seguono un evento stressante (una litigata, un dibattito al lavoro, una corsa nel traffico,...), aumenta la funzione im-

munitaria. Questo è un riflesso primitivo legato alla necessità di attivare subito le difese immunitarie per favorire la guarigione di una eventuale ferita mentre ad esempio scappiamo da un predatore nella savana del paleolitico.

Se lo stress diventa cronico, le cose cambiano. Infatti passato il temporaneo aumento appena discusso, vi è poi un graduale deperimento dell'attività immunitaria. Ciò ci rende suscettibili ad agenti patogeni e quindi a contrarre malattie che normalmente non avremmo problemi ad affrontare. Cosicché quando in ferie "siamo al sicuro" e possiamo rilassarci, il corpo è vulnerabile e ci ammaliamo.

STRESS E CHIROPRACTICA

Seppure la cura migliore contro lo stress parta dal regolare l'ambiente che ci circonda, la chiropratica può dare una mano. Infatti nulla può sostituirsi ad una alimentazione corretta, all'esercizio regolare ed a una mente tranquilla: "mens sana in corpore sano". Ma negli ultimi anni la ricerca chiropratica ha studiato e concluso come le visite regolari possano sostenere il sistema immunitario.

Vari studi hanno dimostrato come una manipolazione chiropratica aumenti il numero di neutrofili e monociti, due globuli bianchi che sono parte della prima linea contro elementi patogeni. In un altro studio sperimentale, soggetti affetti



dall'HIV sono stati trattati per sei mesi e al termine della ricerca è stato riscontrato un aumento del 48% dei valori di CD4 (un valore che indica la competenza del sistema immunitario).

Non è assolutamente pensabile che la Chiropratica possa curare malattie come l'HIV o il raffreddore. Tuttavia è certamente uno strumento importante di supporto del sistema immunitario e il chiropratico, aiutando a mantenere una colonna vertebrale sana e mobile, ottimizza così il funzionamento del sistema nervoso. Quindi un paio di settimane prima delle prossime ferie fatevi controllare dal vostro chiropratico, ma comunque non dimenticate di portare in vacanza un buon libro, perchè sia a letto che in spiaggia una lettura interessante ci aiuta a staccare la mente e a rilassarci!



Breve curriculum vitae



Alessandro Diquigiovanni si laurea nel 2006 presso il Welsh Institute of Chiropractic (UK) con un First Honours Degree, conseguendo così il titolo di Doctor of Chiropractic. Appena laureato esercita per circa tre anni a Bournemouth, nel sud dell'Inghilterra. Successivamente si trasferisce in Finlandia, per seguire diversi atleti di alto livello nella vela e nella disciplina nordica dello sci di fondo. Scopre lo Yoga e le potenzialità dello stesso come strumento riabilitativo quando affiancato alla chiropratica durante la sua permanenza in India. Oggi esercita con il fratello Matteo nello studio di famiglia a Bologna.

La colonna vertebrale

Tavolo di comando della nostra vita

Dr. Mario Benvenuti, D.C.

Non vi siete mai chiesti come funziona il vostro corpo? Quello che fa funzionare il vostro stomaco esattamente come deve? Che cosa fa fermare la crescita delle vostre dita quando queste sono alla loro giusta lunghezza? Quello che impedisce alle vostre cellule renali di svilupparsi nel vostro fegato?

Tutto questo è controllato e coordinato per mezzo della "intelligenza" della vita che è dentro di voi; e la vostra colonna vertebrale, con il sistema nervoso che protegge, ne è il tavolo di comando.

Brevemente vorrei illustrarvi quello che avviene nei primi 28 giorni dalla nascita della VITA EMBRIONALE.

