

CHE COS'È IL DIABETE?

Gli zuccheri non arrivano più alle cellule e l'organismo va in tilt

Nel 1921 gli scienziati canadesi Best e Banting (premio Nobel per la medicina nel 1923) individuaronò una sostanza che regola la quantità di zuccheri nel sangue, ovvero l'insulina, un ormone proteico prodotto da gruppi di cellule pancreatiche, le "isole di Langerhans". Gli studi dimostrarono che i valori elevati della glicemia dipendono dal fatto che gli zuccheri rimangono in circolo, invece di penetrare nelle cellule che ne traggono energia. Passaggio che deve essere mediato dall'ormone insulina. Quando il pancreas non produce abbastanza insulina o quando il corpo non riesce a utilizzarla, si parla di diabete. Se manca l'insulina perché il pancreas non la produce più, si parla di diabete di tipo 1 (il 10% dei diabetici), caso in cui si è costretti ad assumere l'insulina per tutta la vita (da qui il termine "insulino-dipendente").

Diabete mellito di tipo 2 Diabete mellito significa letteralmente "flusso dolce come il miele", espressione che si riferisce all'urina dei malati, descritta già nel Seicento dal medico inglese Thomas Willis come un liquido dove siano stati disciolti zucchero o miele. Oltre l'85% delle persone affette da diabete soffre di diabete di tipo 2 o diabete mellito, caratterizzato da un'elevata concentrazione di glucosio nel sangue dovuta a insulinoresistenza - un problema causato spesso da disturbi metabolici, patologie endocrine o anche abuso di farmaci come i corticosteroidi.

I livelli di glucosio nel sangue
Quando l'insulina viene a mancare gli zuccheri si fermano nel sangue



I sintomi

UNA PATOLOGIA SILENTE: ECCO COME ACCORGERSI

Il diabete viene considerato una malattia silente, in quanto i sintomi sono simili a molte altre patologie e quindi difficile da individuare. I sintomi tipici di iperglicemia (valori troppo alti di zucchero nel sangue), sono un consistente aumento di urine prodotte nelle 24 ore, l'aumento della sete e dell'appetito seguito da un calo di peso. L'ipoglicemia invece si può manifestare con sudore, tremore alle mani e ai piedi, stanchezza e la presenza di formicolii alle piante dei piedi. Anche alcuni disturbi della vista possono essere collegati a un problema di ipoglicemia.



LA CANNELLA

L'integratore che favorisce la sensibilità all'insulina

Diversi studi hanno dimostrato che la cannella può essere utile per il controllo della glicemia e per favorire una maggiore sensibilità all'insulina. Si è osservato che nei soggetti con diabete di tipo 2, l'integrazione con cannella, assunta per un periodo di circa un mese, portava a una riduzione importante della glicemia a digiuno. Nei negozi specializzati di prodotti naturali è possibile trovare la cannella sotto forma di integratore alimentare.





ALIMENTAZIONE I cibi per il diabete



Il segreto è nell'indice glicemico

Chi ha il diabete, specie di tipo 2, deve darsi questi obiettivi: ottimizzare l'alimentazione, aumentare l'attività fisica e migliorare la gestione dello stress

I diabetici devono prestare attenzione a non far innalzare il livello di glucosio nel sangue ed è importante quindi scegliere alimenti con indice glicemico basso. Introdotto all'inizio degli anni Ottanta dal professore di scienza dell'alimentazione dell'università di Toronto David Jenkins, l'IG (indice glicemico), serve per valutare quanto velocemente un singolo alimento possa far aumentare la glicemia. I valori normali del glucosio nel sangue sono di 60-140 mg/100 ml. Quando la glicemia è al di sopra di questi valori normali, si parla di diabete. Quando si supera una soglia di 180-200 mg/100 ml nel sangue, i reni non riescono a riassorbire la quota eccedente di zuccheri, che vengono eliminati attraverso le urine:

basta un semplice esame per rilevarne la presenza. Ecco quindi che tenere d'occhio l'indice glicemico dei cibi si rivela fondamentale.

Anche l'attività fisica aiuta Non tutti sanno che un valido alleato antiglicemico è l'attività fisica, che fornisce un grande impulso a muscolatura, cuore e organi interni. La glicemia diminuisce perché migliora l'efficacia dell'insulina. Inoltre l'attività fisica migliora la funzionalità del metabolismo dei grassi e influisce positivamente sui valori del colesterolo nel sangue. Sono efficaci tutte le attività, anche se minime, come camminare, andare in bicicletta o salire le scale.

L'INDICE GLICEMICO E GLI ALIMENTI GIUSTI

No alle banane e ai cereali raffinati, sì ai pasti bilanciati

I carboidrati semplici provocano un aumento consistente e immediato della glicemia perché passano in modo rapido dall'intestino al sangue. Si trovano in alcuni tipi di frutta come banane, uva e mandarini, nella barbabietola e in alcuni cereali, sotto forma di glucosio, fruttosio e lattosio. I carboidrati complessi producono invece un innalzamento graduale della glicemia perché vengono assorbiti più lentamente e si trovano nella pasta, nel pane, nel riso, nei legumi e nelle patate. Ancora meglio è scegliere i carboidrati integrali, che forniscono un apporto maggiore di fibre e hanno un indice glicemico inferiore rispetto agli altri. Per rallentare ulteriormente l'assorbimento di amido e zucchero si possono combinare i pasti,

come per esempio mangiare alimenti amidacei insieme a verdure ricche di fibre, oli vegetali sani e cibi proteici. Le proteine dovrebbero costituire il 18% della dieta di un diabetico, con predilizione per le carni bianche (tacchino, pollo), oppure bresaola o prosciutto crudo sgrassato. Da limitare poi i grassi saturi di origine animale come panna, burro, lardo, formaggi stagionati e insaccati. Si possono invece gustare quelli magri come primosale, quartirolo e ricotta. L'olio extravergine d'oliva è il condimento migliore, mentre il sale potrebbe essere in gran parte sostituito da erbe e spezie.





