



Dottoressa
Melek degli Ardito, De Florio
già dott. ssa Angela Ardito

Odontoiatra | Dentosofa

ATTIVATORE PLURIFUNZIONALE



**ADDRIZZA I DENTI
ESPANDE IL PALATO
TI PERMETTE DI RESPIRARE MEGLIO**

ESPANSIONE DEL PALATO



L' APF (Attivatore Plurifunzionale) agisce come Espansore del Palato, sfruttando la forza di ritorno elastico dei denti impegnati sulle sue piste lisce, quando lo si mordicchia e lo si sceglie di una dimensione leggermente superiore a quella della bocca.



L' APF opera così una delicata azione di rimodellamento della sutura palatina mediana e delle ossa mascellari.

Il principio di azione è semplice e si basa sulla fisiologia del ricambio cellulare e della stimolazione adeguata sui tessuti.

È la stessa cosa che avviene in palestra quando ci sottoponiamo ad un allenamento, non necessariamente intenso ma moderato e continuativo: i tessuti si riorganizzano, cambiano forma e tono.



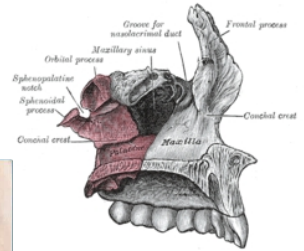
Intenderei quindi l' APF a guisa di un peso per fare allenamento della bocca.



RESPIRARE MEGLIO

COSA SONO LE OSSA MASCELLARI?

Le ossa MASCELLARI sono il tetto della cavità orale e il pavimento della cavità nasale.



COSA SIGNIFICA CIÒ?

Che espandendo il cavo orale si espande anche la cavità nasale.



COSA SIGNIFICA CIÒ?

Che entra più aria nel naso.



QUALI SONO LE CONSEGUENZE DI CIÒ?

- 1) Che aumenta la quantità di aria che arriva ai polmoni.
- 2) Che aumenta la quantità di aria che arriva alla ghiandola ipofisi che si trova alla radice del naso

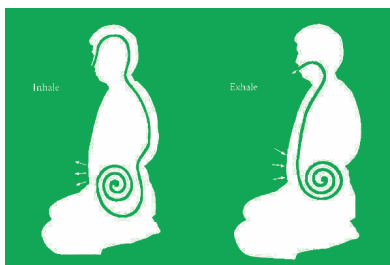
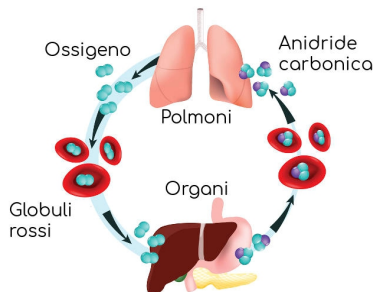
QUALI SONO LE CONSEGUENZE DEL PUNTO 1)?

- Aumenta il volume della gabbia toracica per l'aumento di volume dei polmoni. Pazienti descrivono da subito una maggiore apertura del petto.
- Se aumenta il volume di polmoni aumenta l'ossigenazione del sangue.
- Per chi fa pratiche sportive, agonistiche e non agonistiche, è ok.



- L'organismo inizia a funzionare correttamente con una migliore interlocuzione tra i vari organi ed una ritrovata armonia.

Respirazione



- “Il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai nostri pensieri. Ogni volta che la vostra mente si disperde, utilizzate il respiro come mezzo per prendere di nuovo in mano la vostra mente.”

QUALI SONO LE CONSEGUENZE DEL PUNTO 2)?

- La ghiandola ipofisi inizia a funzionare meglio.

Ricordiamo che l'ipofisi è una sorta di cabina di controllo del nostro organismo.

A questa ghiandola si deve la funzione di termoregolazione del corpo, la crescita corporea, la stimolazione delle ghiandole surreali, tiroide, timo, ovaie e testicoli e gli equilibri acido / base nel sangue che poi, hanno effetti sulla capacità cardiaca e sulla regolazione del flusso sanguigno oltre che sulla diuresi.



RESPIRATORE ORALE

La terapia con gli APF ha un'utilità enorme nei bimbi che respirano con la bocca sia per le considerazioni fatte nella precedente scheda, sia per fattori a noi ancora non ben noti ma di palese evidenza clinica, sia per elementi aggiuntivi alla terapia quali il counselling.



Il bambino che è abituato a respirare con la bocca, dopo un'attenta valutazione in studio e la scelta del giusto APF,



chiude la bocca e comincia immediatamente a respirare col naso con una naturalezza così

sconvolgente da lasciare i genitori a bocca aperta.



CONSIDERAZIONI IMPORTANTI : IL COUNSELLING

L'efficacia della terapia non è dovuta solo all'uso dell' APF.

ma anche ad un'attenta e puntuale valutazione dei motivi reconditi che portano il bimbo a stare con la bocca aperta: motivi di ordine fisiologico, strutturale ma anche emotivo.

A tal ultimo proposito non è inusuale che io chieda ai genitori di parlare un po' di come si svolge la vita in famiglia.

È importante considerare i rapporti all' interno della famiglia, COME essi si articolano, qual è il ruolo dei genitori e come il figlio vive questi ruoli.

A volte un problema respiratorio può dipendere dalla nascita del fratellino (sente di non aver più lo spazio per sé) o da una non adeguata espressione delle proprie potenzialità.

Queste riflessioni possono essere riportate anche all'adulto che non Respira bene.

E si può estendere questo tipo di approccio a qualunque tipo di disagio che si vive, in famiglia ma anche sul lavoro e nelle relazioni in genere.

Questi aspetti dell'approccio terapeutico, vengono approfonditi e messi in luce dalla cosiddetta Metamedicina.

Ed hanno un loro peso nella risoluzione definitiva delle problematiche che il paziente porta in studio.