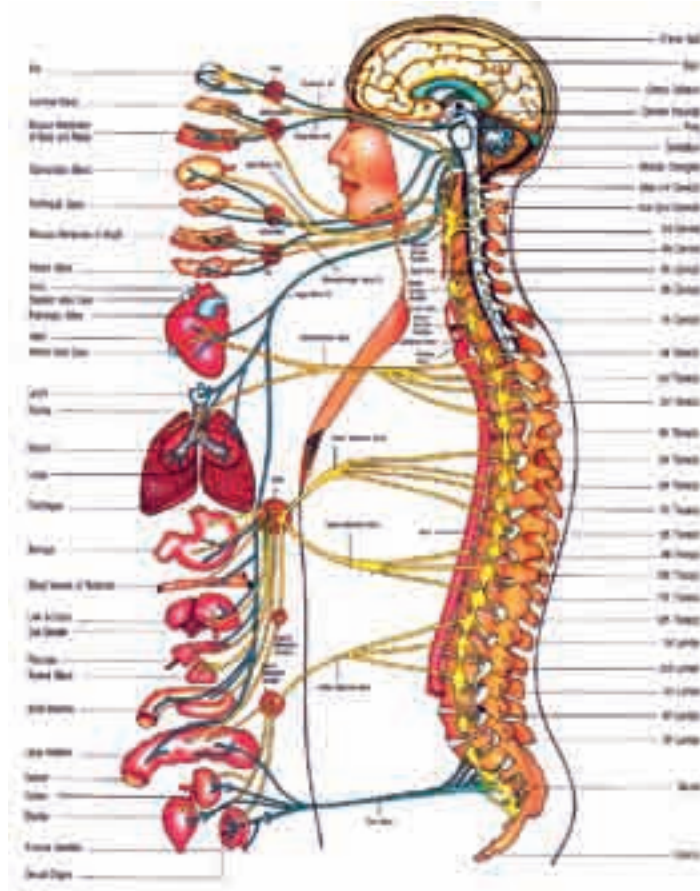
SVILUPPO DELLA COLONNA VERTEBRALE

Dallo studio dell'embriologia, (scienza che studia lo sviluppo dei processi tramite i quali gli organismi si formano e si sviluppano prima della nascita) sappiamo che, per lo sviluppo della colonna vertebrale dell'essere umano, sono tre le strutture primarie da considerare: la notocorda, i segmenti mesodermali o somiti e gli sclerotomi.

1. NOTOCORDA

La notocorda o corda neurale si forma dal mesoderma embrionale e si estende dal futuro osso sfenoide fino alla regione del coccige. Essa è la struttura primordiale di supporto che rappresenta l'inizio della formazione scheletrica di tutti i vertebrati. Nell'uomo, è una struttura a carattere temporaneo che sarà la nostra colonna vertebrale.

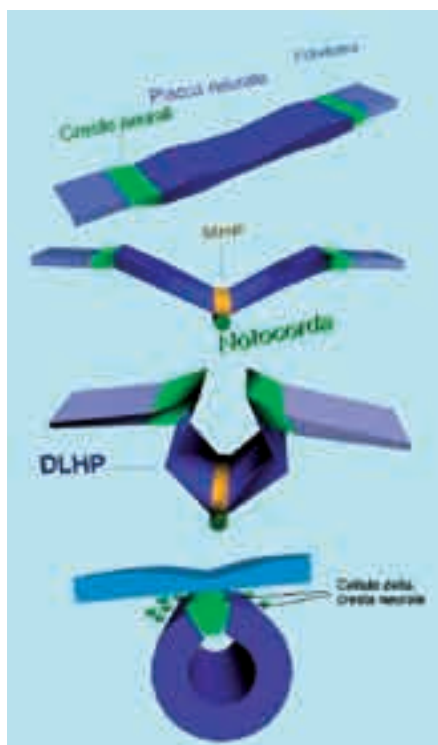
Verso il 18° giorno di sviluppo embrionale, la notocorda appare prima come



AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM

Sympathetic - yellow Parasympathetic - green





Dopo questo processo, la notocorda, che è una delle strutture che si riconoscono per prima in embriologia, scompare ma una sua presenza, la si può ancora rilevare nel disco intervertebrale e più precisamente nel nucleo polposo nell'individuo adulto.

2. SEGMENTI MESODERMALI - SOMITI

Nelle prime quattro settimane della vita embrionale, una serie primitiva di "bloc-

chetti", segmenti mesodermali o somiti appaiono in ambo le parti e lungo la linea mediana in prossimità della notocorda.

