

VIII incontro sul metodo Simonton

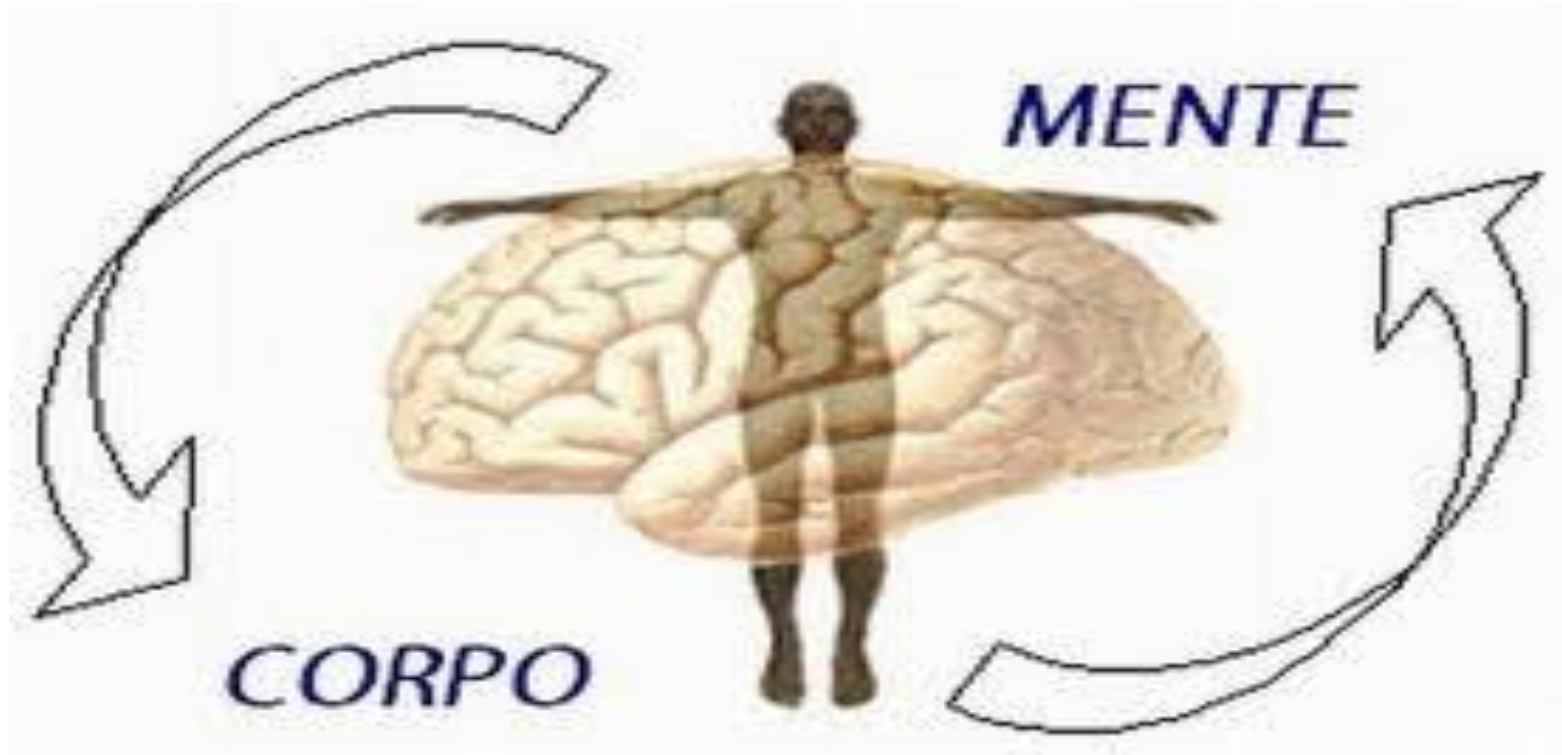
**COME AIUTARE I PAZIENTI E NOI STESSI A
CAMBIARE I MODELLI DI STRESS MALSANI ED
OTTENERE UNA MAGGIORE TRANQUILLITA'**

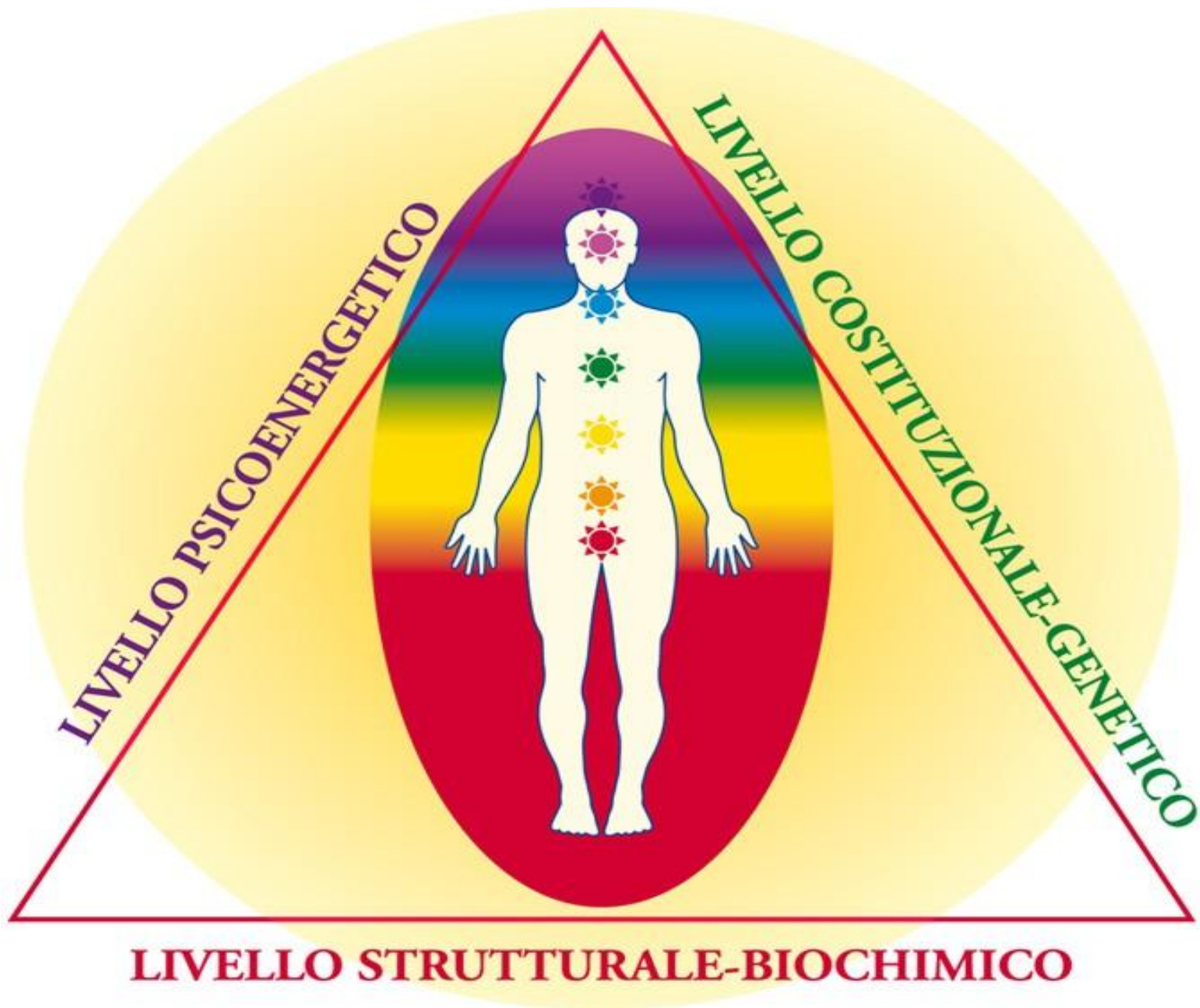
23 Ottobre 2018

A cura del Gruppo Me.Te.C.O.