RUSSAMENTO

È importante prendere spunto dalla scheda sul Counselling. Ma qualora non lo si voglia fare la sola terapia con gli APF fa da sè. L'APF presenta nella sua forma una pallina collocata nella porzione superiore interna, che stimola la punta della lingua ad appoggiarvisi su.



In questa maniera si induce una stimolazione passiva che diventa attiva quando la lingua sente che quello è il suo posto e lo mantiene anche dopo aver tolto l'APF.

In particolare durante la notte, quando si calza l'APF, almeno nelle prime fasi (*poi, una volta risolto il problema, non c'è più bisogno di calzare l'APF, né durante la notte né mai più. E il periodo di utilizzo può variare da 1 a 3 anni, ma solitamente 1 anno è sufficiente se si ripristina anche la situazione strutturale che ha determinato una riduzione di volume del cavo orale e ciò può essere dovuto*



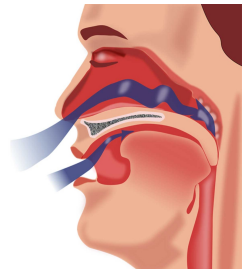
EROSIONE DA BRUXISMO



MORSO PROFONDO

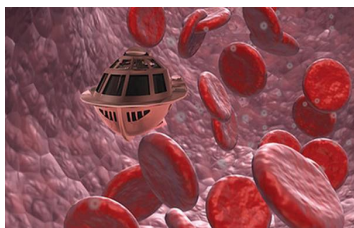
al bruxismo o ad una malocclusione ortodontica di morso profondo o di II classe) la lingua va in ptosi cioè in rilassamento e si

arrotola su se stessa poggiandosi sul canale orofaringeo, determinando, per l'appunto, la cosiddetta sindrome da apnea ostruttiva o russamento.



COSA È LA PERCEZIONE TATTILE?

Ancora, altri effetti immediati della stimolazione delle cuspidi dentali ad opera del "lavoro" con gli APF sono: un'aumentata percezione tattile della nostra bocca, una presa diretta di consapevolezza dei nostri denti, di quanti ne abbiamo, di come



funziona

no e di quali funzionano.

È come un viaggio dentro il nostro corpo..

Vi ricordate quel film in cui due scienziati trovano il modo di proiettarsi dentro il corpo umano in groppa ad una sorta di navicella?

Ecco è proprio quello che succede a livello percettivo..

E se tu ti conosci, puoi intervenire per recuperare il tuo stato di salute.

Da uno studio della formazione delle cuspidi dentali, sembra che esse altro non siano che la stilizzazione delle dita della mano riunite insieme

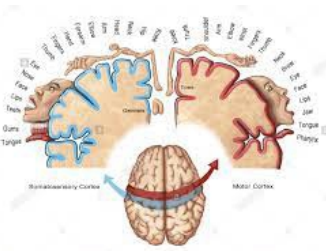
E noi sappiamo quanta sensibilità abbiano le dita di una mano (si chiama percezione tattile).

Anche intervenendo sulla punta delle dita con speciali strumenti di stimolazione si è in grado di guarire organi interni o di misurarne la vitalità ed il corretto funzionamento.



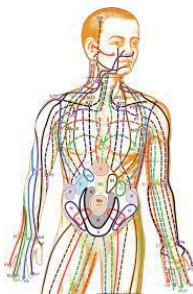
A proposito di ciò ricordiamo la rappresentazione

sulla corteccia cerebrale del famoso 'homunculus', dove la rappresentazione della mano occupa una superficie importante rispetto alle altre parti del corpo.

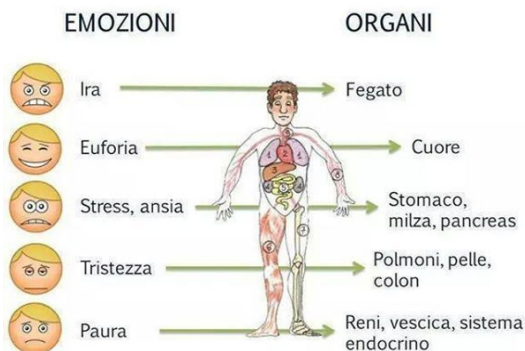
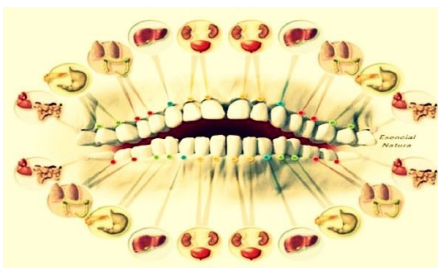


UN ODONTOIATRIA OLISTICA

.. se poi volessimo approfondire l'argomento degli effetti degli APF, correttamente utilizzati, sulla nostra fisicità emotività, andiamo a disturbare la Millenaria Medicina Tradizionale Cinese (MTC) che vede il corpo nel suo aspetto materico ma anche energetico e, come tale, lo visualizza percorso da veri e propri canali, come fossero autostrade, la cui potenza può essere anche misurabile con moderne apparecchiature come, per esempio, l'elettroagopuntore di Voll.



Secondo la MTC, questi canali energetici hanno punti di emergenza in bocca e, precisamente, sulle cuspidi di tutti i denti, da dove vanno a nutrire e portano le informazioni dei nostri organi interni.



Ogni organo interno, secondo la MTC, risuona con una particolare emozione ..anche in occidente non sono casuali frasi della saggezza popolare come:

- Mi sono rosa il fegato. *(dalla rabbia)*
- Mi scappa la pipì. *(dalla paura)*
- Ho un nodo in gola che

Mappatura Emotiva dello Stomaco

Psicoadvisor

Indigestione
Situazioni che non sono state digerite.

Vomito
Situazioni che rifiutiamo.

Dolori
Situazioni che troviamo ingiuste.

Gastrite
Situazioni che generano rabbia, senso di colpa e impotenza.