Le ricette

Frutta, formaggio e cereali (prima colazione)

Ingredienti per due persone: 1 arancia bio, 250 g di formaggio quark magro, 50 ml di yogurt, 1 cucchiaino di miele liquido, 2 cucchiaini di succo d'arancia, 1 mela bio, 2 datteri secchi, 4 cucchiaini di cornflakes integrali.

Preparazione: lavare l'arancia e grattugiare finemente un cucchiaino di scorza. In una terrina mescolare il formaggio quark con lo yogurt, il miele, la scorza e il succo d'arancia fino a ottenere una crema. Lavare e tagliare la mela a dadini togliendo il torsolo. Sbucciare l'arancia avendo cura di eliminare anche la parte bianca e pelare gli spicchi al vivo. Snocciolare i datteri e tagliarli a dadini. Mescolare la frutta e unirla al formaggio quark e ai cornflakes.

Fette integrali con petto di tacchino e rafano

Ingredienti per 2 persone: 2 cucchiaini di panna acida, 2 cucchiaini da tè di rafano in vasetto, sale, pepe, 1 carota di grandezza media, 1 cucchiaino da tè di succo di limone, 4 fette croccanti integrali, 2 fette di petto di tacchino, foglioline di prezzemolo fresche.

Preparazione: mescolare la panna acida con il rafano e insaporire con sale e pepe. Pelare la carota, grattugiarla fine e condire con succo di limone e un pizzico di sale. Spalmare la salsa di rafano sulle fette croccanti e distribuirvi sopra le carote. Tagliare il petto di tacchino a strisce larghe e appoggiarlo sulle carote. Lavare e aggiungere il prezzemolo. ■



BELLI DENTRO E FUORI



INVECCHIAMENTO CUTANEO

Da oggi puoi rassodare braccia e décolleté

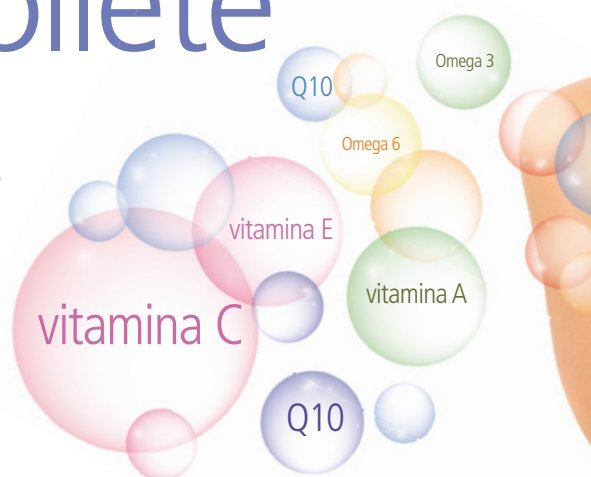
L'azione migliore è sempre la prevenzione, che comprende cura di sé, alimentazione e stile di vita. Ma ci sono anche gesti e sostanze che aiutano a qualsiasi età

di Gabriella Cataldo

Le parti del corpo che maggiormente denunciano i danni dell'invecchiamento cutaneo sono certamente il décolleté, il seno e le braccia, croce e delizia di ogni donna che, arrivata all'età della menopausa, si accorge con dolore di dover rinunciare al top smanicato. Se ridare turgore al seno può essere risolvibile con un buon reggiseno, la perdita di tono del tessuto delle braccia non è altrettanto facile da rimediare. Anche per la pelle del décolleté che diventa secca e opaca, fessurizzata in mille grinze e profonde rughe verticali non si può contare su acido ialuronico o botulino perché in questa zona non danno buon esito.

Quindi che fare? Come sempre la cosa migliore è la prevenzione, parola magica che non dovremmo

mai dimenticare. Il décolleté, per esempio, è una parte del corpo sempre esposta alle aggressioni del tempo, degli ultravioletti, dei cambiamenti di peso e non è mai curata quanto meriterebbe. Si arriva così ad avere una pelle ispessita, disidratata, macchiata, che dimostra più anni del dovuto. Comincia subito a curare queste parti del corpo così delicate e fragili e in capo a un mese vedrai miglioramenti che ti ripagheranno abbondantemente. Anche se i danni si sono già evidenziati, prova ugualmente a fare una cura intensiva e potresti scoprire che la risposta dei tuoi tessuti è superiore alle aspettative.





CIBI E STILE DI VITA

La tua bellezza comincia anche dal piatto

Le sostanze indispensabili nei prodotti cosmetici antiage e rassodanti devono essere apportate al nostro organismo anche attraverso l'alimentazione, soprattutto dopo la menopausa quando le funzioni organiche subiscono un fisiologico rallentamento.

Sì

- Frutta, verdura di stagione di tutti i colori, cotta, cruda, centrifugata che, oltre alle vitamine, apportano i benefici dei flavonoidi e dei polifenoli.
- Legumi e cereali, meglio se integrali.
- Frutti a guscio, ricchissimi di vitamina E.
- Proteine nobili da carne, pesce, latticini.
- Passeggiate all'aperto per ossigenare e rilassare il corpo e la mente.

No

- Fumo e alcol.
- Alimentazione disordinata e grassi idrogenati.
- Vita sedentaria e ambienti poveri di ossigeno.
- Diete scremate causa di invecchiamenti cutanei precoci e irreversibili.



LE SOSTANZE NECESSARIE

Con loro puoi combattere l'invecchiamento dei tessuti

- **La vitamina A o retinolo**, agisce sul trofismo dei tessuti epiteliali migliorandone le strutture di sostegno.
- **La vitamina C o acido ascorbico**, oltre a essere un fortissimo antiossidante, partecipa alla sintesi del collagene, dell'elastina e dell'acido ialuronico.
- **La vitamina E o tocoferolo**, costituisce la linea di difesa primaria delle membrane cellulari contro l'ossidazione causata dai radicali liberi.
- **Il coenzima Q10 o ubiquinone**, potenzia l'azione antiossidante della vitamina E ed è la fonte dell'energia cellulare.
- **Gli omega 3 e 6** contribuiscono al mantenimento della funzione barriera dell'epidermide impedendo la disidratazione degli strati cutanei.





