

CHIROPRACTICA

*Un nuovo paradigma
per ritrovare la salute*

Dr. Matteo Steiner, Chiropratico

Come fare per vivere bene e in salute

- Un individuo può esprimere salute solo quando tutte le parti che lo compongono funzionano in **armonia** tra di loro, con le **leggi universali** e con i propri principi
- Di personalità ce ne sono molteplici, come individui siamo tutti unici, ma ci sono delle regole generali da seguire che sono comuni a tutti
- La deviazione da queste leggi è possibile per il libero arbitrio, ma portano sempre distanza fra noi e lo **stato di salute** ottimale che abbiamo il **potenziale** di raggiungere

Le leggi del corpo

La legge della nutrizione



- L'intelligenza innata assorbe i nutrienti necessari alla crescita e allo sviluppo
- L'individuo perfetto mangia solo cose **naturali** e quando è **necessario**
- Le modalità di cottura che abbiamo sviluppato distruggono il valore nutritivo originale del cibo (degenera il sistema digerente)

La legge della nutrizione

- 4 tipi di cibo:
 - **Costruttori** (proteine) – costruiscono il corpo, creano acidità, mangiarne a sufficienza ma senza esagerare, 1 tipo per pasto



La legge della nutrizione

- 4 tipi di cibo:
 - **Eliminatori** (frutta e verdura) – distruggono, riparano ed eliminano materiale di scarto, da mangiarne 3 volte tanto rispetto ai costruttori con ogni pasto



La legge della nutrizione

- 4 tipi di cibo:
 - **Congestionatori** (dolci e amidi) – ossidano l'ossigeno durante il rilascio di energia (stress ossidativo/inflammazione)



La legge della nutrizione

- 4 tipi di cibo:
 - **Lubrificatori** (oli e grassi) – se sono fini, si possono mangiare senza problemi, se troppo grassi meglio mangiarne pochi



La legge della nutrizione

- **Troppi amidi** → sinusiti, stitichezza, raffreddori, asma, pertosse, coliti, congestioni
- **Troppi cibi acidificanti** → artriti, reumatismi, nevralgie, dolori articolari, eczema, problemi della pelle
- Non buttare via l'acqua dove si cuociono le verdure – contiene sali minerali con cui si possono fare delle zuppe
- Mangia solo quando hai fame
- **Pasto bilanciato:** 1 costruttore, 2 eliminatori, 1 congestionatore (solo se affamati) e 1 lubrificatore se necessario

La legge del movimento

- Il **movimento** e l'**esercizio fisico** sono i distributori dei nutrienti che assorbiamo dal cibo
- La rigidità del corpo e gli acciacchi derivano dal non muoversi correttamente e a sufficienza
- Le **articolazioni** sono disegnate per il movimento – DEVONO MUOVERSI!
- Muovi ogni parte del tuo corpo e vedi quale ti causa dolore – sono quelle su cui bisogna lavorare
- Una vita innaturale previene il corretto movimento del corpo (non andiamo a caccia, non camminiamo abbastanza, andiamo a dormire tardi)



La legge del movimento

- Esercizio eccessivo è dannoso per il corpo, soprattutto per cuore e polmoni – la moderazione è benefica
- Migliori momenti per allenarsi → appena svegli e prima di andare a dormire
- Muoversi dalla testa ai piedi finchè non subentra la stanchezza → questo è un segnale dall'Intelligenza Innata che ci comunica di fermarci e riposarci
- **Non andare mai oltre il dolore**, fermati prima – con il tempo il dolore diminuirà