Dr.ssa Luisa MERATI

MEDICINA CORPO-MENTE



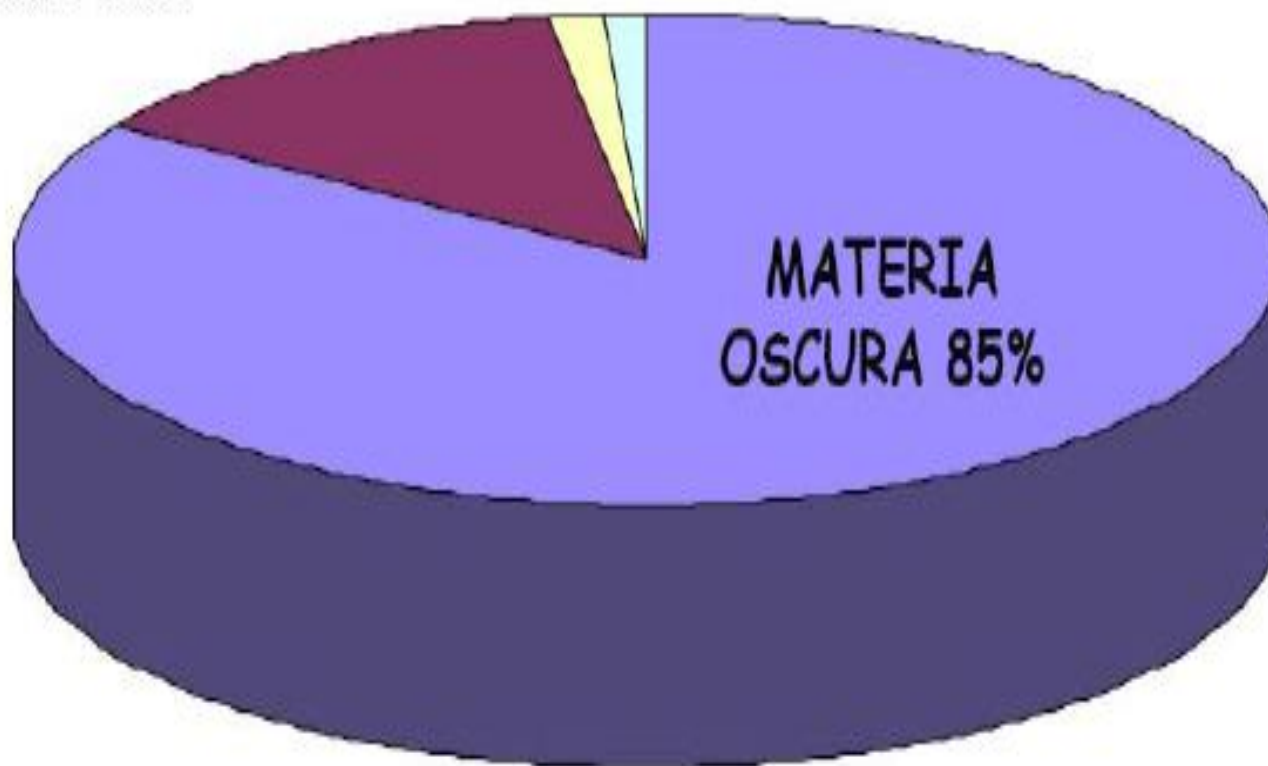


MATERIA ↔ ENERGIA
UNIVERSALE



MATERIA OSCURA

GAS 13% STELLE 1% NEUTRINI 1%



UNIVERSO



SIAMO TUTTI CONNESSI

gli uni agli altri **BIOLOGICAMENTE** *al resto dell'universo*
alla terra **CHIMICAMENTE** **ATOMICAMENTE**

FISICA QUANTISTICA

Tutto, é collegato a tutto



FISICA QUANTISTICA

Affermazioni fondamentali

I quanti si trasformano da materia in energia. Per un attimo sono particelle e contemporaneamente sono vibrazioni.

I quanti nello stesso tempo si possono trovare in due o più luoghi diversi e si possono “clonare” liberamente.

I quanti possono cambiare il luogo immediatamente. Scompaiono da un luogo e riappaiono simultaneamente in un altro. Non devono superare alcun spazio.

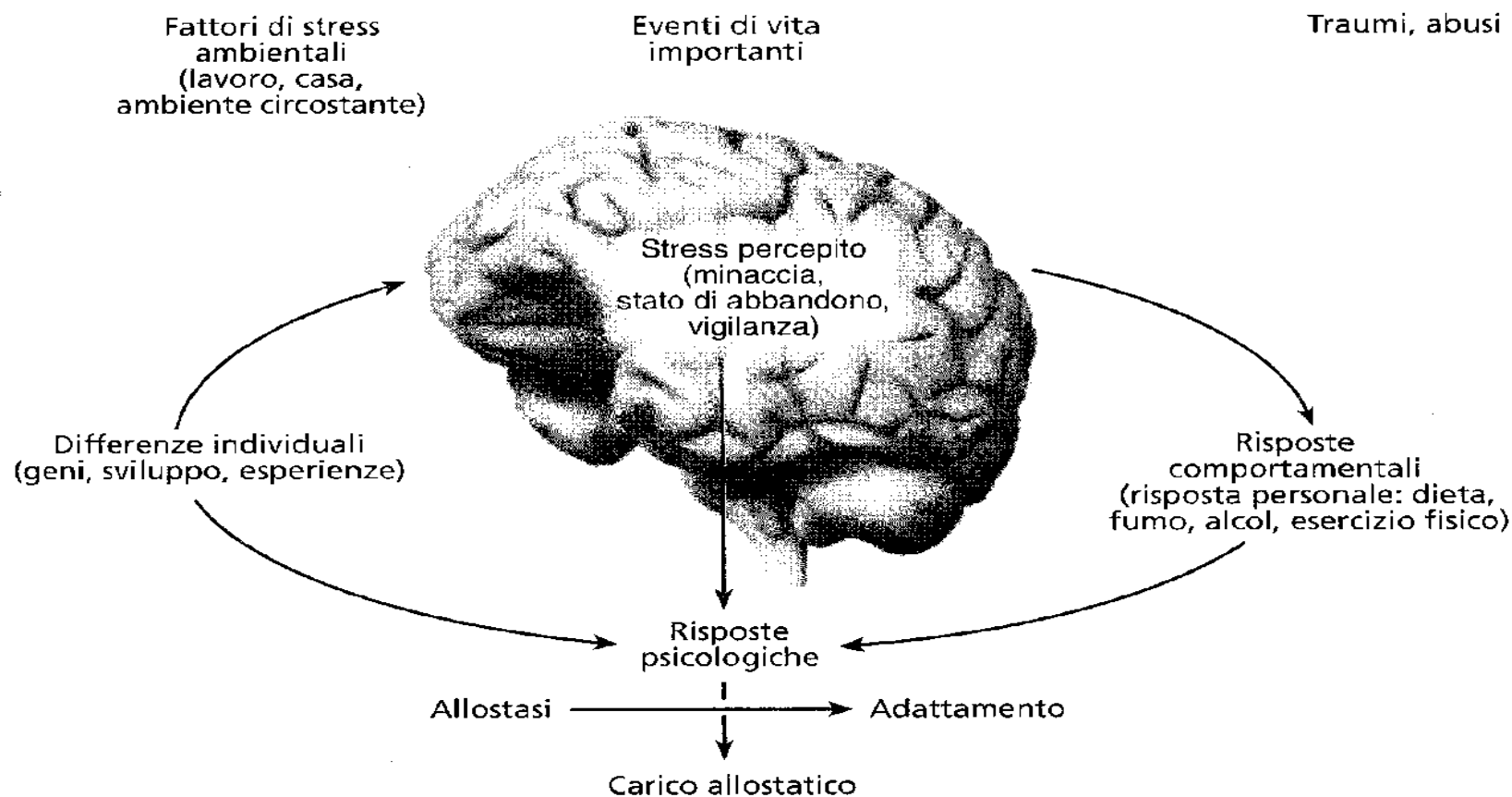
I quanti sono in contatto tra di loro a qualsiasi distanza senza evidenti segnali. Ciò significa che comunicano tra di loro indipendentemente dalla distanza geografica.

