

# Sommario

---

<b>Ringraziamenti</b>	<b>10</b>
<b>Prefazione</b>	<b>11</b>
<b>Introduzione</b>	<b>12</b>
<b>Parte 1: <u>Medicina Funzionale, alimentazione ed energetica</u></b>	
<b>1. Il punto di partenza</b>	<b>15</b>
1.1 Spartitraffico	15
1.2 Valutazione dello stato di benessere psico-fisico	18
<b>2. Salute, benessere e autorealizzazione</b>	<b>23</b>
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
<b>3. Il mineralogramma</b>	<b>37</b>
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

<b>4. Matrice extracellulare e sistema P.N.E.I.M.</b>	<b>47</b>
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
<b>5. La mente</b>	<b>57</b>
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
<b>6. Energetica</b>	<b>65</b>
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
<b>7. Alimentazione e benessere</b>	<b>89</b>
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
<b>Parte 2: <u>Diventa il Mental Coach di te stesso</u></b>	
<b>8. Cos'è la mente</b>	<b>125</b>
8.1 Mente e cervello	125
8.2 Mente e corpo sono una cosa sola	127

8.3	I pensieri	128
<b>9.</b>	<b>Esercizi su pensieri e stati emotivi</b>	<b>133</b>
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
<b>10.</b>	<b>Imparare dall'esperienza</b>	<b>145</b>
10.1	Imparare dai propri errori	145
10.2	Terza posizione e prima posizione	146
10.3	Personal Edit	147
<b>11.</b>	<b>Capire se stessi</b>	<b>149</b>
11.1	L'importanza di capirsi davvero	149
11.2	Dialogo con sé stessi	149
<b>12.</b>	<b>Stati altamente performanti</b>	<b>155</b>
12.1	La svolta	155
12.2	La tecnica	156
12.3	Uniamo gli strumenti a nostra disposizione	160
<b><u>Approfondimenti</u></b>		
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
<b>Note sulle tracce audio allegate</b>		<b>246</b>
<b>Note sugli autori</b>		<b>247</b>
<b>Contatti</b>		<b>249</b>
<b>Bibliografia</b>		<b>250</b>