

Alberto Porro

**LE TERAPIE
DOLCI**

**Le chiavi per un differente
approccio alla salute ed alla
malattia**

INDICE

GUIDA ALLA LETTURA	1
UNO SGUARDO ALL'ESSERE UMANO	2
COS'È L'UOMO	2
I QUATTRO LIVELLI DELL'UOMO	2
<i>La Terra: il livello molecolare-cellulare</i>	3
<i>L'Acqua: il livello elettromagnetico</i>	3
<i>L'Aria: il livello sonoro – emozionale</i>	4
<i>Il Fuoco: il livello archetipale-spirituale</i>	4
<i>Conclusioni</i>	4
LA MALATTIA	6
COS'È LA MALATTIA	6
IL MODELLO DI MALATTIA DI HAMER	6
IL SENSO DELLA MALATTIA: L'INTEGRAZIONE DEL MODELLO	9
<i>Considerazioni generali</i>	9
<i>Le cellule e la rigenerazione organica</i>	10
L'EREDITARIETÀ NELLE MALATTIE	13
LA CURA DELLE MALATTIE	15
L'ignoranza della legge	15
<i>Perché ci si ammala</i>	15
IL SINTOMO: LA CHIAVE PER COGLIERE IL DISAGIO ESISTENZIALE	19
<i>I primi segnali: il prurito e la gestualità</i>	19
<i>Dal disagio al dolore</i>	21
VOCAZIONE DELL'UOMO: AMMALARSI PER GUARIRE	27
LE TERAPIE NON CONVENZIONALI	29
CONSIDERAZIONI GENERALI	29
LE DOSI : PONDERALI, MINIME, INFINITESIMALI	31
TERAPIE PER LA TERRA: IL LIVELLO MOLECOLARE – CELLULARE	32
AZIONE DEI RIMEDI DI QUESTO LIVELLO	32
NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE E VITAMINOTERAPIA	32
<i>Nutrizione</i>	32
<i>Terapia con vitamine, minerali, enzimi, aminoacidi</i>	33
Vitamine, minerali ed oligoelementi	33
Vitamine	33
Complesso B	33
Vitamina B3 – Niacina / Acido nicotinico - Niacinamide	34
Minerali	36
Oligoelementi	37
Enzimi e aminoacidi	39
Fermenti lattici	40
<i>Lactobacillus acidophilus, L. plantarum, L. faecium</i>	41
<i>Digiunoterapia (terapia con il digiuno)</i>	41
<i>Metodo Kousmine</i>	42
OLIGOTERAPIA CATALITICA	42
1) diatesi ipereattiva o allergica	43

2) diatesi iporeattiva o infettiva	43
3) diatesi distonica	43
4) diatesi anergica o astenica	44
5) sindromi da disadattamento	44
Gli altri oligoelementi	45
LITOTERAPIA DECHELATRICE	48
Costituzioni litoterapiche	48
I litoterapici	49
FITOTERAPIA	52
Un po' di storia	52
Raccolta e conservazione delle piante medicinali	53
I principi attivi dei fitoterapici	54
Principali preparazioni galeniche	55
Fitoterapici	57
POL HENRY E LA GEMMOTERAPIA (MERISTEMOTERAPIA)	77
Gemmoterapici	79
<i>Quercus pedunculata</i> - Quercia - giovani radici / scorza di radice	86
MICOTERAPIA	90
Amanita cesarea	91
APITERAPIA	94
AROMATERAPIA	95
Caratteristiche degli oli essenziali	96
Principi attivi	97
Classificazione	97
Metodo d'impiego e farmacologia	98
Pericoli e rischi	99
Oli Essenziali	99
BOTANICA E MEDICINA AFFETTIVA	104
TERAPIA AYURVEDICA	107
Alcuni preparati della medicina ayurvedica	108
<i>Terminalia chebula</i>	109
<i>Withamnia somnifera</i>	109
<i>Tinospora cordifolia</i>	109
<i>Bacopa monnier</i>	109
SALI DI SCHUESSLER	110
I sali	110
TERAPIA CON L'ACQUA DI MARE (PLASMA DI QUINTON)	113
Proprietà	113
URINOTERAPIA	114
IDROTERAPIA DEL COLON	114
OSSIGENO – OZONOTERAPIA	115
DRENAGGIO LINFATICO	115
CHIROPRACTICA	116
Principi di terapia	116
TECNICA FREDERICK MATTHIAS ALEXANDER	117
ROLFING	118
L'ACQUA: IL LIVELLO ELETTROMAGNETICO	119
LE INFORMAZIONI ELETTROMAGNETICHE	119
LE STRUTTURE CEREBRALI NELL'ESSERE UMANO	119
AZIONE DEI RIMEDI DI QUESTO LIVELLO	120
PROVE DELL'ESISTENZA DEL LIVELLO ELETTROMAGNETICO	120
<i>L'effetto Kirlian</i>	120
<i>La cristallizzazione sensibile</i>	121