Ulcera
Aggressività passiva.

non riesco a mandar giù.
(trattenere le emozioni e non lasciar fluire)

- Ho lo stomaco in subbuglio.
- Sono verde (la bile) dalla rabbia.



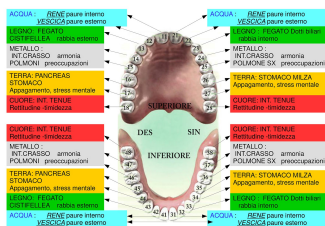
Ritornando alle nostre cuspidi dentali queste vengono adeguatamente sollecitate, come una sorta di agopuntura puntuale su ciascun dente (o almeno su quelli che toccano il piano liscio orizzontale dell' APF,

poiché, per squilibri occlusali, non tutti i denti toccano, subito, l' APF).



Le microstimolazioni così autoattivate dal paziente stesso al ritmo del proprio respiro e in situazione di serenità (quindi adeguata

postura, e isolamento da disturbi esterni equilibrano le cariche elettriche che viaggiano su questi canali e che possono essere in eccesso o in difetto.



Gli effetti immediati sono la diretta presa di coscienza dei nostri stati d'animo prevalenti, che possono essere la rabbia o uno stato di agitazione permanente e questo ci porta ad avviare un processo di guarigione che passa prima dalla consapevolezza di ciò che ci muove l'anima.

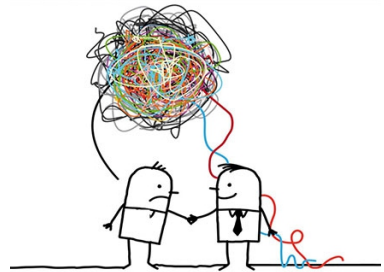
A volte lo sappiamo, a volte pensiamo di saperlo, ma messo ' in faccia' così, puntuale, ogni volta che mettiamo l'APF in bocca, è veramente illuminante circa i meccanismi che ci abitano.

UTILIZZO DELLA TERAPIA NEI BIMBI AFFETTI DA AUTISMO.

La caratteristica di cui alla scheda precedente, viene utilizzata per aiutare coloro a cui è stato diagnosticato il disturbo, proprio per aumentare la percezione che i bimbi hanno di sé e del mondo intorno a loro.

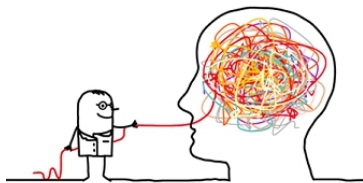
È successo che una bimba portatami in studio e che ha iniziato ad usare l' APF, ha cominciato ad accarezzare i genitori e a non avere più il timore di toccare anche le proprie braccia...

La stimolazione sensoriale passa anche attraverso la creazione di nuove sinapsi (collegamenti) tra le cellule neuronali attivando



chissà quali altri funzioni...

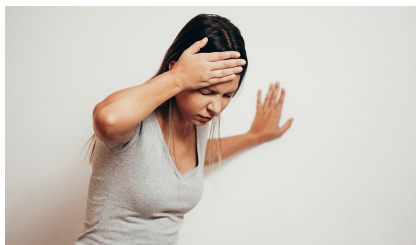
Questa puntualizzazione va a sostegno del fatto che, è ormai noto, noi utilizziamo solo il 5% delle nostre capacità cerebrali.



Attivando nuove connessioni cerebrali, cosa saremmo in grado di fare? o di pensare?

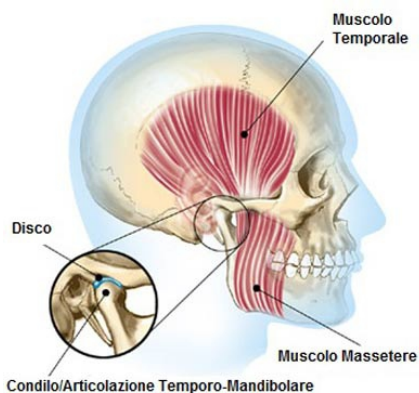
E non c'è dunque bisogno di dover curare una 'patologia' per poter voler attivare altri circuiti.

LE SINDROMI VERTIGINOSE



Quali possono essere le conseguenze di questa terapia che tocca simili tasti (le connessioni nervose a livello cerebrale) possiamo provare solo ad immaginarlo in chi soffre di vertigini, dalle forme più lievi a quelle più invalidanti e limitanti il buon funzionamento delle proprie giornate, della propria vita.

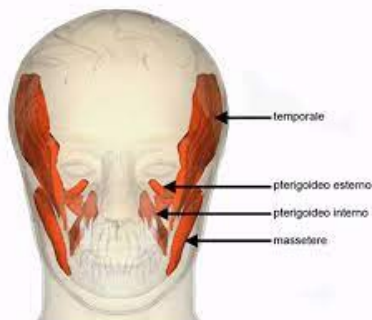
Valutando sempre la porzione strutturale dell'occlusione



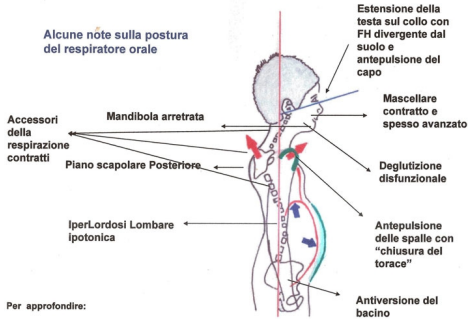
dentale che, se mal articolata, va a creare compressione sul condilo mandibolare intorno al quale passano delicate strutture nervose, valutando sempre la funzionalità della corretta apertura e chiusura della bocca e dei movimenti di lateralità che devono

essere fluidi e sufficientemente ampi,

valutando la corretta dimensione verticale della porzione anteriore della bocca come anche della porzione



posteriore e considerando che, come avanti -la bocca- così dietro - la colonna cervicale,



per cui l'altezza della bocca va a determinare lo spazio intervertebrale e quindi la posizione del disco intervertebrale con conseguente

schacciamento e compressione fibre nervose se non fossero rispettati e garantiti gli spazi fisiologici, e non ultimo, valutando le implicazioni psicologiche che sostengono o che possono aver determinato invece, per scorretta e prolungata postura viziata di "sottomissione" alla vita (testa bassa, spalle incassate e curve a protezione del torace) la suddetta sintomatologia, siamo in grado di dire che la terapia con gli APF aiuta la remissione dei sintomi su citati.