STRESS

ADATTAMENTO dell'ORGANISMO
al CAMBIAMENTO
della SUA OMEOSTASI INTERNA
prodotto da uno STIMOLO
AMBIENTALE E/O EMOZIONALE
(STRESSOR)

AMBIENTE ESTERNO E INTERNO ↔ STRESS ↔ SI

LA GRANDE CONNESSIONE



Fonte: B. McEwen *Protective and damaging effects of stress mediators*, 'New England Journal of Medicine', 1998; 338: 171-179 (modificata).

Stress

```
graph TD; Stress[Stress] --> Midollare[Midollare del surrene]; Stress --> Corteccia[Corteccia surrenale]; Midollare --> Adrenalina[Adrenalina e noradrenalina]; Adrenalina --> Frequenza[Aumento frequenza cardiaca e pressione sanguigna]; Corteccia --> Cortisolo[Cortisolo]; Cortisolo --> Indebolimento[Indebolimento risorse metaboliche, dei tessuti e del sistema immunitario];
```

Midollare del surrene

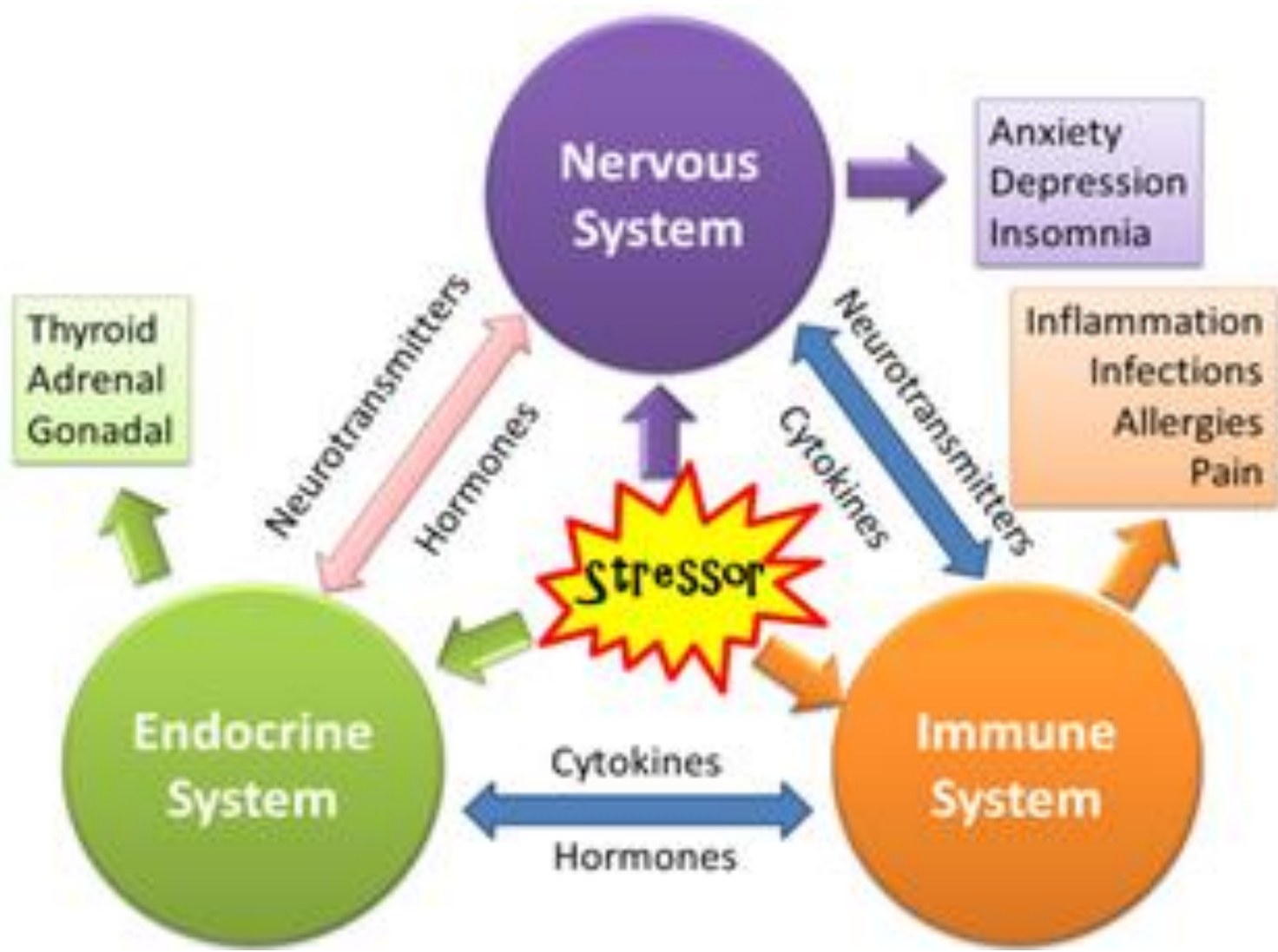
Corteccia surrenale

Adrenalina e noradrenalina

Cortisolo

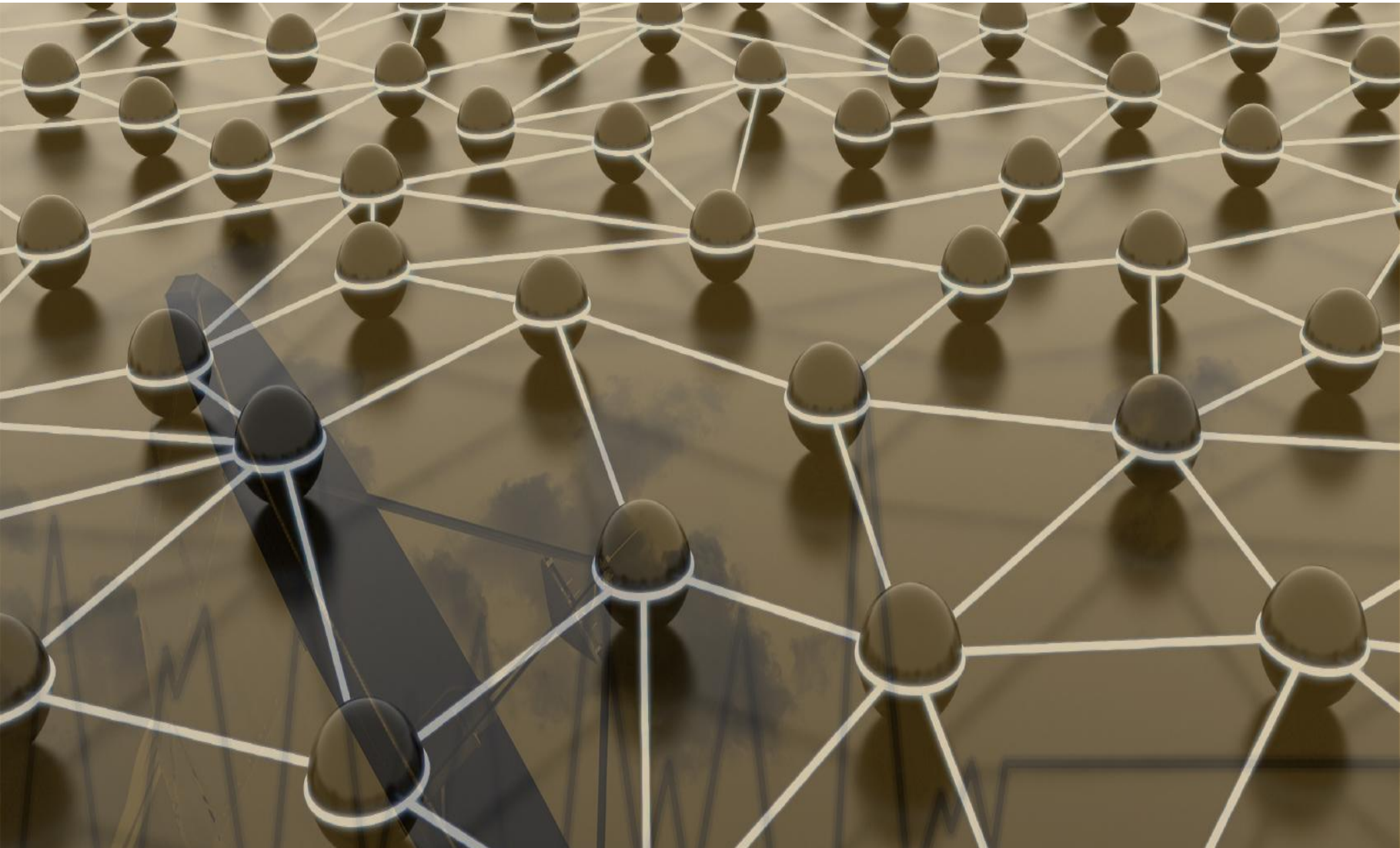
Aumento frequenza cardiaca e pressione sanguigna

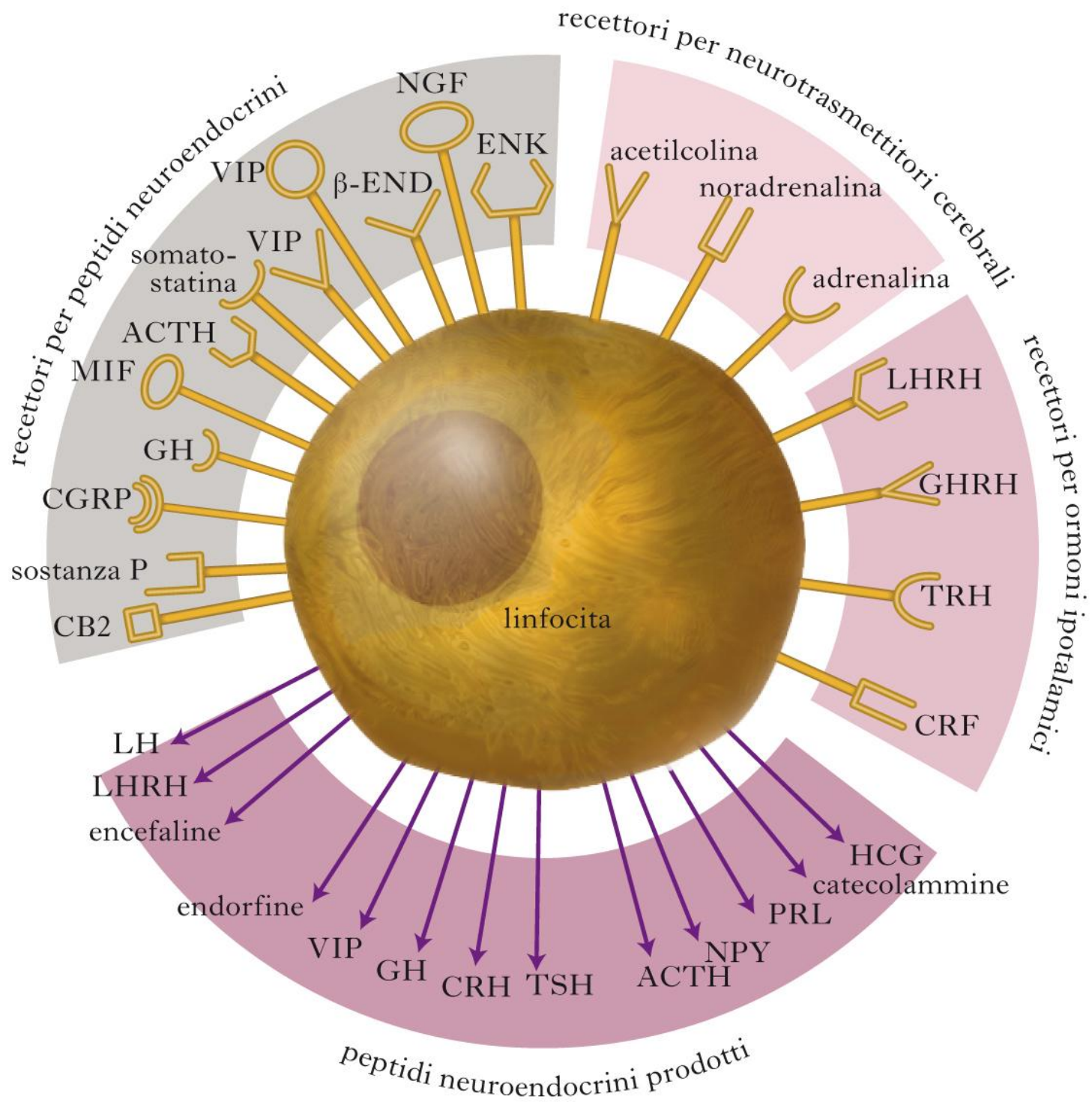
Indebolimento risorse metaboliche, dei tessuti e del sistema immunitario