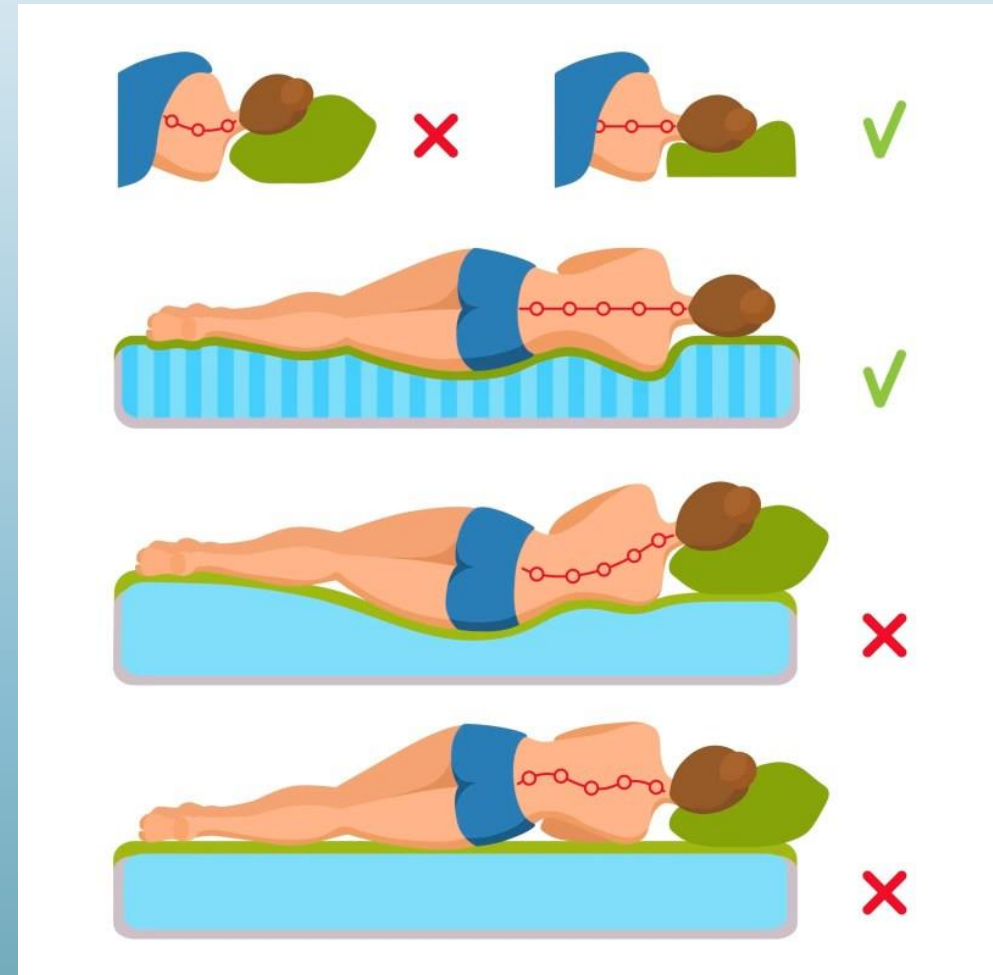
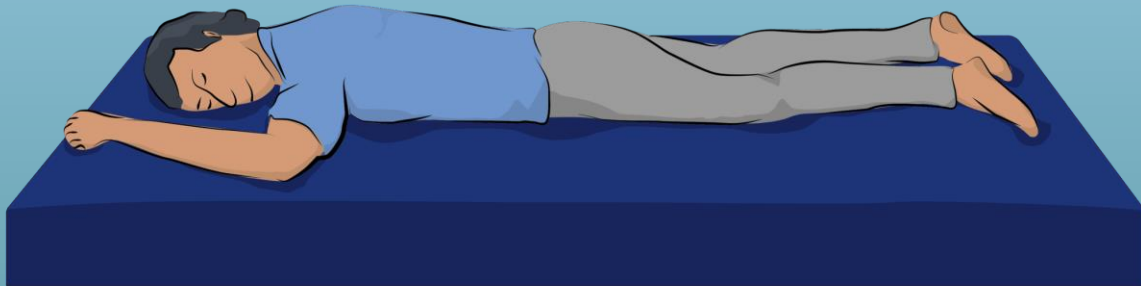
La legge del recupero

- **Recuperare energia** consumata durante la giornata
- Nessun recupero = morte prematura
- Abbiamo bisogno di **frequenti pause di respirazione e cambi di occupazione** per mantenere la nostra mente e i nostri muscoli sani
- Dovremmo riposarci quando ci sentiamo stanchi
→ è l'Intelligenza Innata che ce lo segnala