CURA DELLE CEFALEE CON ATTIVATORI PLURIFUNZIONALI E FIORI DI BACH

È stata riconosciuta una chiara origine psicosomatica delle sindromi cefalalgiche legata alla continua tensione emotiva responsabile delle contrazioni dei muscoli di apertura / chiusura della mandibola e dei fasci vascolo- nervosi che ivi transitano.



In genere chi soffre di questo disturbo 'affronta la vita a denti stretti', così tenta di scaricare con il digrignamento e il serramento l'aggressività accumulata durante il giorno e che non trova spazio nella vita

cosciente.

La terapia con gli attivatori plurifunzionali, utilizzati con la modalità del mordicchiamento al ritmo del proprio respiro, disattiva la tensione crescente o statica a cui ci sottoponiamo, inducendo distensione delle fibre muscolari con conseguente sollievo dalla dolorabilità.



Tutto ciò diviene permanente dopo un adeguato training con gli APF. Il training è personalizzato e viene valutato, nei tempi e nei modi, in relazione agli effetti della terapia in fase di cura.

Il miglioramento della qualità di vita passa anche attraverso un cambio di paradigma



dell'alimentazione e

dei pensieri che diventano più consoni ad uno stile di vita sereno.

La felicità dipende da noi e dal nostro impegno nell' affrontare il disagio che ci portiamo dietro.

Ad ulteriore compendio della terapia esiste la possibilità di utilizzare i fiori di Bach che sono essenze Naturali riarmonizzatrici degli stati d' animo, individuati in 38 tipi differenti, dallo scopritore del metodo, il dott. E. Bach, londinese, gastroenterologo.



CURA DEL BRUXISMO CON ATTIVATORI PLURIFUNZIONALI E FIORI DI BACH

Il bruxismo è un disturbo che consiste nella tendenza al digrignamento dei denti, ovvero allo sfregamento involontario delle arcate superiori e inferiori durante il sonno.

Il sintomo può verificarsi anche durante il giorno.

Il bruxista non si accorge di avere questo disturbo e solitamente ne viene a conoscenza quando si presentano sintomi fastidiosi evidenti a carico dei denti come

usura e deterioramento,

infiammazioni gengivali, perdita di

otturazioni e capsule, sensibilità al caldo e al freddo,

malocclusione della mascella, difficoltà nello sbadigliare e

nell'aprire al massimo la bocca, affaticamento della muscolatura masticatoria.

Si possono presentare anche altri sintomi che, pur sembrando diversi tra di loro, convergono sullo stesso



disturbo: sonno non ristoratore, dolori ai muscoli del collo, delle spalle e della cervicale, mal di testa, vertigini, fitte alle tempie, tensione alla nuca, alitosi, cattiva digestione.

I FIORI DI BACH NELLA RIABILITAZIONE NEURO-OCCLUSALE

I fiori di Bach, base di una terapia spirituale riconosciuta dall'OMS, assunti sotto forma di gocce (sono essenze in soluzione idro alcolica, del tutto innocue, si danno anche ai bambini e non interferiscono con altre terapie eventualmente in corso) aiutano il paziente a vedere con chiarezza le proprie emozioni disequilibrate responsabili di contratture muscolari e di atteggiamenti comportamentali sbagliati.

Una volta riconosciuto ed elaborato il problema lo si può trasformare in punto di forza per il raggiungimento del proprio *benessere psico-fisico* (la dislessia di Einstein lo portò a diventare il genio che è diventato...).

Recenti studi hanno messo in relazione i fiori di Bach nella risoluzione

- delle patologie posturali (laddove ci si inclina per sopportare dei "pesi", ci si storce per i "sensi di colpa", ci si irrigidisce per troppa "rigidità" emotiva e caratteriale, duole la "sciatica" per l'incapacità di portare avanti i propri progetti etc.)

- e di patologie della bocca (bruxismo e serramento, ma anche afte, gengiviti acute e croniche, dolore dentario).

Bruxismo: quando il livello di tensione è così alto e non riusciamo a portare fuori i motivi delle nostre ansie per un'incapacità propria di comunicare i propri pensieri (per paura di essere giudicati) o di esprimersi adeguatamente.

COME SI SVOLGE UNA VISITA DI FLORITERAPIA?



La visita di floriterapia consiste in un colloquio durante il quale il paziente esprime al medico i disagi che sta vivendo e che gli provengono o da insoddisfazioni da vicende esterne o dal mal accettazioni di taluni aspetti del proprio carattere:

compito del medico sarà di prescrivere il giusto cocktail di essenze floreali che il paziente si farà preparare in una farmacia specializzata che assumerà in misura di 4 gocce per 4 volte al giorno per 30 giorni.

Le visite si effettuano, normalmente, una volta al mese, e proseguono sino a che il paziente non avrà raggiunto un livello di benessere tale da portarlo a concordare, insieme al medico, la sospensione o il diradamento degli incontri.

ALLINEAMENTO DENTALE

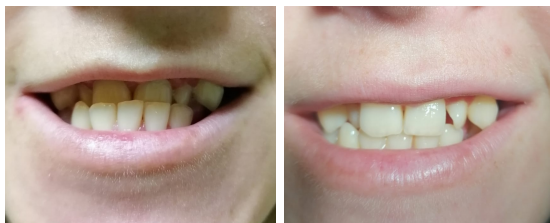
E finalmente arriviamo all' annoso problema dei denti storti.