BELLI DENTRO E FUORI
Invecchiamento cutaneo



ACEROLA

I tre passaggi di una cura estetica efficace

Per ottenere buoni risultati nel rassodamento bisogna partire dalla pulizia della cute, per far sì che vengano assorbite meglio le sostanze nutrienti e migliori l'aspetto esteriore

1 Scrub esfoliante e massaggio

In una ciotola non di metallo metti 1 cucchiaino di zucchero di canna, aggiungi il contenuto di una capsula di acerola, 1 cucchiaino di olio di Kigelia e yogurt greco quanto basta per ottenere una crema omogenea. Mescola accuratamente quindi spalma e massaggia per qualche minuto tutta la parte evitando il capezzolo e la parte bassa del seno. Quindi sciacqua.

Questo scrub va fatto 2 volte a settimana per 1 mese, quindi sarà sufficiente una sola volta a settimana. Nei giorni in cui non fai lo scrub, puoi usare un quantino di microfibra che passerai con movimenti delicati su tutta la zona. Sulla pelle ancora umida di décolleté e seno fai assorbire 6 gocce di olio di Kigelia partendo dalla base del collo fino ad accarezzare tutta la rotondità del seno.

2 Come massaggiare le braccia

Il tessuto rilassato e antiestetico che si forma nella parte alta delle braccia non è collegato alla parte muscolare ma si forma con il deteriorarsi delle fibre di sostegno (collagene, elastina) che

lasciano passare liquidi tissutali che non vengono riassorbiti anche perché la zona è poco irrorata, quindi la ginnastica non è risolutiva. È invece molto utile fare massaggi linfodrenanti che aiutano validamente a smuovere i liquidi stagnanti e hanno un effetto rassodante su questo delicatissimo tessuto.

Fai così Tenendo il braccio destro steso verso l'alto, comincia a massaggiare 4 gocce di olio di Kigelia con la mano sinistra partendo dal polso e arrivando all'incavo dell'ascella con movimenti lenti, delicati e avvolgenti. Fai la stessa cosa con il braccio sinistro. Calcola di fare almeno una decina di movimenti per parte. E per finire unisci le mani sopra la testa tendendo al massimo verso l'alto, conta lentamente fino a cinque, quindi rilassa e ripeti una decina di volte.

3 La ginnastica rassodante

Ci sono alcuni movimenti molto semplici e facili che interessano il lavoro muscolare di décolleté, seno e braccia e che si possono fare ogni giorno anche stando sedute a una scrivania o guardando la televisione. L'importante è prendere l'abitudine di farli davvero con costanza.

Fai così Con le dita delle mani unite a pugno all'altezza del seno tendi al massimo le braccia verso l'esterno e rilassa, ripeti 10 volte, quindi cambia il verso delle mani e ripeti. Con le mani unite a preghiera all'altezza del seno tendi al massimo i muscoli e rilassa per 10 volte. Con poca fatica fai lavorare tutte le fasce muscolari del torace e delle braccia senza produrre acido lattico.

KIGELIA



Lo shopping del mese



L'aiuto per una buona digestione

Digesti Capsule è un prodotto costituito da capsule con oli essenziali 100% puri e naturali. Gli oli essenziali di finocchio, limone, cumino, chiodi di garofano e semi di coriandolo sono utili per favorire la funzione digestiva, regolare la motilità gastrointestinale e l'eliminazione dei gas. Inoltre, l'olio essenziale di camomilla romana è utile per promuovere la regolarità del transito intestinale e favorire il rilassamento.



i Flora - Lorenzana (PI) - Tel. 050/662907
www.flora.bio

Crema cosmetica contro segni e cicatrici

Cicatrix è una crema cosmetica ad uso esterno indicata come coadiuvante nel trattamento estetico di segni e cicatrici. Le cicatrici possono essere di diversa origine: da taglio, ipertrofiche, da acne, cheloidi, piccole ferite, abrasioni, escoriazioni e smagliature da gravidanza. I 2 componenti principali di Cicatrix, Centella asiatica e Pinus sylvestris, favoriscono la riduzione della visibilità degli inestetismi cutanei, sia recenti che pregressi, sin dalle prime settimane di applicazione.



i Guna - Milano - Tel. 02/280181
www.guna.com

L'integratore vegan di vitamina D

Vegan D è un integratore di Vitamina D2; il processo di fermentazione con cui viene prodotta questa formulazione a base di vitamina D2, rende Vegan D un integratore idoneo a soggetti vegani e un'ottima alternativa alla vitamina D di origine animale. La vitamina D è un nutriente essenziale per la salute umana, indispensabile per l'assorbimento del calcio e la mineralizzazione ossea, ma importante anche per la salute cardiovascolare, le funzioni immunitarie e l'attività neurocognitiva.



i Phoenix - Peschiera Borromeo
Tel. 02/5165531 - www.longlife.it

L'erisimo, per il tono della voce

Voxyl Voce Gola è un integratore alimentare dal gradevole aroma di miele e mora, in pratiche pastiglie da sciogliere in bocca. L'azione emolliente dell'erisimo agisce rapidamente calmando l'irritazione e migliorando anche l'impostazione della voce. L'erisimo, l'erba dei cantori, contenuto nelle pastiglie Voxyl® Voce Gola, è noto sin dall'antichità per le sue proprietà lenitive ed emollienti per la gola e per la sua azione sul tono della voce. In farmacia.