La legge del recupero

- Dovremmo riposare tutto il corpo in una posizione rilassata
- Materasso semirigido, con uno strato più morbido sopra
- Cuscino dell'altezza giusta tra spalla e orecchio
- **Non dormire a pancia in giù**



La legge del recupero

- Il **riposo** deve essere **fisico** ma anche **mentale** – soprattutto se pensiamo troppo o ci stressiamo troppo → riduce la vitalità
- Un cambio di attività può far riposare – la **ricreazione** non è considerata riposante ma può togliere lo stress dalla mente
- La ricreazione non sostituisce il sonno
- Durante il sonno la contrazione volontaria dei muscoli si interrompe e gli organi rallentano (parasimpatico)
- La parte conscia si riposa ma l'inconscio continua a lavorare
- La quantità di sonno è individuale, ma dovremmo risvegliarci tutti **riposati, energizzati e ringiovaniti** (in media dalle 7 alle 9 ore di sonno)

La legge del recupero

- Il sonno **ripara** i danni accumulati durante la giornata, **detossifica** ed **elimina** i materiali di scarto, alcalinizzando il corpo
- La carenza di sonno fa in modo che i processi di riparazione e detossificazione restino incompleti → irritabilità e stanchezza → ridotta salute e felicità
- L'insonnia è un segnale di pericolo dovuto a:
 - Disturbi fisici → mancanza di attività fisica
 - Disturbi mentali → sovra-indulgenza in emozioni e pensieri distruttivi
- L'esercizio fisico produce stanchezza e una valvola di sfogo per i pensieri negativi

Consigli utili per migliorare il sonno

- Mantieni un programma di sonno coerente, andando a dormire e alzandoti alla **stessa ora** ogni giorno.
- In base all'ora in cui ti devi svegliare, calcola di andare a dormire almeno **7-8 ore** prima.
- Se non ti addormenti dopo 20 minuti, alzati dal letto. Vai a fare un'attività tranquilla senza molta esposizione alla luce.
- Usa il tuo letto **solo** per dormire.
- Rendi la tua camera da letto **tranquilla e rilassante**. Mantieni la stanza a una temperatura **confortevole e fresca**.
- **Limitare l'esposizione alla luce** intensa la sera.
- **Spegni i dispositivi elettronici** almeno 30 minuti prima di andare a dormire.
- Dopo che hai spento tutti i dispositivi elettronici, fai qualcosa che **calmi** il tuo sistema nervoso, come un bagno caldo, un po' di meditazione, esercizi di respirazione o leggi un libro.
- Non mangiare un pasto abbondante prima di andare a dormire. Se hai fame di notte, mangia uno spuntino leggero e sano.
- **Esercitati** regolarmente e mantieni una **dieta sana**.
- Evita di consumare **caffaina nel pomeriggio o la sera**.
- Evita di consumare **alcol** prima di andare a dormire.
- Riduci l'assunzione di liquidi prima di coricarti.



La legge dell'igiene

- Mantenere il corpo **pulito** e **puro** aiuta la mente e l'anima (sia dentro che fuori)
- La pelle è piena di pori (ghiandole del sudore) che eliminano le tossine, ma se la pelle è sporca si intasano e non possono detossificare
- I vestiti interferiscono con la naturale eliminazione → usa acqua e sapone tutti i giorni (l'acqua calda dilata i pori)
- Bagni caldi → rilassamento
- Bagni freddi → rinvigorenti
- Tutto ciò che viene in contatto con noi deve essere pulito (vestiti, cibo, stoviglie, letto,...)