Com'è possibile allineare i denti con una terapia che non è costringitiva sui denti? E quindi che non usa strumenti che sottopongono a

trazione i denti stessi?

Riprendiamo dai paragrafi precedenti il modello del circuito nervoso che si attiva quando calziamo l'APF e lo attiviamo al ritmo respiratorio, e il modello della stimolazione della percezione tattile.



Attraverso il circuito viaggia la percezione tattile riferita ad ogni dente, cioè la posizione che assume quel dente in quella bocca.

L'informazione arriva al cervello dove sono depositate le antiche nozioni. Tra cui quella della corretta posizione che deve assumere quel dente perché funzioni correttamente in quella bocca.

Una sorta di memoria cellulare che viene così ricordata attivata.

L'informazione viaggia sullo stesso canale che ha portato la prima informazione di posizione, e viene rilasciata al dente che, libero di muoversi in bocca poiché

- disarticolato dall'incastro dei



denti sottostanti (grazie allo spessore incluso nell'APF)

- non affannato dalla presenza muscolare dei muscoli della guancia, delle labbra e dal portentoso muscolo linguale (anche lì tenuti a bada, a debita distanza, dalle flange interne ed esterne dell'APF), si sposta secondo le nuove informazioni ricevute. E si nota subito, dalla prima applicazione in bocca dell'APF, questo spostamento dei denti.

L'esercizio continuo a casa e gli incontri mensili col terapeuta fisseranno, (stabilizzeranno) gli spostamenti nel tempo.

È quindi una terapia di riduzione e non di addizione.

Noi togliamo semplicemente le interferenze, cosicché i denti possano liberamente collocarsi come Madre Natura ha disposto per quella bocca.

La terapia è valida per gli adulti, poichè i tessuti sono sempre modificabili se si imprime loro uno stimolo minimo e continuativamente ritmico, come per i bimbi per i quali non è assolutamente necessario aspettare le permuta dei denti permanenti. Anzi prima si interviene meglio è.



BASTA APPARECCHIO FISSI!

*La terapia ortodontica
del futuro
è senza apparecchio fisso
a partire dai 3 anni di età!*

PARODONTOSI

Lo stesso principio, esposto sopra, lo jogging della bocca con gli APF, va a sanare anche il fastidioso e serio disturbo della mobilità dentaria (parodontosi) che se protratta a lungo e non curata sfocia nella piorrea (perdita di denti sani ma non supportati dalla gengiva perennemente infiammata)

Com'è possibile ciò?

Così come il jogging favorisce la circolazione sanguigna, l'afflusso di sangue ai tessuti e quindi di ossigeno, e la circolazione linfatica responsabile dell'assorbimento delle tossine.

Allo stesso modo in bocca sui tessuti gengivali che dopo qch ciclo di lavoro iniziano già a disinfiammarsi e a rafforzarsi, rendendo più solido il dente che sostengono.

Utilizzando APF specialmente morbidi, e con un adeguato programma di lavoro, siamo in grado di ripristinare la normale funzionalità della bocca con conseguente rinforzo dei denti.

Importante in questo caso associare anche l'uso di colluttori personalizzati a base, per esempio, di fiori di Bach, che agiscono sull'Infiammazione (vervain, Holly, impatiens), sulla cronicità (willow), sul drenaggio e purificazione di tossine (Crab apple) ed anche su alcuni aspetti emozionali che possono aver concorso alla creazione del disagio, come per esempio l'incapacità a dire di no, (Centaury), il lasciarsi sempre suggerire dagli altri le cose da fare, non fidandosi del proprio intuito (cerato), la sensazione che ti manchi il terreno sotto i piedi in seguito ad un evento traumatico che ha minato per es la sicurezza economica (star of Bethlehem) (sweet chestnut)(specifico quest'ultimo per la sensazione di sentirsi con le spalle al muro).

CURA DELLE CEFALEE E CONTRATTURE MUSCOLARI

I fiori di Bach sono di valido ausilio anche nella terapia delle cefalee(mal di testa) e delle contratture muscolari laddove questi disturbi siano sottesi dagli stati d'animo di cui sopra ho fatto un breve cenno, ma anche da altri stati d'animo che possono essere

- la tendenza a rimuginare sui fatti vecchi della propria vita (white chestnut), la qual cosa, tra l'altro, può anche essere responsabile della insonnia,
- l'ansia e la preoccupazione su fatti che ancora devono avvenire (AGRIMONY, aspen)
- il non riuscire a trovare un momento di tranquillità per sé perché presi dalle troppe faccende (vervain, impatiens, chestnut bud)

I fiori di Bach sono sempre di sostegno alla terapia con gli APF, sempre dopo attenta analisi strutturale e funzionale della bocca e di cui abbiamo già illustrato, nei paragrafi precedenti, i parametri.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione continua è una formidabile tecnica che si avvale di un respiro consapevole in cui si tolgono gli spazi di apnea tra le due fasi respiratorie di inspirazione ed espirazione. Il mantenere la respirazione continua e senza pause genera una profonda risposta in tutto l'organismo, il livello di energia si alza notevolmente.

Detta in due parole la respirazione continua avviene comprimendo l'aria fuori dalla bocca tramite la pressione delle guance e il movimento della lingua e immettendo contemporaneamente brevi inspirazioni dal naso.

Sembra che una buona ossigenazione del sangue aiuti decisamente lo stato di salute tenendo sotto controllo la troppa acidità che il corpo raggiunge per il tipo di alimentazione e il tenore di vita sedentaria. Ciò che fa questa respirazione è proprio questo, grazie a un frequente lavoro del diaframma ha effetto positivo sull'ossigenazione dei tessuti perché, quando si contrae, si appiattisce contro i visceri addominali, comprimendo il sangue e convogliandolo più rapidamente verso il cuore e i polmoni. Grazie a questa azione indiretta la respirazione contribuisce a migliorare l'ossigenazione del sangue di tutto l'organismo.