LE MERAVIGLIE DELL'ACQUA: I RISULTATI DELLE RICERCHE DI MASARU EMOTO	122
OMEOPATIA	124
Le leggi dell'omeopatia	124
Un po' di storia	124
La preparazione dei rimedi	124
Le basi scientifiche dell'omeopatia	125
Costituzioni	127
Miasmi e malattie croniche	127
Ipotesi e verifiche sull'azione del rimedio omeopatico: potenzialità e limiti	130
Omeopatia e Dna	132
La malattia e la guarigione secondo l'omeopatia: la legge di Hering	132
La somministrazione del rimedio omeopatico: unicismo, complessismo e pluralismo	133
I rimedi omeopatici	134
REGNO VEGETALE	134
REGNO ANIMALE	135
REGNO DEI FUNGHI	135
REGNO MINERALE	135
NOSODI	135
IMPONDERABILI	135
RIMEDI D'ORGANO (SARCODI)	136
ELENCO RIMEDI PRINCIPALI	136
FLORITERAPIA DI BACH	179
Edward Bach	179
La filosofia di Edward Bach	180
Preparazione dei rimedi	180
L'azione dei rimedi	181
I rimedi floreali	181
Le categorie dei rimedi	186
Gli effetti dei fiori	186
I fiori di Bach e l'omeopatia	187
AGOPUNTURA E TECNICHE RIFLESSOLOGICHE	188
Le premesse: introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese	188
La struttura dell'uomo ed i canali energetici	191
TECNICHE TERAPEUTICHE	194
Agopuntura	194
Moxibustione	194
Tecniche di digitopressione: Shatzu, Do-in	195
Tecnica metamorfica.	195
Riflessoterapia del piede, della mano e auricoloterapia	195
BREVISSIME NOTE SULL'IRIDOLOGIA	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
OSTEOPATIA	200
Tecnica cranio - sacrale	201
Manipolazione viscerale	202
Manipolazione strutturale	203
Tecniche miotensive e fasciali	203
CROMOTERAPIA	203
Introduzione	203
Breve storia dell'uso dei colori	204
Il colore come cultura ed antropologia	204
I colori della terra	204
La terapia con i colori	206
TERAPIA CON LA STOFFA	206
CROMOPUNTURA	206