In totale si possono contare da 38 a 39 paia di somiti nell'embrione umano che a mano a mano si trasformano: 1 per la crescita dell'occipitale, 7 per la formazione delle vertebre cervicali, 12 per le vertebre toraciche, 5 per le lombari e 8 o 9 per l'area del coccige.

Si può aggiungere che i somiti, all'inizio aree ben definite come masse di cellule compatte, si trasformano in breve tempo in cavità, queste sono chiamate ora miocele e da esse deriverà la struttura muscolare.

3. SCLEROTOMI

La porzione ventro-mediale della cavità dei somiti, viene chiamata sclerotomo, che diventerà la parte compatta delle ossa dello scheletro.

Quando gli sclerotomi si dividono dalla parte rimanente dei somiti, aumentano di numero e si dispongono attorno alla notocorda e al tubo neurale dividendosi in una parte cefalica ed una caudale. Si forma quindi una colonna vertebrale di tipo membranoso.

Tutto questo avviene nei primi 28 giorni dalla fecondazione!

Infine la parte sinistra dei somiti, dopo essersi separato dallo sclerotoma diven-



ta miotoma, mentre le porzioni esterne di ogni miotoma si sviluppano nel tessuto connettivo sottocutaneo e nel derma; chiamato dunque dermatoma.

Dall'ectoderma allora si origineranno epidermide della pelle e sue strutture derivate, rivestimento epiteliale interno della bocca e del retto, recettori sensoriali epidermici, cornea e cristallino, midollare surrenale, smalto dei denti, ossa dermiche e infine tessuto nervoso, mediante il processo detto di neurulazione.

Dopo aver trattato quest'argomento scientificamente, vorrei dare un consiglio a tutte le mamme. Per non ledere questi straordinari meccanismi che la natura ci proporcì e per conservare fin dall'inizio tutto il nostro potenziale di salute, fatevi controllare da un chiropratico la colonna vertebrale in gravidanza, e, soprattutto, subito dopo il parto anche quella del neonato. Dalla nostra colonna vertebrale dipende tutta la nostra salute.

Breve curriculum vitae



Dott. Mario Benvenuti, nato a Ventimiglia l'8 Maggio 1949, Chiropratico dal 1982, laureato presso il "Life Chiropractic College" di Marietta Atlanta Georgia (U.S.A.) Nel 1986 consegue un Ph. D in Fisiologia. È tecnico in biologia Clinica, fondatore dl poliambulatorio Benvenuti Bruno di Dogliani nel 1974, ha insegnato chimica e fisica all'istituto di chimica "Mario Dalpozzo" di Cuneo. Fondatore nel 1977 del primo Centro anti diabetico di Cuneo, ha lavorato dal 1983 al 1986 quale segretario nazionale dell'AIC, rappresentante in Italia ICA nel 1984. Attualmente lavora come professionista in Cuneo e Ventimiglia (IM) assieme a suo figlio.

Crrrrrack!!! Cavitazione!!!

Quel rumore che spaventa

Dr.ssa Jennissa Pellissier, MChiro, I.V.C.A.



Molte volte quando andiamo dal nostro chiropratico non capiamo bene che cosa sia il crack che sentiamo quando ci viene aggiustato il collo, la schiena o la lombare e invece di chiedere spiegazioni ci limitiamo al fatto di associare questo "rumore" a due ossa che si muovono l'una scrosciando sopra l'altra. Beh, una volta per tutte lasciatevi spiegare bene che cosa succede nella vostra anatomia quando sentite questi rumorini provenienti dal vostro corpo.

L'aggiustamento chiropratico è un movimento specifico applicato ad una articolazione al fine di ripristinare il movimento corretto e la funzione propria ed eliminare perciò l'irritazione sul nervo.

Una volta ripristinato lo stato corretto della colonna vertebrale il corpo è capace di auto guarirsi. Questi aggiustamenti chiropratici, eseguiti da chiropratici qualificati, sono molto sicuri, molto efficaci e sono particolarmente utili nel caso di dolori lombari o cervicali acuti.