E' importante sapere che il diaframma è collocato sotto le basi dei polmoni e per comprendere bene le sue funzioni immaginiamolo con una forma di una cupola. E' un muscolo molto potente che si aggancia alle vertebre lombari, alle ultime sei costole e alla parte più bassa dello sterno. Anteriormente si intreccia col muscolo trasverso dell'addome. In fase inspiratoria il diaframma si contrae e tira verso il basso la cupola diaframmatica che, appiattendosi, trascina con sé le basi polmonari, che si espandono.

Durante la respirazione è bene mantenere una postura eretta e durante l'inspirazione è necessario tenere una certa contrazione addominale. Ciò consentirà al diaframma di contrarsi in modo ottimale perchè avrà saldi non solo i punti di ancoraggio ossei, ma anche i punti di intreccio con il muscolo dell'addome.

Alcuni allievi hanno riscontrato una sensibile diminuzione delle crisi d'asma dopo aver imparato questa respirazione. Qui di seguito una sintesi delle corrispondenze incontrate negli anni da me e da altri suonatori e insegnanti. Come scritto nella tabella è necessario un uso frequente e profondo del suono e della respirazione.

Grazie a ciò che hanno riferito molti allievi e a ciò che ho sentito direttamente su di me condivido alcune motivazioni degne di ulteriori approfondimenti.

Cervello:

- calmante, appena si inizia a suonare il suono e la vibrazione inducono alla calma
- induce agli stati meditativi, dopo qualche minuto si sente un cambiamento nella percezione
- bilancia gli emisferi, quando si smette di suonare si percepisce chiaramente un'attività cerebrale diversa
- stimola la creatività, come conseguenza la pulizia mentale attuata dal suono e dalla respirazione restituisce idee e intuizioni

Naso:

- filtra l'aria in entrata e scarica tossine, grazie alle ripetute inspirazioni/espirezioni simultanee

Labbra:

- ammorbidisce i tessuti per via della costante vibrazione labiale
 - riattivatore dei tessuti anche se insensibili a causa di traumi o ferite

Gola:

- tiene in forma le vie aeree, grazie alla respirazione continua
 - allevia il russare e le apnee notturne, grazie allo sviluppo dei muscoli che mantengono aperte le vie respiratorie alte

Pelle:

- maggior luminosità, grazie all'ossigenazione del sangue e alla miglior circolazione

Polmoni:

- respirazione più profonda "di pancia", può aiutare a diminuire il fumare
- rafforza il diaframma, grazie alla respirazione diaframmatica spontanea che avviene mentre si suona
- aumenta la capacità polmonare, il lavoro del diaframma come è risaputo amplia il volume d'aria dei polmoni
- aiuta nelle crisi d'asma, come riferito da alcuni allievi grazie alla continuità della respirazione

Cuore:

- ossigena il sangue, grazie al lavoro del diaframma che con il suo movimento amplia la capacità polmonare e l'ossigenazione è

maggiore

- da maggior vitalità, un fisico ben ossigenato è più vitale e così anche il cuore
- riduce le tachicardie, grazie allo stato di calma che induce e al miglioramento del ritmo cardiaco

Apparato digerente:

- aiuta la digestione, grazie al movimento respiratorio "di pancia" che apporta benefici sull'intero tubo digerente
- alleggerisce il fegato, grazie alla corretta compressione e decompressione mirata sul basso ventre

Genitali:

- rafforza i muscoli perineali, grazie all'azione della spinta nell'uso della voce e delle tecniche sonore
- tiene in forma la prostata, mediante la compressione e decompressione dei muscoli pelvici e del perineo che si verificano durante la pratica

????????????????????

Ritrova il tuo sorriso interiore con i messaggi del sorriso esteriore

In quest'epoca è sempre più attuale il ritorno all'approccio olistico del paziente in quanto Essere umano, espressione di un equilibrio tra corpo , mente , anima , in costante evoluzione nel relazionarsi con il mondo . La dentosofia segue quest'approccio, molto più profondo e funzionale al miglioramento dei disequilibri manifestati tramite ciò che comunemente è chiamato patologia o disfunzione . In questo contesto si utilizza un dispositivo (equilibratore/attivatore) in un percorso evolutivo personale. Qui a seguito è possibile scoprire questo mondo affascinante con tabelle di sintesi dei collegamenti bocca organi e vissuti emozionali

DENTI FIORI DI BACH

DENTI MERIDIANI

DENTI SIGNIFICATI

CORRISPONDENZE SIMBOLICHE

MEDICINA CINESE E MERIDIANI

INCISIVI PAURA (elemento acqua)

Reni : interna fobie, morte ,solitudine, stanchezza, cervicale

Vescica: esterna calcoli, farsi male, sciatica, prostata, piacere ses. proprio territorio minacciato paura di sbagliare e impegno per dimostrare che siamo bravi

CANINI RABBIA (ELEMENTO LEGNO)

Fegato: interna intossicazione, detossinare lavaggi epatici

Cistifellea: esterna calcoli dobbiamo dimostrare di essere forti

PREMOLARI SUP - 1 E 2 MOLARE INF (ELEMENTO METALLO)

Polmone: esterno preoccupazioni (psoriasi, asma, problemi resp)

Intestino crasso: interno armonia (malattie in ite) non ci sentiamo riconosciuti i nostri talenti affettivi creativi o fisici frustrazione, sensazione di inutilità

PREMOLARI INF - MOLARI SUP (ELEMENTO TERRA)

Milza-pancreas: esterno stress da troppi pensieri, ansia da prestazione

Stomaco: interno appagamento, realizzazione (affettiva e materiale)

DENTI GIUDIZIO (ELEMENTO FUOCO)

Cuore: amore di se' capacità di perdono (spirito anima)

Pericardio : emotivo filtra i rischi per il cuore (fiducia agli altr)

Intestino tenue : separazione vero falso (fiducia in sé stessi) Triplice

riscaldatore : circolazione linfatica /tiroide /desi sessuale integrità

rettitudine, timidezza non ci si fida si tende a controllare sempre al servizio degli altri o isolamento

COS'E' LA PSICOSOMATICA

Il termine psicosomatico fu usato per la prima volta nel 1818 da Heinroth. Si trattava di un approccio olistico all'essere umano che trovava le sue origini già nell'antichità. Lo psicoanalista statunitense Alexander ideò la medicina psicosomatica, sostenendo che ogni stato emotivo ha la sua sindrome fisiologica.