i Pierre Fabre Pharma - Tel. 02/477831
www.voxyl.it

Prezioso mix naturale per un rapido conforto

Roll-On Urgences è un prodotto a base di fiori di Bach e oli essenziali. Nel pratico formato portatile, che si può portare ovunque con sé, in borsa o in tasca, aiuta a trovare un rapido conforto. Di semplice utilizzo, si può applicare alla base del collo, sotto le orecchie o sui polsi.



i FZF Group - Tel. 0761/556096
www.fzfgroup.it

Sostieni l'umore al naturale

Lenifren è un integratore alimentare formulato con Magnesio, vitamine PP, E, B6, Griffonia e Melissa, utile in caso di alterato tono dell'umore e di manifestazioni somatiche di tali alterazioni a carico di pelle o apparato gastrointestinale. I componenti del prodotto possono risultare utili per favorire il fisiologico tono dell'umore in presenza di stress e ritmi di vita frenetici o ad alimentazione non equilibrata e per contrastare fatica mentale e astenia.



i Biodelta - Castel Morrone (CE)
Tel. 0823/399162 - www.biodelta.it

I Corsi di Riza



Una mappa accurata degli incontri formativi di Riza per apprendere e applicare le tecniche psicosomatiche, per ritrovare e mantenere salute e equilibrio psicofisico

Il talento

Scopri la tua creatività nascosta!

Ognuno di noi ha una sua natura, un suo talento. Ognuno di noi è speciale. Ci ammaliamo quando soffochiamo il nostro talento, quando vogliamo essere più massa che individui. Diventiamo depressi, ansiosi, infelici perché vogliamo essere dei cloni, esattamente uguali ai modelli che ci hanno formato e a cui troppo spesso ci uniformiamo.

CITTÀ

DATE

Torino
02/58207921

• 12-13 novembre 2016

Milano
02/58207921

• 8-9 aprile 2017

€ 196 IVA INCLUSA

L'arte di comunicare

Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

Di solito pensiamo che per comunicare bene sia necessario un apposito addestramento, che ci insegni a trovare le parole giuste, quelle più convincenti e magari anche le posizioni ed i gesti del corpo più utili per convincere l'altro, per imporgli il nostro punto di vista o almeno un compromesso, una mediazione, per trasmettergli il maggior numero di informazioni nel minor tempo possibile. Insomma, consideriamo che l'abile comunicatore sia chi non si trova mai "in difficoltà" o "in imbarazzo".

CITTÀ

DATE

Milano
02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 196 IVA INCLUSA

Shiatsu

SEMINARIO INTRODUTTIVO

Lo Shiatsu, inteso come pratica applicativa, si pone come mezzo di comunicazione, comprensione intima di un'altra persona: "capiamoci senza e oltre le parole" e allargando la visuale, come disponibilità attraverso l'individuo, ad una comprensione ben più ampia della Grande Legge Universale.

CITTÀ

DATE

Milano
02/58207921

• 5-6 novembre 2016

€ 242 IVA INCLUSA

Autostima

Come ritrovarla

Il corso di Autostima insegna, attraverso il lavoro di gruppo e gli esercizi, come smontare i meccanismi perversi che portano al disprezzo di sé e a riscoprire la nostra realtà. Tra tutti gli animali che popolano la nostra Terra, l'uomo è l'unico capace di disprezzarsi, di svalutare la propria presenza nel mondo.

CITTÀ

DATE

Milano
02/58207921

• 13-14 maggio 2017

€ 196 IVA INCLUSA

Questi corsi sono a carattere tecnico-pratico e sono aperti, oltre che al pubblico,
a fisioterapisti, estetiste, naturopati, infermieri,
insegnanti di educazione fisica, personal trainer, psicologi e medici.
I naturopati in formazione presso l'Istituto Riza hanno diritto di prelazione.



Massaggio psicosomatico

Condotta da Sara Diamare

Il contatto tattile è una via della comunicazione umana che coinvolge direttamente in profondità la soggettività sia del toccato che del toccante. Conoscere gli aspetti simbolici e relazionali ad essa sottesa è un requisito indispensabile per la gestione di un approccio che vuole essere olistico. Il massaggio ad indirizzo psicosomatico si prefigge di fornire, attraverso i presupposti teorici e la sperimentazione pratica, le conoscenze necessarie per una maggiore consapevolezza di questa via di comunicazione. Il fine è quello di favorire i processi che portano allo stato di benessere psico-fisico della persona trattata.

CITTÀ	DATE
Roma tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo 2017
COSTO	CONDUTTORE
€ 635 IVA INCLUSA	S. Diamare

Tecnica craniosacrale

Condotta da Luigi Dragonetti

Le ossa craniche sono dotate di una loro mobilità intrinseca, che riflette ed interagisce con la fluttuazione ritmica del liquido cefalorachidiano. Affinando la pratica e con una ricercata sensibilità palpatoria, è possibile utilizzare il massaggio craniosacrale in modo efficace. Ciò che viene generalmente percepito come una scatola ossea dura, può diventare sotto le mani qualcosa di vivo e pulsante, che risponde con delicatezza al respiro e al movimento. Il corso si articola in cinque week-end teorico-pratici; durante ogni incontro è prevista una discussione sul materiale elaborato dai principianti su quanto esposto nelle lezioni precedenti.

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 28-29 gennaio, 25-26 febbraio, 25-26 marzo 22-23 aprile, 27-28 maggio 2017
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 11-12 marzo 6-7 maggio, 17-18 giugno 2017
COSTO	CONDUTTORE
€ 1208 IVA INCLUSA	L. Dragonetti

Tecniche di Enneagramma

Condotta da Maurizio Cusani

L'Enneagramma è un sistema molto antico per la conoscenza e il perfezionamento di sé. È fondamentale per comprendere i propri e gli altrui automatismi comportamentali. Ma è estremamente utile anche per la relazione e la comunicazione con l'altro e può diventare un mezzo indispensabile per l'attività professionale del naturopata. Cercheremo in questo corso di iniziare il naturopata all'utilizzo graduale di questo strumento diagnostico, nella sua pratica con il cliente.