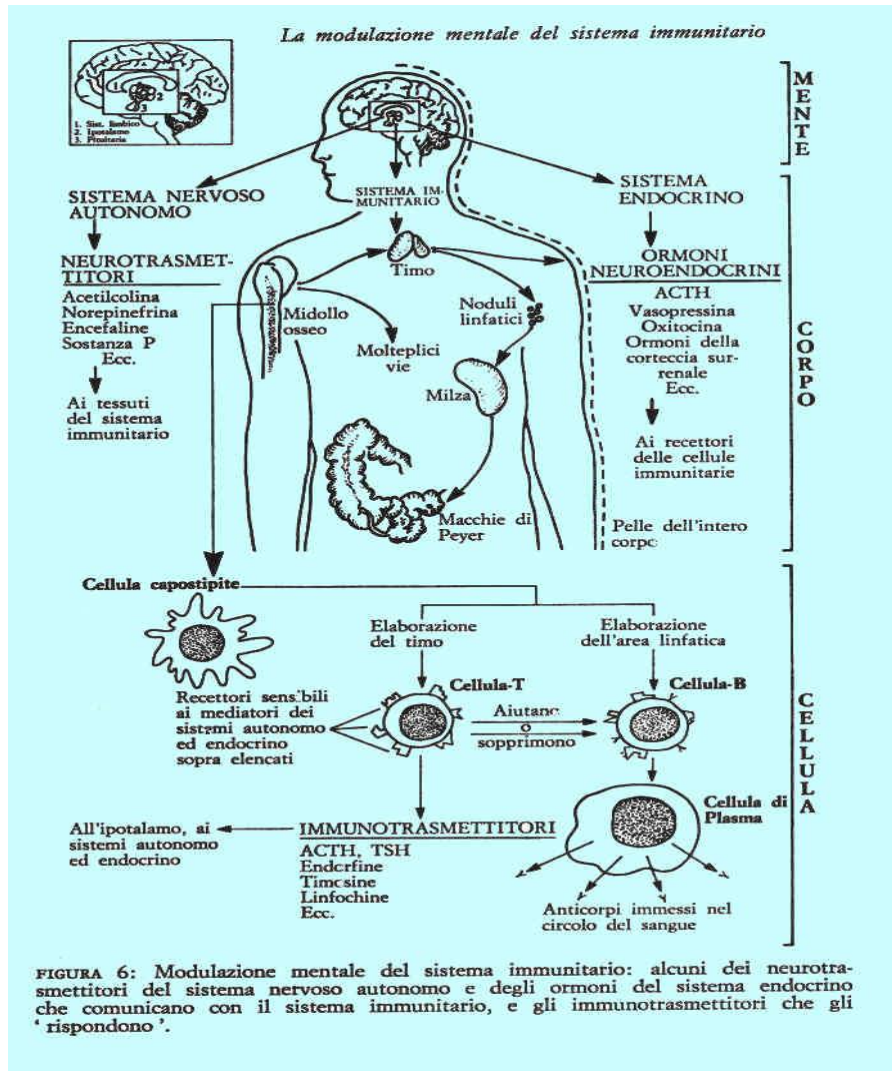


NETWORK





SISTEMA IMMUNITARIO MESSAGGERO



SISTEMA IMMUNITARIO

ORGANO DI SENSO, VERA E PROPRIA RETE
COGNITIVA DESTINATA AL RICONOSCIMENTO
DELL'AMBIENTE INTERNO ED ESTERNO

Non c'è nessun organo che non venga monitorato dal sistema immunitario, si comporta da grande sistema di regolazione fisiologica che è influenzato e influenza tutti gli altri sistemi regolatori (sistema nervoso e neuroendocrino).



Lo **STRESS PROLUNGATO** (CORTISOLO) riduce la funzionalità del SISTEMA IMMUNITARIO (NATURAL KILLER)

Le **ENDORFINE (OPPIOIDI ENDOGENI)** favoriscono la funzione del SISTEMA IMMUNITARIO

Un DEFICIT di **NK (LINFOCITI NATURAL KILLER)** comporta una **MAGGIORE AGGRESSIVITA' DEI TUMORI**, soprattutto la loro capacità di **PRODURRE METASTASI**

La Terapia della **GIOIA (ENDORFINE)** favorisce la funzione del SISTEMA IMMUNITARIO

NEUROPLASTICA NEUROGENESI

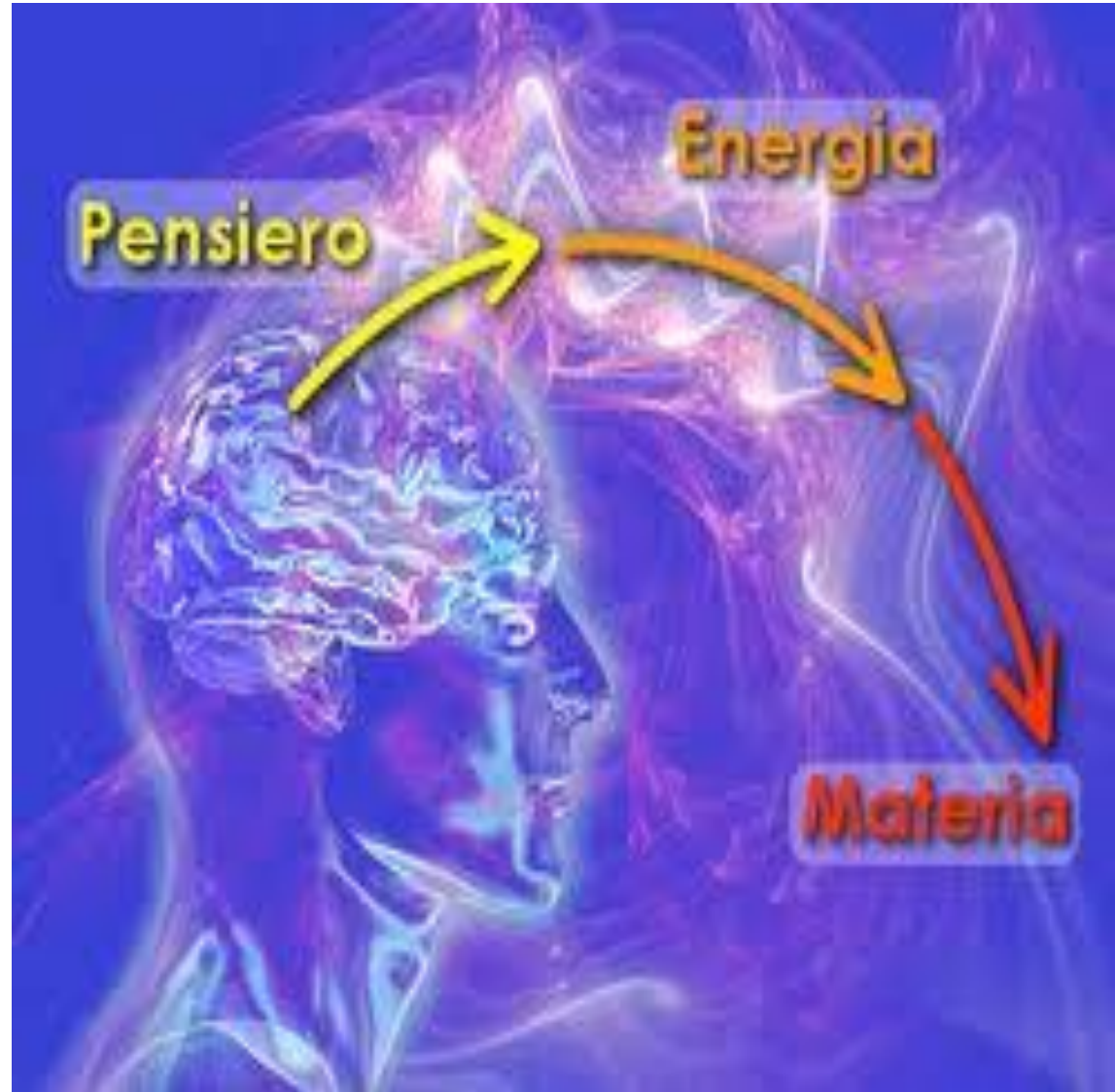
IL CERVELLO E' PLASTICO ED E' CAPACE DI RINNOVARSI IN STRETTA RELAZIONE CON L'AMBIENTE.