La Psicosomatica è la disciplina che studia i legami tra i fattori psicologici e quelli fisiologici. La persona viene considerata come un'unità indivisibile in cui il disturbo si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio. La psicosomatica presta attenzione, dunque, non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna.

Il vecchio concetto di malattia intesa come effetto di una causa è stato, dunque, pian piano sostituito con una visione multisistemica e multifattoriale bio-psico-sociale, secondo la quale ogni evento è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori biologici/organici, psicologici e sociali.

I DISTURBI TIPICI DELLA PSICOSOMATICA

Il disturbo psicosomatico, riveste un ruolo importante tra le malattie psichiche, poiché evidenzia come il corpo manifesti e comunichi inconsciamente uno stato di sofferenza mentale o di disagio psichico. La diretta scarica dell'emozione attraverso il corpo è una soluzione di difesa arcaico, meglio noto col nome di somatizzazione. La somatizzazione è il processo alla base del disturbo psicosomatico. Infatti, con tale termine si intende il meccanismo che permette di trasformare i processi psichici in somatici, coinvolgendo il sistema endocrino ed immunitario.

Solitamente questi meccanismi sono determinati dalla presenza di forte #stress, da #ansia patologica, da #paura costante o da un forte disagio. Si attiva, così, il sistema nervoso autonomo, che a sua volta risponde con reazioni vegetative che portano alla manifestazione di problemi fisici, come: Disturbi gastrointestinali (colite ulcerosa, disbiosi intestinale, ulcera gastro-duodenale, reflusso gastroesofageo, rettocolite emorragica, coliche biliari, gastrite cronica, iperacidità gastrica, pilorospasmo, colon irritabile o spastico, stipsi, nausea e vomito, diarrea funzionale da emozione o

esami).

Disturbi respiratori (asma bronchiale, sindrome iperventilatoria, dispnea, singhiozzo, attacchi di panico),

Disturbi cardiocircolatori (*ipertensione arteriosa essenziale, tachicardia, aritmie, cardiopatia ischemica, coronopatie, cefalea emicranica, nevrosi cardiaca, algie precordiali*);

Disturbi urogenitali (*dolori mestruali, disturbi minzionali, impotenza, infertilità, eiaculazione precoce o anorgasmia, enuresi*),

Disturbi cutanei (*psoriasi, acne, eritema pudico, dermatite atopica, orticaria, prurito, neurodermatosi, iperidrosi, canizie, secchezza della cute e delle mucose*),

Disturbi nel sistema endocrino (*ipertiroidismo o ipotiroidismo, ipoglicemia, diabete mellito*),

Disturbi nel sistema muscoloscheletrico (*cefalea tensiva emicrania o mal di testa, stanchezza cronica, fibromialgia, crampi muscolari, mialgia, torcicollo, artrite, dolori al rachide cervicale e lombo-sacrale*),

Disturbi dell'alimentazione (*anoressia, bulimia, binge eating*).

Tali manifestazioni corporee non sono prodotte intenzionalmente ma sono disagi reali. Questi sintomi organici possono portare ad un grado di sofferenza molto elevato in diverse aree del proprio funzionamento, come la vita affettiva, sociale, lavorativa e familiare.

CONNESSIONE MENTE E CORPO

Esistono diverse teorie che cercano di spiegare questo legame tra corpo e psiche. Un'interpretazione interessante è quella di Walter Cannon, uno dei maggiori studiosi nel campo delle emozioni, padre e autore della Teoria Centrale dell'elaborazione emotiva.

Secondo Cannon le malattie psicosomatiche sono la conseguenza di un'inadeguata elaborazione di stimoli emotivi troppo intensi. La pressione emotiva mal gestita causa stress, cioè induce il corpo al mantenimento di uno stato di allerta troppo a lungo in attesa di fuggire o attaccare lo stimolo nocivo. Questa preparazione porta ad una attivazione fisiologica che deteriora gli organi più facilmente e prendendo di mira la nostra zona più vulnerabile. Se la mente ritiene di essere sotto attacco, il corpo si prepara, ma qualcuno dovrebbe avvisarli quando il pericolo cessa.

PSICOSOMATICA: DUALISMO E MALATTIA

Noi siamo maschere attraverso cui risuonano gli Dei". Questa frase di James Hillman serve come metafora per avvicinarci ad una visione meno auto-centrica dell'uomo. Hillman intende illuminarci su una visione policentrica dell'uomo, in cui ogni espressione psichica costituisce l'emersione di uno di questi centri.

Noi siamo soltanto una rappresentazione, una maschera di un dramma inscenato da più attori (Dei): se dessimo solo attenzione ad una parte, ad un solo centro, le altre parti trascurate non avrebbero voce per esprimersi e rimarrebbero offese. Forse le malattie non sono altro che l'espressione di questa mancanza di rispetto, oppure sono degli "agenti alieni" da cui dobbiamo difenderci che attaccano il nostro corpo. Quest'ultima accezione sarebbe equivalente a dire che "La psicologia è la biologia" come affermava K. Goldstein nella sua teoria organismica, un noto neuropsichiatra statunitense, che sosteneva, sì una concezione olistica e unitaria, ma specificamente fondata sull'organismo. Non credo che si possa rispondere a questo interrogativo causale, ma sicuramente si può offrire un panorama di riflessione sull'argomento. "Cielo e terra", infinito e finito, spirituale e materiale, bene o male, si potrebbero stilare migliaia di dicotomie di questo tipo, senza mai giungere ad un valore di verità assoluto.