CITTÀ	DATE
Verona tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 18-19 febbraio, 18-19 marzo 2017
COSTO	CONDUTTORE
€ 635 IVA INCLUSA	M. Cusani

Lettura del corpo in psicosomatica

Condotta da Marina Bellanger

La lettura psicosomatica di organi e apparati, delle loro funzioni e disfunzioni ha come scopo quello di individuare il senso di una patologia e di intervenire in seguito con cure naturali adeguate (rimedi vegetali e floreali, massaggio, alimentazione...). Il corso teorico-pratico si pone quindi come strumento diagnostico e conoscitivo, finalizzato all'approccio e al trattamento dei più comuni disturbi psicosomatici (gastriti, coliti, dermatiti, tachicardia, ipertensione...). Il corso è strutturato in tre week-end ed è articolato in lezioni teoriche e in presentazione e discussione di casi clinici. È aperto a naturopati, fisioterapisti, medici, infermieri, psicologi, estetiste, personal trainer. Al termine del corso l'Istituto Riza conferisce un attestato di partecipazione.

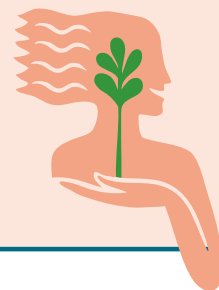
CITTÀ	DATE
Torino tel. 02/58207921	• 18-19 febbraio, 18-19 marzo, 22-23 aprile 2017
COSTO	CONDUTTORE
€ 635 IVA INCLUSA	M. Bellanger

Rimedi floreali

Condotta da Fiorella Rossi

La floriterapia è una disciplina basata sulla visione olistica della vita, che considera ogni persona come un'inscindibile unità fisica, psichica e spirituale. Così i fiori possono essere usati per riequilibrare ogni problema, da quelli emotivi a quelli psicofisici. Scopo del corso è fornire un ampio panorama delle varie tecniche di floriterapia, dai fiori di bach a quelli australiani.

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 21-22 gennaio, 4-5 febbraio, 4-5 marzo 2017
COSTO	CONDUTTORE
€ 635 IVA INCLUSA	F. Rossi



Scuola di Natu

Anno Accademico 2016-2017



DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

*Presidente dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia*

Dott. Vittorio Caprioglio

*Direttore dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia*

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente),
Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Auto-stima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il sistema limbico-ipotalamico

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

natur ropatia

Corso Triennale di Formazione



(la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

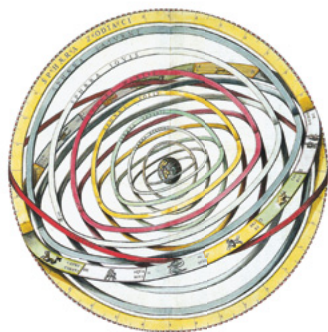
Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di esse-

re complete e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO, VERONA,
BOLOGNA E ROMA**

Tel. 02/5820793

02/58207920

Fax 02/58207979

www.scuola-naturopatia-riza.it
mail:

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

MILANO 14 gennaio 2017

ROMA 21 gennaio 2017

VERONA 22 gennaio 2017

BOLOGNA 28 gennaio 2017

TORINO 29 gennaio 2017

**COSTI E MODALITÀ
DI PAGAMENTO**

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

RIZA informa

CENTRI TERAPEUTICI E TERAPEUTI

Studio di Consulenza & Psicoterapia

PARMA

Consulenze individuali e psicoterapia rivolte agli adulti per qualunque problematica psicologica e/o relazionale. Il **Dr. Roberto Pinetti**, Psicologo e Psicoterapeuta specializzato in Psicomatica all'Istituto Riza, esercita a Parma nel suo Studio di Psicologia e Psicoterapia dal 1992.
Appuntamenti: tel. 0521/200788
mail: dr.pinetti@tiscali.it
sito: www.dottorpinetti.it

Psicologa - Psicoterapeuta. Sessuologia

PADOVA - JESOLO (VE) - ESTE (PD)

Dr.ssa Serenella Salomoni, psicologa e psicoterapeuta, iscritta all'Albo degli psicoterapeuti dell'Istituto Riza.

Trattamento psicologico dei disturbi sessuali e terapia della coppia. A.I.S.P.A (Assoc. Italiana Sessuologia, Psicologia Applicata), Socia FISS (Fed It Sessuologia Scientifica)

Info e appuntamenti:

Via S. D'Acquisto 23 - Padova,

Tel.: 049/777014 - Cell.: 320/8518818

Via Aquileia 2/U, Jesolo (VE) -

c/o il Domus Medica via Zanchi 12,

Este (PD) Tel.: 0429/50303

www.serenellasalomoni.com

serenellasalomoni@hotmail.com

Natalino Villella Osteopata D.O. BSC.

MILANO

L'osteopatia è un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico. È efficace in caso di dolori cervicali lombari, cefalea, dolori articolari e muscolari, alterazioni dell'equilibrio, stanchezza cronica, affezioni congestizie (otiti, sinusiti), disturbi ginecologici (incontinenza da sforzo, dolore pelvico), disturbi digestivi (stipsi, reflusso), dolori legati alla gravidanza e al post partum, disordini temporo-mandibolari (bruxismo, click mandibolari) e alterazioni della postura.

Info e appuntamenti:

centro Riza di Medicina Naturale

Via Luigi Anelli 4 Tel.: 02/5820793

Psicologa Psicoterapeuta

BASSANO DEL GRAPPA (VI)

MONTEBELLUNA (TV)

CONEGLIANO (TV)

CASTELFRANCO VENETO (TV)

La **dr.ssa Renata Giacomelli**, specializzata all'Istituto Riza, effettua consultazione e psicoterapia per i disturbi psicosomatici, le diverse forme di ansia e panico, depressione e difficoltà nelle relazioni familiari e di coppia.