L'azione dei colori	207
Potenzialità inconscie dei colori	210
I chakra della tradizione indiana ed i colori	213
KINESIOLOGIA	218
La forza muscolare ed i test kinesiologici	220
LA LOCALIZZAZIONE TERAPEUTICA	221
TEST ORGANI – MERIDIANI (TOUCH FOR HEALTH)	221
KINESIOLOGIA PER PROBLEMI ED INTERVENTI STRUTTURALI	226
KINESIOLOGIA E ALLERGIE	227
Il paziente <i>switched</i>	227
MAGNETOTERAPIA	228
Introduzione: magnetismo e vita	228
Tecniche di magnetoterapia	230
PRANOTERAPIA	232
Effetti fisiologici	232
Azione terapeutica	233
Punti di regolazione energetica	234
REIKI (SISTEMA USUI DI GUARIGIONE NATURALE - USUI SHIKI REIKI RYOHO)	234
IL PRIMO LIVELLO (SHODEN)	234
IL TRATTAMENTO	235
CRISTALLOTERAPIA	235
I cristalli e le loro potenzialità	236
L'ARIA: IL LIVELLO SONORO-EMOZIONALE	240
LA PAROLA E LE EMOZIONI: COME SI STRUTTURA L'INFORMAZIONE NELL'ESSERE UMANO.	240
<i>I tre Cervelli nell'elaborazione delle emozioni</i>	240
<i>Dalle molecole odorose alle onde sonore come veicolo di acquisizione delle emozioni</i>	243
IL SUONO	243
La luce dal suono?	244
IL SUONO E LA PAROLA: GLI ORGANI DELL'ASCOLTO E DELLA FONAZIONE NELL'UOMO ED IL LORO SIGNIFICATO	244
<i>L'udito e l'ascolto</i>	244
<i>Il linguaggio ed i suoi organi</i>	245
<i>Il potere della parola</i>	246
TERAPIE CON IL SUONO (IL RITMO)	247
<i>Metodo Tomatis di audio – psico – fonologia</i>	247
<i>Musicoterapia</i>	250
<i>Rebirthing (respiro come suono)</i>	252
TERAPIE CON LE PAROLE (IL SIGNIFICATO)	253
<i>La comunicazione con se stessi ed il cambiamento: Programmazione-Neuro-Linguistica (PNL) e Condizionamento-Neuro-Associativo (NAC)</i>	253
Le basi	253
La comunicazione	254
Il principio del dolore e del piacere: le neuroassociazioni	255
Il Condizionamento Neuro Associativo: come si assimilano gli eventi	256
Come ci si libera dai condizionamenti: i sei passi del cambiamento di A. Robbins	257
<i>Trattamento emozionale: l'Integrazione-Neuro-Emozionale di Roy Martina (NEI)</i>	258
Azione delle emozioni sul corpo	258
Introduzione all'Integrazione-Neuro-Emozionale	258
Ulteriori informazioni e prospettive	259
La tecnica	260
Medologia del NEI	262
<i>Costellazioni famigliari di Hellinger</i>	264

La chiave è l'amore _____	264
La rappresentazione della costellazione familiare ed i suoi effetti _____	265
Conclusioni _____	266
<i>Ipnosi verbale Eriksoniana</i> _____	267
Obiettivi dell'ipnosi _____	267
Il conscio e l'inconscio _____	268
Tecniche di ipnosi _____	269
TERAPIE CON LE PERCEZIONI CORPOREE _____	270
<i>Sofrologia (training soffrologico)</i> _____	270
<i>Ipnosi dinamica</i> _____	271
Introduzione _____	271
Le conflittualità originarie o distonie di base _____	272
Le tipologie analogiche _____	272
Attivazione dell'ipnosi _____	273
<i>Pet Therapy (terapia con animali)</i> _____	275
<i>Analisi bioenergetica di Alexander Lowen</i> _____	275
La psicanalisi di Freud e Reich _____	275
Basi dell'Analisi Bioenergetica _____	276
IL FUOCO: IL LIVELLO ARCHETIPALE – SPIRITUALE E SIMBOLICO _____	278
IL SENSO DEL TUTTO _____	278
I SIMBOLI E GLI ARCHETIPI _____	279
RACCOGLIMENTO SUI SIMBOLI ARCHETIPICI: ESEMPIO DEI MANDALA _____	280
I segni ed il loro significato _____	280
I mandala: immagine dell'universo esteriore ed interiore _____	280
PREGHIERA E MEDITAZIONE _____	282
DAL MITO AL RITO: VIE UMANE PER LE RAPPRESENTAZIONI DELLA REALTÀ ULTRASENSIBILE _____	283
I SOGNI _____	284
L'interpretazione dei sogni _____	285
CONCLUSIONI _____	286
BIBLIOGRAFIA _____	288
INDICE _____	291