

Sommario

Ringraziamenti	10
Prefazione	11
Introduzione	12
Parte 1: <u>Medicina Funzionale, alimentazione ed energetica</u>	
1. Il punto di partenza	15
1.1 Spartitraffico	15
1.2 Valutazione dello stato di benessere psico-fisico	18
2. Salute, benessere e autorealizzazione	23
2.1 Un potente sistema integrato	23
2.2 Un'orchestra	25
2.3 Benessere psico-fisico: un concetto multimediale	25
2.4 L'approccio della Medicina Funzionale	27
2.5 Introduzione alla Medicina Funzionale Integrata	28
2.6 Il Triangolo della Salute	30
2.7 Il Triangolo equilatero della Salute	31
3. Il mineralogramma	37
3.1 Analisi minerale tissutale	37
3.2 Come effettuare l'analisi	37
3.3 Indicazioni e risultati	38
3.4 Risposta dell'organismo allo stress	40
3.5 Tipologia metabolica	41

4. Matrice extracellulare e sistema P.N.E.I.M.	47
4.1 La matrice extracellulare (punto d'incontro fra psiche e soma)	47
4.2 Riscontri da test e analisi	49
4.3 Riequilibrio del sistema neurovegetativo e P.N.E.I.M.: la piramide del benessere	51
4.4 Il sonno: primo sintomo	54
5. La mente	57
5.1 Mente conscia e mente inconscia	57
5.2 Il Mental Coaching	60
5.3 Il link musicale allegato	62
5.4 Cenni sulle Campane Tibetane	62
6. Energetica	65
6.1 Armonia corpo-mente-spirito	65
6.2 Chakra e meridiani: fonte e trasporto dell'energia	71
6.3 I Biofotoni e la comunicazione energetica	80
7. Alimentazione e benessere	89
7.1 I nuovi paradigmi della Medicina Funzionale	89
7.2 La Medicina Funzionale al femminile	91
7.3 L'elemento chiave: l'acqua	96
7.4 Componenti elettromagnetiche e attività redox	97
7.5 Lo stress ossidativo	100
7.6 Nutraceutica e alimentazione alcalinizzante	104
7.7 Ominazione	114
7.8 I gruppi sanguigni "AB0"	115
7.9 Poliammine	118
7.10 Gruppi sanguigni e Mineralogramma	121
Parte 2: <u>Diventa il Mental Coach di te stesso</u>	
8. Cos'è la mente	125
8.1 Mente e cervello	125
8.2 Mente e corpo sono una cosa sola	127

8.3	I pensieri	128
9.	Esercizi su pensieri e stati emotivi	133
9.1	Conta i pensieri	133
9.2	Inventario degli interruttori di stato	135
9.3	Respiro di vita	136
9.4	Ancoraggio	138
9.5	Pensieri a cui pensare di pensare	140
10.	Imparare dall'esperienza	145
10.1	Imparare dai propri errori	145
10.2	Terza posizione e prima posizione	146
10.3	Personal Edit	147
11.	Capire se stessi	149
11.1	L'importanza di capirsi davvero	149
11.2	Dialogo con sé stessi	149
12.	Stati altamente performanti	155
12.1	La svolta	155
12.2	La tecnica	156
12.3	Uniamo gli strumenti a nostra disposizione	160
<u>Approfondimenti</u>		
A.1	Alimentazione secondo i gruppi sanguigni	163
A.2	Funzioni del Mesenchima	191
A.3	La struttura dell'acqua	195
A.4	Componenti elettromagnetiche: l'attività redox	200
A.5	L'Ormesi e le terapie Low Dose	206
A.6	I MUS: campanelli d'allarme dello squilibrio	210
A.7	La Medicina Funzionale al femminile	214
A.8	Gli Artefici del Ben-Essere	230
Note sulle tracce audio allegate		246
Note sugli autori		247
Contatti		249
Bibliografia		250