Info e appuntamenti: Cell.: 342/1932376

338/1917979 - www.renatagiacomelli.it

info@renatagiacomelli.it

RIZA INFORMA: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano - tel. 02/5845961- fax 02/58318162 - (Doris Tieger)

Studio di psicoterapia e psicosomatica

**MILANO
CASALMAGGIORE (CR)
DESENZANO (BS)**

La **dr.ssa Elena Ferrari** psicoterapeuta e psicosomatista specializzata presso l'Istituto Riza effettua consulenze e colloqui per:

- disturbi psicosomatici
- disturbi alimentari
- ansia stress attacchi di panico
- bambini e adolescenti
- Tecnica EMDR per elaborare i traumi
- percorso BEN-ESSERE: Dieta e Autostima Psicosomatica

Per Info e appuntamenti:
339/2161823

Studio di Psicologia e Psicoterapia

ROMA

Dr.ssa Rita Gagliardi specialista in Psicoterapia per il trattamento di:

- disturbi di ansia
- attacchi di panico e depressione
- inibizione dell'espressione personale e difficoltà relazionali
- disturbi alimentari
- disturbi psicosomatici e sessuali
- difficoltà familiari e di coppia

Da 25 anni svolge attività clinica e corsi di formazione psicologica.

Info e appuntamenti:

Tel.: 06/5759420

338/1113334

www.ritagagliardi.it

**La direzione di Riza psicosomatica
non si assume responsabilità
sulle notizie pubblicate nelle pagine
di Riza Informa.**

Studio di Psicoterapia CONEGLIANO (TV)

Dr.ssa Maria Visentin, medico psicoterapeuta, specializzata presso l'Istituto Riza. Riceve per psicoterapia individuale:

- Disturbi psicosomatici e relazionali.
- Depressione.
- Attacchi di panico
- Elaborazione del lutto
- Tecniche immaginative e di rilassamento corporeo.

Info e appuntamenti:

Cell.: 328/5778484

ore 12.30 - 14.30

Appuntamenti Segreteria

0438/32197

Istituto Yoga Surya Chandra Marga: incontri YOGA RATNA

Incontri tenuti da Gabriella Cella Al-Chamali

- a Piacenza in Via Raffaello Sanzio 23
- All'Ashram SuryaChandra - Caselasca - Bettola (Pc)
- In altri Centri Yoga diretti dai suoi allievi diplomati alla S.I.Y.R. Incontri di approfondimento dello Yoga Ratna

Domenica 6 novembre:

Piacenza - nello Yoga Ratna le dee della fortuna in un percorso di gioia

Domenica 20 novembre:

Quarrata - Rinascita con lo Yoga Ratna - info: 3392527924

Domenica 4 dicembre:

Piacenza - Vivere la trasformazione nelle forme dello Yoga Ratna

Info e appuntamenti:

Tel.- Fax: 0523/911671

www.yogaratna.it

contattaci@yogaratna.it



**MARIA ROSA FIMMANO'
ACADEMY**

1° MASTER

**in Kinesiologia, Medicina Tradizionale
Cinese e Discipline Bionaturali,
per la prima volta con la Fisica Quantistica**

Il Master, della durata di sette giorni, si svolgerà a Milano e a Palermo. Il biglietto è acquistabile presso **Maria Rosa Fimmano' Academy**, Via Saverio Mercadante 7, a Milano o telefonando al **02 87237232**.

Palermo, 15-21 febbraio 2017

Milano, 29 aprile - 5 maggio 2017

Per informazioni e per conoscere le altre proposte formative:

segreteria@mariarosafimmano.it

www.mariarosafimmano.it

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì
con Raffaele Morelli

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono.

E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede immagini soltanto sue.

Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00
presso il Centro Riza
di Medicina Naturale
gli incontri di gruppo
con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>
email: centro@riza.it

RIZA informa

CENTRI TERAPEUTICI E TERAPEUTI

Studio di Psicologia e Psicoterapia

TREVISO

Lo Studio di Psicologia e Psicoterapia è formato da psicologi-psicoterapeuti specializzati ed iscritti all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Istituto Riza di Milano. Ricevono su appuntamento per colloqui/terapie individuali, di coppia o di gruppo. Trattano disturbi psicosomatici, alimentari, sessuali, diverse forme d'ansia e di panico, conflitti di coppia e familiari. Organizzano e conducono corsi su: Autostima, Il Talento, La Dieta Psicosomatica, L'Arte di Comunicare, Tecniche di Rilassamento Corporeo. La **dr.ssa Elena Santomartino** si occupa anche del trattamento psicoterapeutico integrato della dipendenza da nicotina.

Info e appuntamenti:

dr.ssa Elena Santomartino - Cell.: 347/9258475

Via Bertuol, 1 Frescada (TV)

dr. Roberto Lucchetta - Cell.: 340/8569010

www.robortolucchetta.it

CORSI

COMUNICAZIONE E PSICHE

XV CORSO DI FORMAZIONE NAZIONALE IN FLORITERAPIA CLINICA

BOLOGNA

Da non perdere, a Bologna, **mensilmente**, a partire da **Domenica 22 Gennaio 2017**. Un corso di studi teorico-pratico condotto con giochi di ruolo e supervisione di casi clinici, per una **formazione completa e professionale** in Floriterapia. Tenuto da **uno dei massimi esperti europei di Floriterapia**, oltre all'Attestato, sono previsti crediti formativi ECP ed ECM per tutte le professioni sanitarie, oltre alla possibilità di iscriversi al **Registro dei Floriterapeuti Attestati** dalla Società Italiana di Floriterapia.