La legge dell'igiene

- Una **dieta bilanciata** pulisce internamente (frutta e verdura) → elimina le tossine
- I grani integrali forniscono la massa necessaria e sono ricchi in vitamina B → se non tollerati, integrare con complesso di vitamina B
- Il cibo deve essere il più “**vivo**” possibile → più facile da eliminare
- L'esercizio fisico:
 - Tonifica gli addominali – la debolezza comporta stitichezza
 - Induce sudorazione – riduce il carico sui reni
 - Migliora la circolazione – trasporta materiali di scarto
- La **tensione nervosa** contribuisce a creare stitichezza (e viceversa)
- L'acqua sciacqua e basta, deve essere associata ad elementi alcalini per pulire dagli acidi
- Canali di eliminazione → reni, intestino, pelle e polmoni

Le leggi della mente

- Le **emozioni** danno significato agli eventi che viviamo
- Quando le nostre emozioni lavorano per noi, possiamo vivere meglio il momento presente ed essere in salute
- Al contrario, se le nostre emozioni sono negative, il nostro corpo risponde creando tensioni e disfunzionalità → usura precoce del corpo e malattia
- La conoscenza delle leggi che governano la mente permette il controllo sulla mente e sul corpo
- **La mente, mente, costantemente**



Le leggi della mente

- Paura
- Preoccupazione
- Egoismo
- Vanità
- Rabbia
- Criticismo
- Invidia
- Avidità
- Ipocrisia
- Pregiudizio
- Gelosia
- Odio

Le leggi dell'anima

- Fede
- Speranza
- Generosità
- Aspirazione
- Pazienza
- Compassione
- Non-interferenza
- Gentilezza
- Coraggio
- Perdono
- Dovero
- Amore

Le Leggi Naturali e la loro relazione con la salute e la malattia



- Cos'è una "legge" → "Un metodo ordinato e uniforme del Dio onnipotente. La Legge Naturale che pervade i regni del fisico, mentale e spirituale è Dio che si manifesta"
- La Legge è **onnipotente** e **onnipresente**, è **infinitamente intelligente, perfetta e benefica**
- Una caratteristica della Legge è che la **sua violazione comporta frizione, dolore e penalità**
- La Legge non può essere infranta. Se la trasgrediamo, noi a infrangerci.

Le Leggi Naturali e la loro relazione con la salute e la malattia

- Le Legge è il nostro giudice e il **dolore** è il suo giudizio → va visto come un amico che prova a riportarci sulla strada giusta, in armonia con la Legge
- La cura alla sofferenza è il riconoscimento della sua missione amichevole che ci fa accettare il suo giudizio
- Quando la nostra natura diventa disordinata e perversa, la Legge ricrea in noi uno stato infernale, che ha lo scopo di ricreare un'armonia paradisiaca → **l'inferno è una necessità**
- Più ci allontaniamo dalla Legge e più intensa diventa la punizione
- Più ci **allineiamo** alla Legge anziché trasgredirla, e più riusciamo ad ottenere nella nostra evoluzione individuale

Le Leggi Naturali e la loro relazione con la salute e la malattia

- Se capiamo che l'uomo è un'anima vivente, capiamo come la sua **espressione fisica è solo temporanea**
- Leggi spirituali > Leggi intellettuali > Leggi materiali
- Il corpo umano è una trascrizione letterale della mente → possiamo rettificare disarmonie fisiche attraverso legittimità mentali e spirituali
- Ma dato che il processo è **complesso e graduale**, la sua corrispondenza non è apparente sulla superficie
- Ogni essere vivente cresce nella similitudine del suo ambiente → attraverso l'obbedienza alla Legge, possiamo crearci il nostro mondo soggettivo in armonia, che col tempo cambierà anche il mondo oggettivo

Le Leggi Naturali e la loro relazione con la salute e la malattia

- **Lo studio della salute è immensamente più profittevole che lo studio della malattia,** perché ogni delineazione mentale spinge verso un'espressione strutturale esterna.
- Attraverso la comprensione e l'applicazione delle Leggi Naturali che governano il Corpo, la Mente e lo Spirito, possiamo consapevolmente e volontariamente cooperare con il Divino nel nostro percorso evolutivo





La medicina è lo studio della malattia
e di cosa causa la morte dell'uomo.
La chiropratica è lo studio della salute
e di cosa causa la vita nell'uomo.

- *B.J. Palmer*

AZ QUOTES