Per fare questi aggiustamenti il chiropratico usa una tecnica ad alta velocità e bassa amplitudine. Lo scopo per il quale si usa questa tecnica è per prevalere il cosciente riflesso protettivo del paziente che ha sua volta non permetterebbe la separazione e movimento articolare che il chiropratico vuole ottenere tramite il suo aggiustamento. Quando si fa una manipolazione specifica su un'articolazione, l'articolazione viene mossa attraverso tutto il suo arco passivo di movimento oltrepassando la barriera elastica dell'articolazione e finendo l'aggiustamento nello spazio para-fisiologico dell'articolazione, dove avviene la cavitazione articolare, ovvero il crack che sentiamo durante l'aggiustamento.

La cavitazione articolare è un rumore che si sente quando le due superfici dell'arti-

colazione sono state separate abbastanza da influire sul processo fisico del liquido sinoviale presente nell'articolazione. Questa separazione può provocare la formazione di gas, fenomeno dovuto alla diminuzione della pressione intra articolare provocando il famigerato "crack" che si sente durante l'aggiustamento.

Quindi, cari pazienti, il crack che sentite quando andate a farvi trattare dal vostro chiropratico, non è altro che la formazione di bollicine (non di spumante) nella vostra articolazione dovuto al cambio di pressione nel liquido sinoviale della capsula articolare.

Oppure, la spiegazione che potrà darvi il vostro bambino dopo un aggiustamento chiropratico si basa sul fatto che il "crack" che sentiamo è solo e soltanto il ritrovamento di qualche "pop corn" nel loro corpicino che ha preso la strada sbagliata della digestione.



Breve curriculum vitae



Jennissa Pellissier, si è laureata in chiropratica all'Anglo European Chiropractic College nel 2012. Nel frattempo si è specializzata in chiropratica veterinaria, è membro della IVCA (International Veterinary Chiropractic Association). Ha seguito vari corsi in chiropratica pediatrica e conta di specializzarsi nel prossimo futuro anche in questa specialità. Grande appassionata di sport, Jennissa è stata membro della Nazionale Italiana di snowboard, è cintura nera di karate e possiede i diplomi di bagnina e sommozzatrice. Nel 2007 è diventata maestra di snowboard.



Ultimo nato in casa Thumper, il Versapro vi offre un modo completamente nuovo di scaricare la tensione muscolare e rinnovare il vostro corpo stanco e dolorante. Il Versapro fa tutto il lavoro per voi: sedetevi e rilassatevi! Appoggiate i piedi, i polpacci, le cosce o la parte lombare della schiena al Versapro e lasciatevi andare: una nuova dimensione del benessere è appena cominciata. Scegliete una delle 13 intensità di massaggio e le sospensioni di acciaio auto stabilizzanti del Versapro si adatteranno alle differenti parti del corpo per il un massaggio e sollievo ideale. il Versapro è un massaggiatore "muscoloso". I suoi 184 punti di digitopressione sono azionati in modo diretto e regolabile da 16 a 30 impulsi al secondo. Vi accorgerete del benessere creato dal Versapro in profondità nel corpo, non solo in superficie sulla pelle. Un massaggio profondo senza sforzo.



**MINI PRO 2:
AZIONE PERCUSSORIA
PROFONDA**



**GLI ALTRI:
AZIONE ORBITALE
SUPERFICIALE**

Sentirete il massaggio del Mini Pro 2 in profondità nei muscoli, non solo in superficie sulla pelle. Due sfere disegnate anatomicamente vibrano verticalmente con una escursione di 6,35 mm. Tre potenze, da 20 a 40 percussioni al secondo, producono penetranti onde di benessere per alleviare tensioni muscolari e contrazioni. Un massaggio che penetra in profondità nei tessuti... senza sforzo: il Mini Pro 2 lavora per voi.

Non c'è bisogno di esercitare alcuna pressione, il solo peso dell'attrezzo è sufficiente: appoggiate il Mini Pro 2 sulle spalle per alleviare le tensioni causate dagli stress quotidiani e per i vostri piedi stanchi sistemate semplicemente il Mini Pro 2 su un cuscino sul pavimento e appoggiatevi sopra le piante dei piedi. In pochi secondi sarete stupiti e sorpresi dalla sensazione di sollievo che proverete: vi sembrerà di camminare sulle nuvole.