NEUROGENESI

- **il cervello produce nuove CONNESSIONI e cellule nervose nel corso dell' apprendimento;**
- **neuroplastica e neurogenesi sono fortemente influenzate dagli stimoli ambientali e bloccate dallo stress**

L'ENERGIA DEL PENSIERO

Attraverso
*Frequenze e Vibrazioni
Elettromagnetiche*
può
Attivare o Inibire
le Proteine che
Attivano
le Funzioni della Cellula



La mente è distribuita in tutto il corpo **Attraverso molecole-segnale**

Una gestione inconscia e inappropriata delle emozioni può far ammalare un corpo sano

Attraverso l'autocoscienza la mente può usare il cervello per generare molecole di emozione

(Candace Pert 1977)

EPIGENETICA

Le **forze elettromagnetiche** controllano la configurazione spaziale (torsione e ripiegamento della doppia elica) in forme complesse con **variazione della espressività genica**

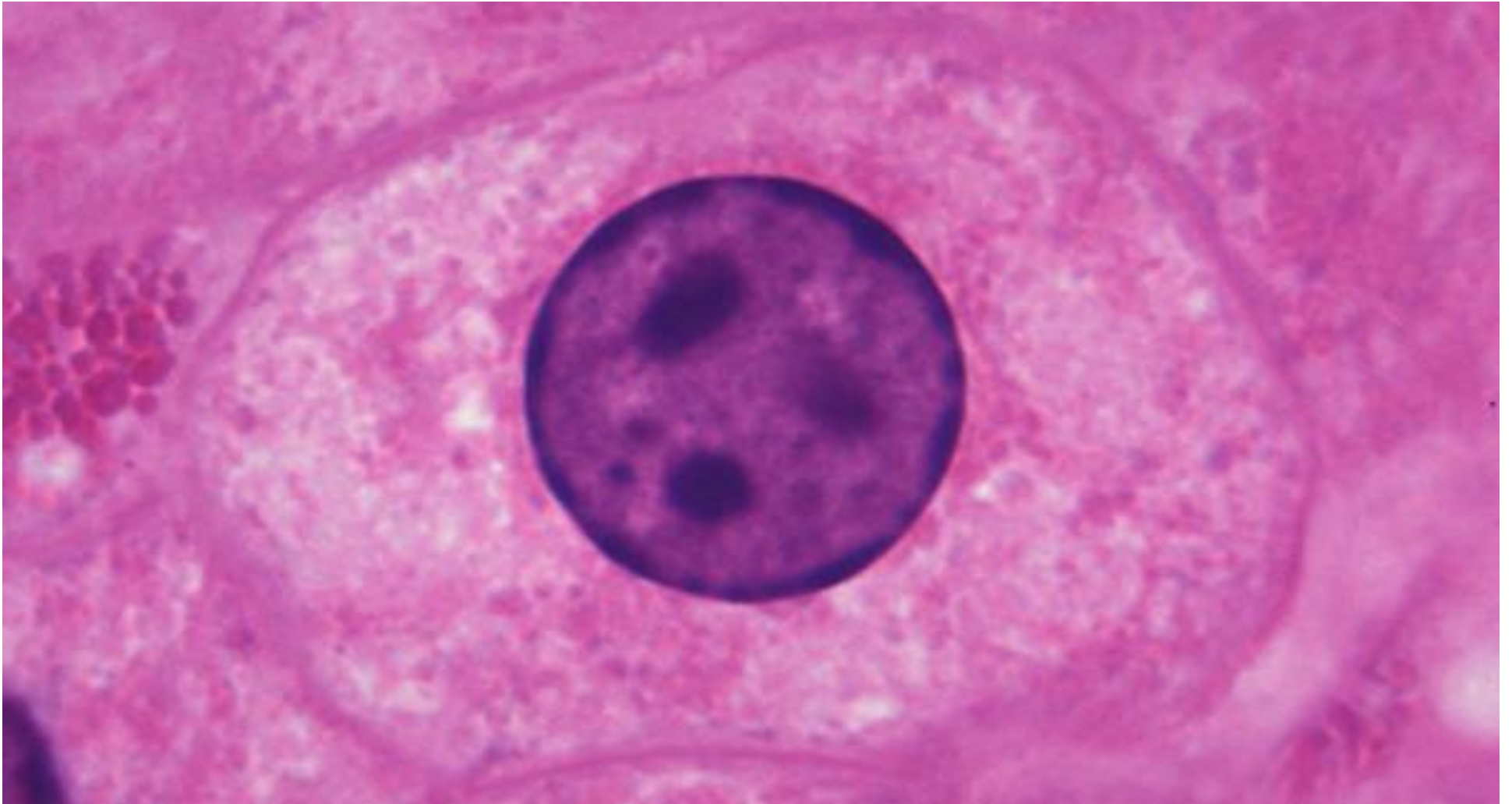


EPIGENETICA

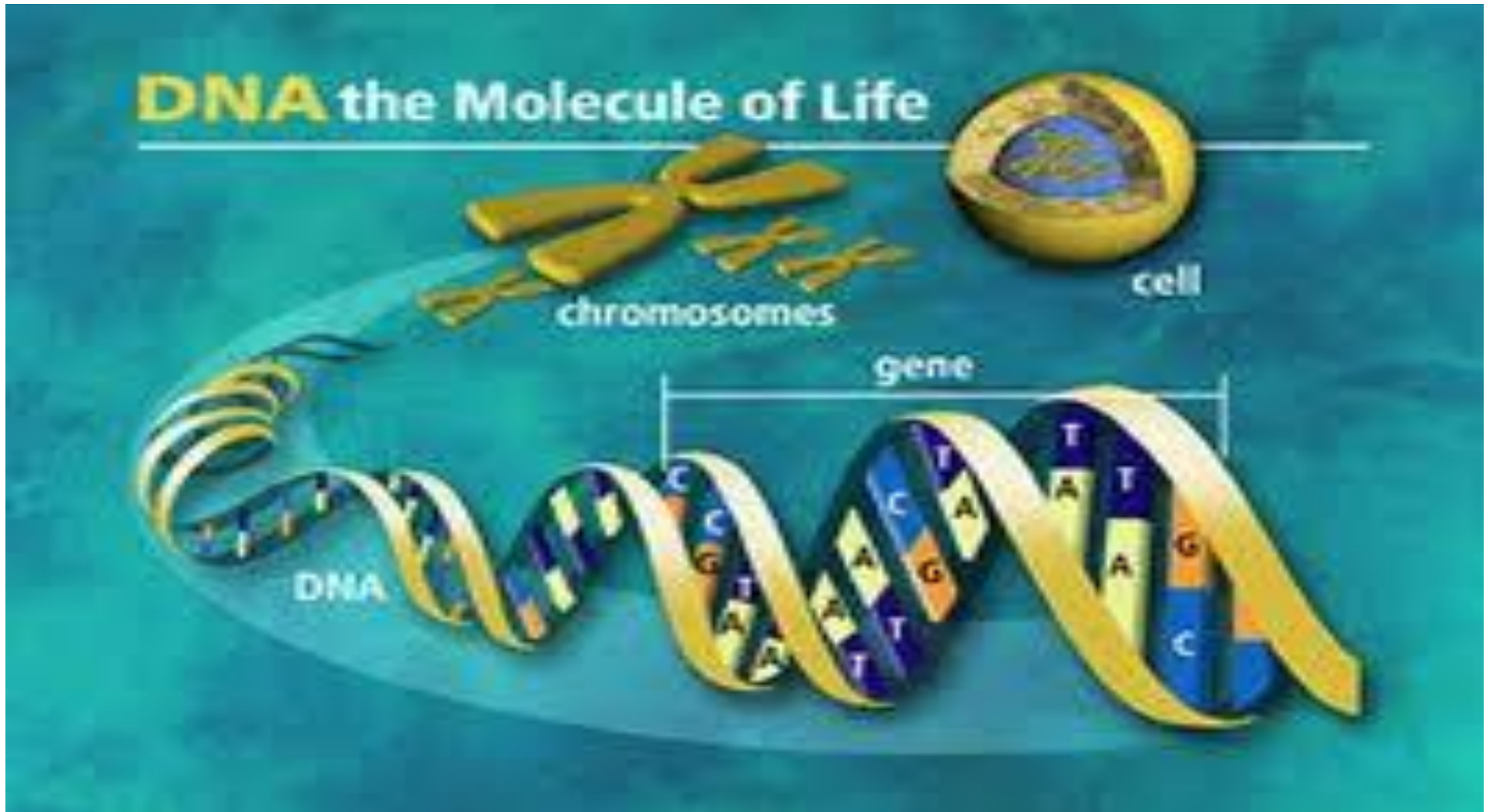
Le frequenze e le vibrazioni elettromagnetiche controllano il DNA, la sintesi, la forma e la funzione delle proteine, governano la regolazione dei geni, la divisione e la differenziazione cellulare, la morfogenesi, la secrezione ormonale, la crescita e il funzionamento del sistema nervoso