Per informazioni: Cell. 333/38.57.130

www.floriterapia.org/corso - info.sif@libero.it

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2016-2017
Inizio dicembre 2016**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:

tel. 02/5845961 • fax 02/58318162

scuolapsicoterapia@riza.it • www.scuola-psicoterapia-riza.it

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia



di Davide Mosca

Scrittore

«I sogni ci indicano dove il senso della vita»

«Sono lettere che l'anima ci invia ogni notte per indirizzarci. Perché la vita è una serie di passaggi e crisi. E anche la morte è uno di questi». Così la pensava Marie-Louise von Franz, grande allieva di Jung. Davide Mosca l'ha "incontrata", per una delle sue interviste immaginarie

Marie-Louise von Franz siede su una poltroncina sgualcita, al centro di una stanza ingombra di libri. Tiene le gambe accavallate e le mani giunte in grembo, ma non comunica un atteggiamento di chiusura, sembra semmai una molla pronta a scattare. Quando parla le mani si lanciano in avanti, le dita si annodano e si liberano di continuo, come se stesse impastando un'invisibile materia. Tailleur blu elettrico e occhiali dalla montatura spessa e fuori moda, la tendenza a reclinare di lato il capo, sprigiona un senso di forza che di rado mi è capitato di riscontrare.

«Se mi chiedessi che cos'è la vita ti risponderai: una serie di crisi», mi dice cogliendomi in contropiede. Sorride del mio sbigottimento. Balbetto, e lei ne approfitta per spiegare: «La vita è una continua metamorfosi. L'infanzia è una soglia, c'è poi

Davide Mosca, scrittore e collaboratore di Riza, ha utilizzato per questo testo scritti di von Franz, solo in parte "romanzzati" per esigenze di scrittura.



“

La vita è come una fiaba: se non incontri i tuoi personaggi nascosti non puoi diventare davvero te stesso. Persino la strega contiene poteri che ti sono necessari

”

**SOGNI, FIABE, SIMBOLI COME MESSAGGI SEMPRE NUOVI DEL MONDO INTERNO:
ERA QUESTO IL PRINCIPALE INTERESSE DI MARIE-LOUISE VON FRANZ**

ve trovare

il passaggio della pubertà, quindi il crinale della maturità - quella che Conrad chiamava la sottile linea d'ombra - per arrivare alla crisi di mezza età e così via... A ben guardare anche la morte è un passaggio. Ne sei sorpreso? Io l'ho capito grazie all'analisi dei sogni. Infatti perfino al cospetto della morte i sogni ci preparano a un adattamento, a una fine che tuttavia non è affatto una fine. Ho raccolto almeno una cinquantina di sogni di moribondi, ma nessuno accenna a una vera e propria conclusione, piuttosto a un grande cambiamento: un viaggio, una trasformazione, un trasloco e più di frequente un sontuoso matrimonio».

Mi aggancio alla parola sogno come a un treno in corsa, per non rimanere a terra. «I sogni hanno rappresentato la tua principale materia d'indagine. Perché?».

«Ne ho analizzati più di cinquantamila, puoi crederci? Ebbene, sai quanti ne ho riscontrati identici? Neppure uno».

Mi scappa un sorriso. Lei se ne accorge, allora cerco di giustificarmi, le dico che è una strana intervista, dove lei pensa anche alle domande, oltre che alle risposte. Non che la cosa mi dia fastidio, anzi, è ancora più stimolante.

«I sogni hanno molte funzioni» riprende. «Sai qual è una delle più importanti? Preparare le persone a una nuova fase della loro vita, perché, come ti dicevo prima, ogni giorno è una soglia, un mondo nuovo in cui entriamo. Gli ingenui credono che andiamo a dormire per riposare. Niente affatto. Chiudiamo gli occhi per aprirci all'universo del sogno. I sogni ci indicano come trovare il senso della vita, come realizzare il nostro destino, come esprimere al massimo il potenziale esistenziale che c'è dentro di noi.

MARIE-LOUISE VON FRANZ

Viaggiò nel mondo delle immagini guidata da un grande maestro

Marie-Louise von Franz (1915-1998) è una liceale diciottenne nel 1933, quando incontra per la prima volta Jung. Insieme al celebre psicoanalista incontra pure il suo destino, perché da quel giorno la sua vita cambia per sempre. Affascinata dalla sua lezione magistrale, gli chiede di poter seguire un percorso di analisi con lui. Colpito a sua volta dall'intelligenza della ragazza, Jung le domanderà alcune traduzioni dal greco e dal latino. Sarà l'inizio di una delle più intense e proficue collaborazioni del ventesimo secolo, che durerà fino al 1961, anno della morte di Jung. Esponente principale della cosiddetta corrente classica della psicanalisi analitica, la von Franz ha studiato a fondo sogni, fiabe e simboli, dedicandovi oltre venti opere che hanno influenzato moltissimi studiosi e che ancora oggi rappresentano un'imprescindibile pietra di paragone per chiunque affronti queste tematiche.



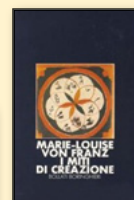
Marie-Louise von Franz
(1915-1998)

ALCHIMIA
Bollati
Boringhieri



**L'ASINO
D'ORO**
Bollati
Boringhieri

**IL FEMMINILE
NELLA FIABA**
Bollati
Boringhieri



**I MITI DI
CREAZIONE**
Bollati
Boringhieri

CONTINUA A PAG. 100

Le interviste impossibili

*«Non penso che l'essere umano debba diventare normale.
Le nevrosi nascondono potenzialità, doti, talenti inespressi.
Conta solo quello che vuole il nostro interno»*

SEGUE DA PAG. 99

Dobbiamo prestare loro la massima attenzione perché tracciano il cammino da percorrere: svelano l'inconscio attraverso immagini precise e simboli. È la nostra psiche che ci parla attraverso di loro e noi dobbiamo metterci in ascolto. I sogni sono lettere che l'anima ci invia ogni notte per indirizzarci e per portare un po' di luce su tutte le istanze che potenzialmente siamo, in modo da disvelare le illusioni e allargare lo spazio di libertà dell'Io. Siamo molto di più di quello che crediamo di essere. I sogni non si stancano di ricordarcelo».