**Acquista on-line
il tuo massaggiatore!**
www.cojeda.com

Distribuito da:
COJEDA snc
di Coralie Pellissier & C.
Piazza Principe Tomaso, 2
11017 MORGEX (Ao)
Tel. 329.7606156
Fax 0165.801349
www.cojeda.com



SEPARATORE GINOCCHIA



Il **SEPARATORE** per le **GINOCCHIA CUSCINOLO** è disegnato in modo da separare le gambe durante il sonno e tenere le ginocchia, le anche e la colonna vertebrale in una posizione anatomicamente corretta.

Ideale per alleviare i dolori sciatalgici.

Perfetto per alleviare i sintomi pre e post maternità ed i problemi da decubito negli anziani.

CUSCINO LOMBARE AUTO



Il **SUPPORTO LOMBARE** per **AUTO CUSCINOLO** è disegnato in modo da adattarsi perfettamente al contorno della vostra schiena, specialmente nella zona lombare dove è più importante. Riduce l'affaticamento e porta sollievo ai problemi lombo-sciatalgici. Specifico per l'automobile e per i lunghi viaggi in aereo o treno. Ideale per le persone che devono guidare a lungo o che devono ricominciare a guidare dopo operazioni di ernia del disco.

CUSCINO LOMBARE



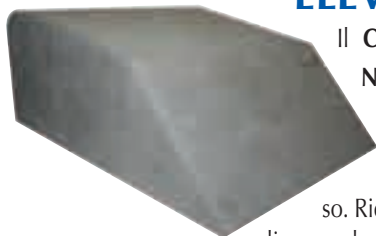
Il **SUPPORTO LOMBARE CUSCINOLO** è disegnato in modo da adattarsi perfettamente al contorno della vostra schiena, specialmente nella zona lombare dove è più importante. Riduce l'affaticamento e porta sollievo ai problemi lombo-sciatalgici. Ideale per le persone che devono svolgere un lavoro sedentario. Adatto per la casa, l'ufficio o l'automobile. Utile per prevenire, in caso di predisposizioni, peggioramenti di problemi di ernie del disco.

RULLO CERVICALE



Il **RULLO CERVICALE CUSCINOLO** aiuta a riposare il collo e la testa, riducendo nel contempo lo stress. Ideale per la lettura, per guardare la televisione o per rilassarsi. In viaggio, in auto potrete finalmente appoggiarvi e dormire senza avere la testa che ciondola. In poco tempo sarete stupiti dalla sensazione di sollievo e dal relax che offre ai vostri muscoli stanchi e tesi. L'uso del rullo cervicale è indicato in caso di cefalee, torcicolli, dolori alle spalle e al collo.

ELEVATORE GAMBE



Il **CUSCINO ELEVATORE CUSCINOLO** per gli arti inferiori è disegnato per sostenere in modo naturale ed anatomico le gambe che necessitano di riposo. Riduce l'affaticamento e porta sollievo anche ai problemi lombari. Ideale per

le persone che soffrono di disturbi di circolazione, grazie al suo disegno ergonomico permette alla linfa di drenare rapidamente alleviando dolori e gonfiori. Aiuta in caso di vene varicose, flebiti, crampi ai polpacci, sovrappeso, ristagni ed è un coadiuvante indispensabile durante il periodo della gravidanza per evitare problemi alla circolazione.

Questa copia di *Chiropratica* vi è offerta da:

Leggero e dal design contemporaneo
Costruito in poliuretano espanso ad alta densità
Disponibile in vari colori:
rosso, navy, blu, azzurro, beige, grigio, verde, acqua
Tutti i cuscini Cuscinolo sono sfoderabili,
trattati antimacchia e lavabili.

COJEDA srl - Ruelle Laurent Revel, 2
11017 MORGEX (Aosta) - Tel. 329.7606156 - Fax 0165.801349

acquistate on-line su:
www.cuscinolo.com