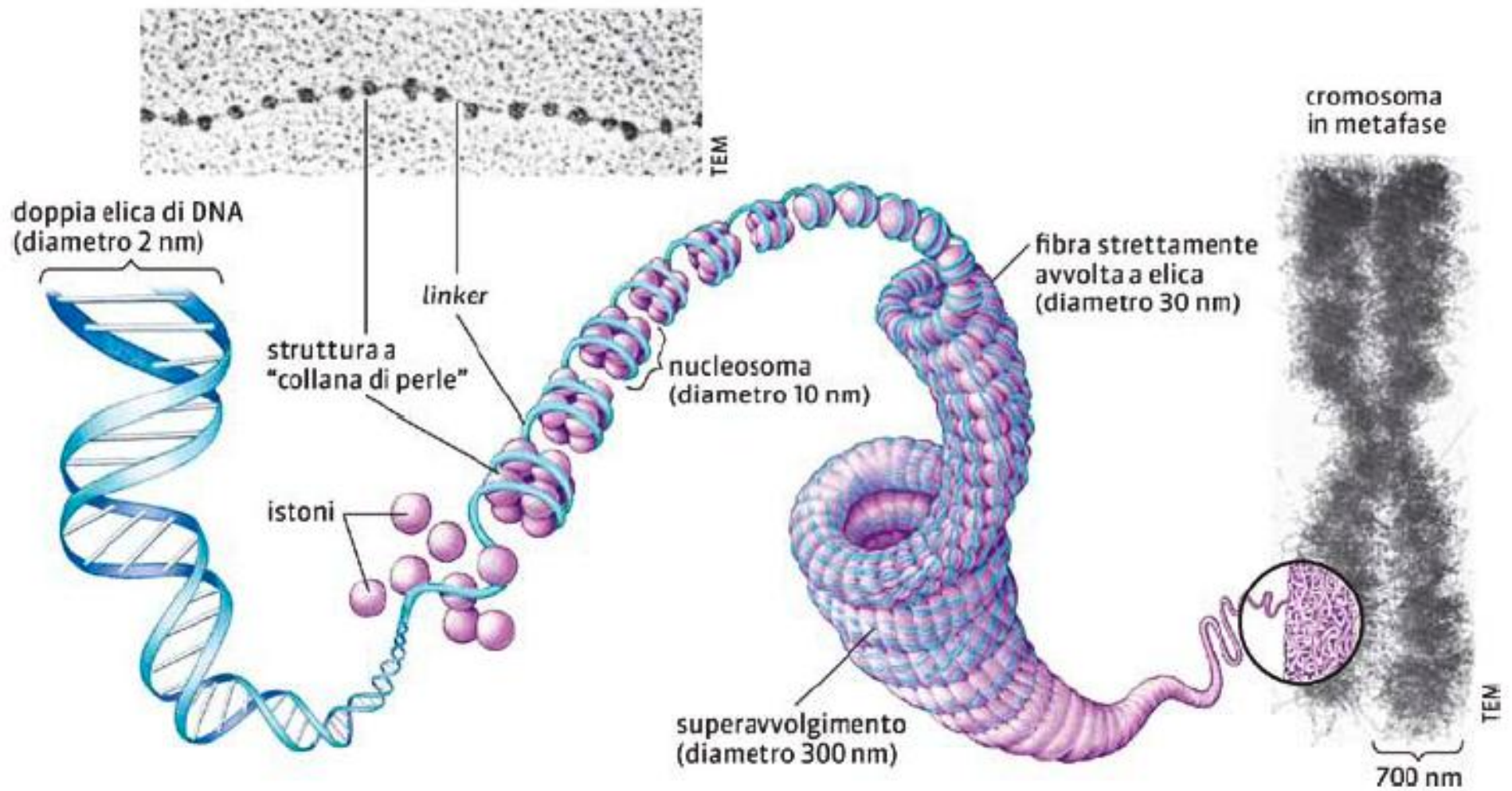


NUCLEO DELLA CELLULA

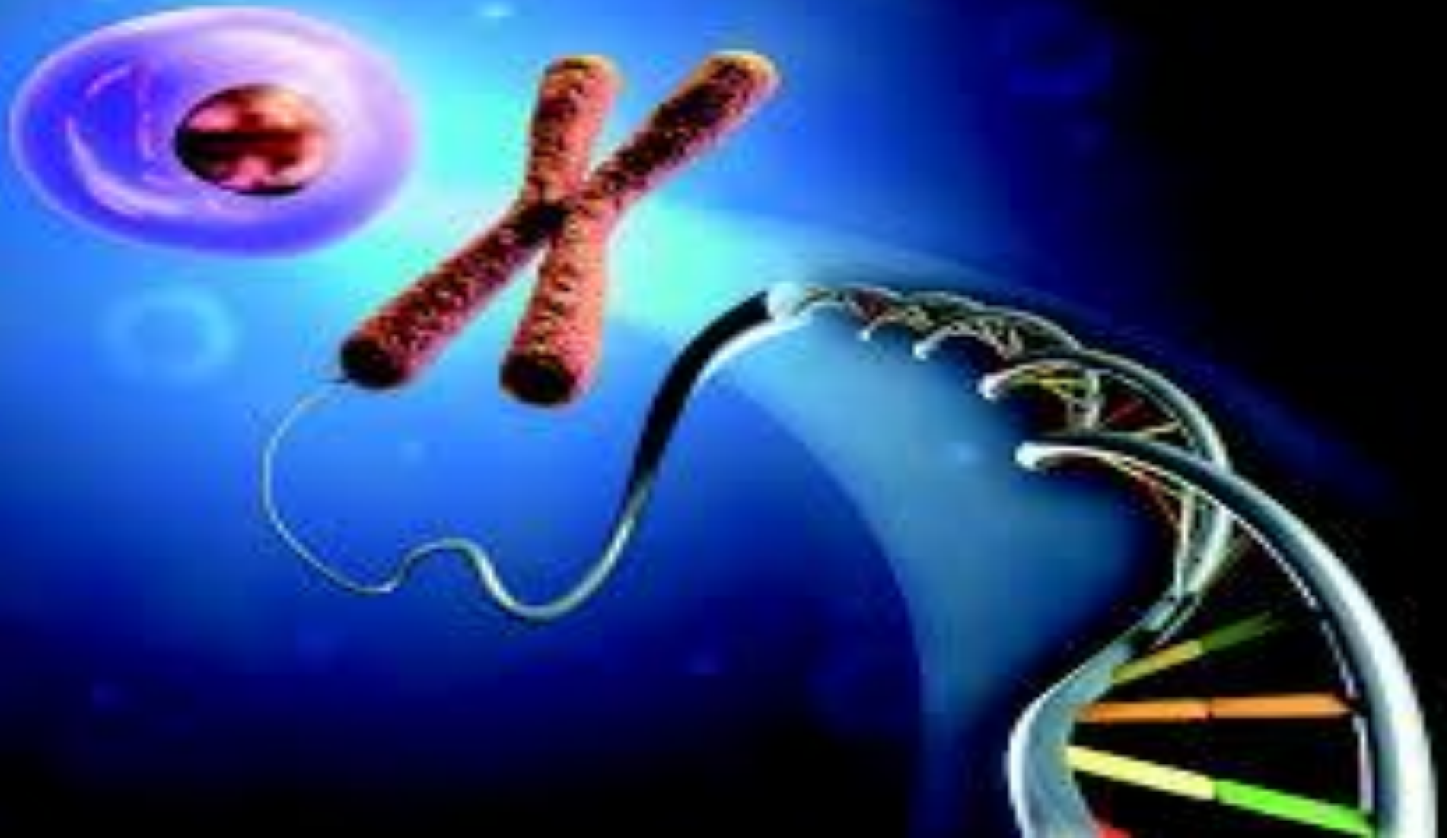


CROMOSOMI > GENI > DNA





ESPRESSIVITA' GENICA



BIOLOGIA DELLE CREDENZE



Lo STRESS è CAUSATO da come INTERPRETIAMO la REALTA'

“Gli uomini non sono turbati dalle cose,
ma dalle opinioni che essi hanno delle cose” (Epitteto)



CREDENZE (BELIEFS)

- La percezione della realtà determina le credenze
- le credenze controllano la biologia e il comportamento
- credenze malsane causano stress prolungato



PLACEBO E NOCEBO

IL POTERE DELLE CREDENZE E ASPETTATIVE POSITIVE E NEGATIVE

Le tue convinzioni diventano i tuoi pensieri

i tuoi pensieri diventano le tue parole

le tue parole diventano le tue azioni

le tue azioni diventano le tue abitudini

le tue abitudini diventano i tuoi valori

i tuoi valori **diventano il tuo destino**

(Mahatma Gandhi)

REAZIONI ALLO STRESS



SE RIPETO SEMPRE
GLI STESSI ERRORI
E' PERCHE' SONO
ERRORI SICURI!



EVENTI STRESSANTI

Un caso Clinico

- GELOSIA VERSO LA MOGLIE
- MORTE DELLA MADRE per cancro(accompagnamento)