Tutto questo parlare di sogni, mi ha ricordato il mio. «Da scrittore sono molto interessato al tuo pensiero sulle fiabe, a cui hai dedicato numerosi libri».

«Al pari del sogno, la fiaba è una rappresentazione simbolica di una determinata questione psichica. Come un sogno, la fiaba è fatta di una trama, di personaggi che hanno una qualche relazione tra loro, e di simboli. Per essere interpretati i simboli di una fiaba debbono essere amplificati. Sai che vuol dire? Che il significato simbolico di una fiaba può essere colto attraverso il confronto tra le immagini presenti al suo interno e paralleli mitologici o storici. Così puoi individuare il significato più ampio di un simbolo e "tradurre" la fiaba in un'interpretazione psicologica con una sua coerenza interna. La fiaba si presta bene a un'interpretazione soggettiva: come le varie figure di un sogno possono essere considerate lati del sognatore, così i vari personaggi di una fiaba possono essere considerati tratti della personalità dell'eroe. Per esempio, quando in una fiaba una donna incontra una strega incontra anche i suoi lati stregoneschi. Ed è fondamentale incontrarli. La vita è come una fiaba: se non incontri i tuoi personaggi nascosti non puoi diventare davvero te stesso. La strega contiene poteri che sono necessari».

«Possiamo dire che ciascuno è una favola, di cui è al contempo personaggio e narratore?».

«Tutte le fiabe mirano a descrivere un solo evento psichico, ma di tale complessità, di così vasta portata, e così difficilmente riconoscibile in tutti i suoi diversi aspetti, che occorrono centinaia di fiabe e migliaia di versioni, paragonabili alle variazioni di un tema musicale, perché questo evento penetri fino alla coscienza, e neppure così il tema è esaurito. Questo fattore sconosciuto è ciò che Jung definisce il Sé, ossia la totalità psichica di ognuno di noi. Il motivo che ci spinge a interpretare le fiabe è lo stesso che muoveva gli antichi a raccontare miti, e cioè l'effetto vivificante che se ne trae, la reazione benefica così provocata, la pace con il substrato inconscio istintivo così raggiunta. Sì, siamo una favola infinita».

«Prima accennavi al metodo interpretativo. Se ti chiedessi di dirmi una sola caratteristica del metodo psicanalitico che avete sviluppato con Jung, quale indicheresti?».

«La discrezione» risponde al volo. «Ogni terapia è un'ingerenza, ma per quella junghiana si tratta dell'ingerenza minima. Non sosteniamo alcuna teoria e non pensiamo certo che l'essere umano debba diventare normale. Le nevrosi nascondono potenzialità, doti, talenti inespressi. Conta solo quello che vuole il nostro interno. In tutti questi anni abbiamo tentato di educare le persone ad ascoltare la propria interiorità: non facciamo nulla di più. L'idea di Jung è proprio quella dell'individuazione, l'essere se stessi e il diventare se stessi. Si parla spesso e in modo facilone di realizzare se stessi, ma si pensa alla realizzazione dell'Io; Jung intende tutt'altro, la realizzazione del proprio profondo, in particolare della potenzialità del proprio destino. All'Io talvolta ciò non conviene affatto, perché è doloroso far emergere quel che si sente intimamente di essere. La persona è nevrotica quando non è come Dio ha inteso che fosse. In questo consiste l'individuazione. Essere come Dio ci ha sognati».

NOVITÀ IN EDICOLA



DimagrireExtra

DIMAGRISCI SUBITO CON LA DIETA DEI CEREALI

I cereali sono alimenti indispensabili alla salute e utili anche per perdere peso. Danno energia, saziano, nutrono il cervello e vincono lo stress che spinge a mangiare in eccesso.

Ecco tutti i consigli per scegliere i chicchi più adatti al dimagrimento: integrali e alternati fra di loro, sfruttando anche quelli meno comuni, come quinoa, amaranto e farro.

In edicola dal 10 novembre

Riza Dossier

L'INTESTINO È IL SEGRETO DELLA SALUTE

- Che cos'è il microbiota intestinale?
- Ansia e depressione possono avere anche un'origine gastroenterica?
- Lo sapevi che il mal di schiena spesso dipende da una colite trascurata?
- Chi ha un intestino sano vive di più?
- I probiotici: quali è meglio usare e per quanto tempo bisogna assumerli?

In tutte le edicole



Chiedili al tuo edicolante

Per augurare salute e be a Natale regala un libro

I libri di Raffaele Morelli

€ 7.00 invece di € 8.50

- Nessuno sa curarti come la natura
- Fidati di te
- La formula della felicità
- Le storie di chi ce l'ha fatta
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Curare il panico



I significati dei linguaggi

€ 7.00 invece di € 8.90

- Il linguaggio segreto degli incubi
- Il linguaggio del tuo corpo
- Il linguaggio segreto dell'eros
- Il linguaggio del volto
- Il linguaggio segreto dell'ansia
- Il linguaggio dei sogni
- Il linguaggio segreto degli organi
- La lettura psicosomatica degli organi



La via maestra

€ 12.00 invece di € 17.00

- L'intelligenza
 - L'apertura del cammino
 - Taoismo e corpo umano
 - Olos
 - Cristianesimo e zen
 - Tu puoi cambiare il mondo
 - Il cielo in terra
- OSHO**
- Il coraggio
 - La maturità
 - La creatività
 - Intimità
 - La Gioia
 - Libertà
 - L'istinto



Come gestire le emozioni

€ 7.00 invece di € 8.90

- Liberati dalle trappole emotive
- Via i pesi mentali
- Vinci l'ansia delle pulizie
- Come gestire le emozioni
- Come vincere la fame nervosa
- Via i rancori e i sensi di colpa
- Come vincere gli attacchi di panico
- Vinci i disagi della vita di tutti i giorni
- Ingrassi per colpa degli altri



...e tanti altri libri!
Scoprili sul nostro sito
www.riza.it