- ATTACCAMENTO AL RISULTATO nella gestione di un'azienda

REAZIONE

- RABBIA-RANCORE
- DISPERAZIONE
- ISOLAMENTO

BELIEFWORK

MALSANE

Sono in un gorgo che porta verso la morte e l'isolamento attraverso la tristezza e la depressione

A volte non mi riconosco e mi allontano dalla mia natura e dalla mia saggezza interiore

SANE

Sono in un percorso in cui mi prendo cura di me stesso per condurre una vita serena e in pace, e per morire serenamente e in pace con me stesso e con le persone che amo, quando sarà il momento

Dentro di me è sempre intatta la mia saggezza interiore e la mia natura di essere umano unico e irripetibile e posso mettermi in contatto con loro in qualsiasi momento

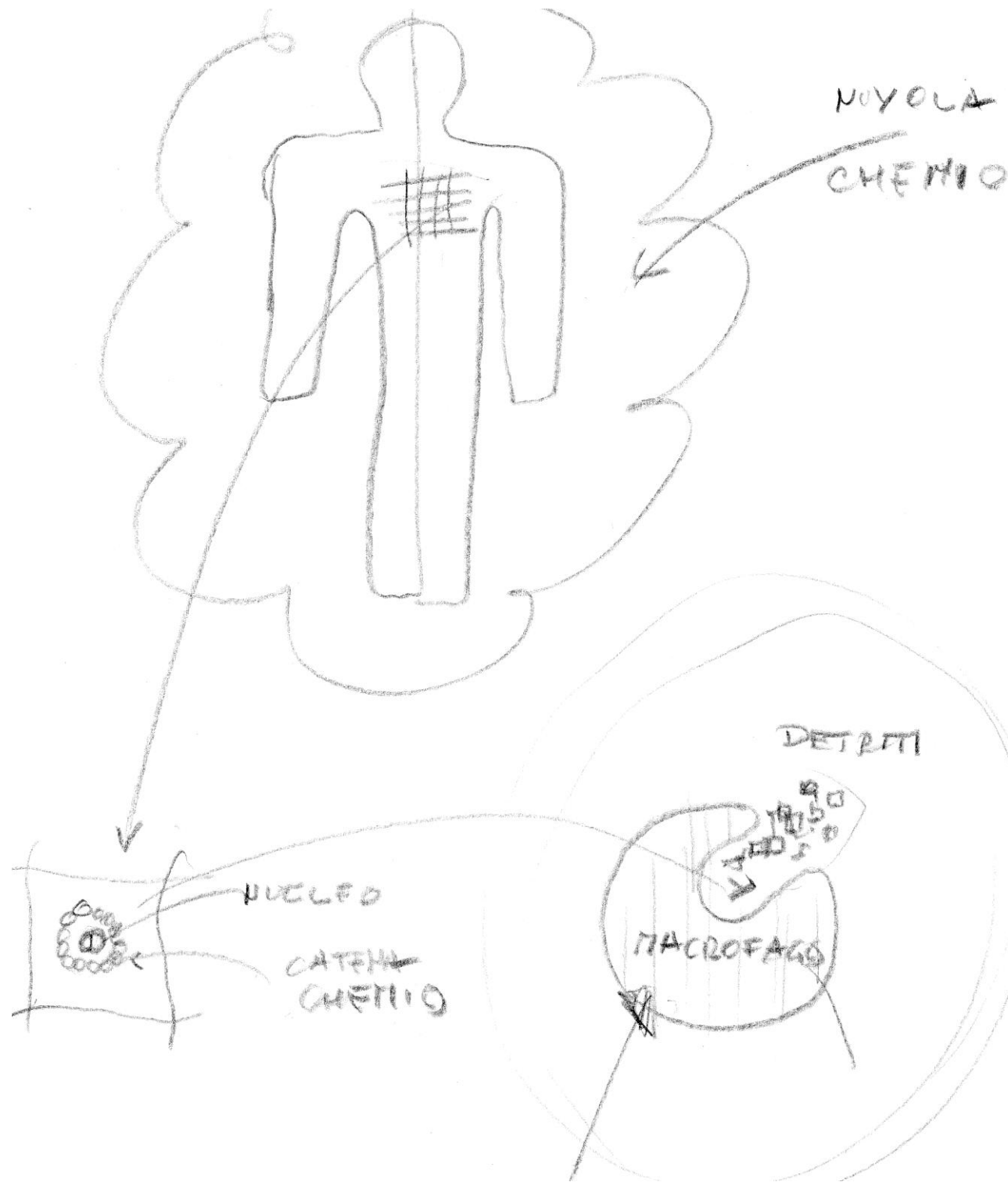
TERAPIA DELLA GIOIA

- Pescare
- Coltivare L'orto
- Osservare alberi di Melo
- Passeggiare con la Moglie sulla riva del Mare
- Pranzare in Famiglia
- Calchetto



EVITARE SITUAZIONI E PERSONE STRESSANTI

- Rinuncia ad una attività dal risultato incerto (attaccamento al risultato)
- Delega ad un parente
- Rinuncia a guidare l'auto





GRAZIE DELL'ATTENZIONE