L'uomo da secoli tenta incessantemente di spiegare i fenomeni della natura attraverso l'intelletto e la ragione. Là dove appare qualcosa di non spiegabile attraverso la cosiddetta scienza si applica una scissione che divide la realtà in ciò che è empiricamente fondato e in quello che è intuitivamente ipotizzato (ma che per inferenza deve esistere, anche se non è tangibile). Questa ghetizzazione del sapere ha permesso degli enormi passi avanti nella medicina e nella scienza (vedi l'invenzione dei vaccini che ha ridimensionato enormemente il problema delle malattie infettive che falciavano milioni di vite) ma è un limite alla conoscenza della vita.

Oltre ad effetti positivi, la lacuna conoscitiva perpetuata dal dualismo di Cartesiana natura rischia di creare effetti alquanto inaspettati in merito alle relazioni fra mente e corpo che sono a tutti gli effetti un sistema complesso, le cui funzioni si espletano nella vita di tutti i giorni interagendo dinamicamente con l'ambiente fisico e sociale. Le parti di questo sistema prese singolarmente non svolgono più le medesime funzioni, ma diventano entità distinte con

un'altra "gestalt": nel senso di forma, struttura o configurazione. Inoltre una volta scisse in due dimensioni distinte presentano diverse leggi rispetto alle cause, al modo in cui agiscono e allo scopo.

Il sistema uomo è dunque caratterizzato dalle sue molteplici dimensioni e funzioni esistenziali e fisiologiche, non è indagabile in modo esatto da una logica deterministica, in quanto opera anche attraverso processi simbolici quindi emotivi e sociali. Il pensiero si conforma ad una bi-logica in cui la realtà ci appare come un regno del "come se". Questa simbolizzazione nel somatico (somatizzazione) si manifesta in alcune malattie denotate dai più come malattie psicosomatiche. Jung mette in contrapposizione due entità astratte: la realtà concreta (Realität) e ciò che agisce su di noi a prescindere dalle constatazioni razionali (Wirklichkeit). Concludendo, è importante tenere presente, come ci ha fatto notare l'analista svizzero, che "E reale ciò che agisce".

Dott. Fabio Gardelli

MOTRICITÀ

HOMUNCULUS: LA CARICATURA DI SENSI E MOVIMENTO

A tutti noi sarà capitato di svegliarci di notte e, senza accendere la luce, cercare la sveglia per capire che ore sono. Tastando lungo tutta l'area del comodino sono le nostre mani che ci confermano se l'oggetto trovato è realmente quello che stavamo cercando. Vi siete mai chiesti come è possibile? Informazioni riguardanti la forma, la consistenza, la temperatura di quello che stiamo cercando vengono inviate al cervello attraverso i recettori cutanei, articolari e muscolari. Il cervello si occupa quindi di unire ed elaborare tutti i dati e ci conferma se l'oggetto che ora si trova nel palmo della nostra mano è realmente una sveglia o no.

Pensiamo ora di effettuare lo stesso tipo di ricerca utilizzando non più con la mano, specificatamente deputata alla prensione, bensì un piede. Al di là della differente forma che funzionalmente non è adatta a questo tipo di prensione, le informazioni recepite con il piede sarebbero simili o accurate come quelle ottenute utilizzando la mano? Ovviamente no, c'è una notevole differenza!

RAPPRESENTARE I CINQUE SENSI

Erano gli anni '30, quando le tecniche elettrofisiologiche cominciarono ad essere utilizzate per studiare la rappresentazione corticale del sistema somatosensoriale (il sistema che ci permette di percepire tatto, pressione, temperatura e dolore). Attraverso un'osservazione casuale su gatti e su scimmie, si scoprì che quando veniva toccato un particolare punto della superficie corporea, si registrava una risposta in un'area del cervello. Questa risposta prende il nome di potenziale evocato, un segnale elettrico derivato dalla somma dell'attività di migliaia di cellule recettoriali.

Fu il neurochirurgo canadese Wilder Penfield fu il primo ad effettuare gli studi sugli essere umani. Durante interventi in anestesia locale su pazienti affetti da epilessia, stimolando la superficie della corteccia primaria sensoriale (S1), Penfield chiedeva ai pazienti cosa sentissero: i pazienti riferivano sensazioni tattili, di pressione, di formicolio in particolari sedi nella metà del corpo dal lato opposto all'area che veniva stimolata. In questo modo fu possibile tracciare una mappa della rappresentazione neurale del

corpo nella corteccia somatosensoriale: l'homunculus somatosensoriale.

COSA È L'HOMUNCULUS SOMATOSENSORIALE?

L'homunculus somatosensoriale è una mappa visiva di come le diverse parti del corpo vengono rappresentate a livello corticale. Le aree sono tanto più grandi, di dimensione maggiore, quanto maggiore è la loro importanza ai fini della percezione sensoriale.

Per esempio, la faccia è molto grande in confronto alla parte posteriore del capo, come l'indice molto lungo rispetto all'alluce.

Questa distorsione tra le dimensioni delle diverse parti corporee nell'homunculus dipende dalle differenze nella densità d'innervazione. Quanto più un'area del corpo è densamente innervata tanto più grande è la sua rappresentazione a livello corticale. Aree cutanee come quelle della lingua o della punta delle dita posseggono un numero elevatissimo di recettori per unità di area ed il loro campo recettivo (regione dello spazio nella quale deve essere localizzato uno stimolo sensoriale affinché un neurone possa rispondere) è in proporzione più piccolo. La densità d'innervazione si ripercuote sulla capacità discriminativa tattile ed è grazie a questo che la mano è uno strumento estremamente sensibile se messo a confronto con il piede.

L'HOMUNCULUS MOTORIO (là dove il movimento è più fine)

In modo simile, la capacità che le parti del nostro corpo hanno di muoversi ha una controparte a livello cerebrale.

L'homunculus motorio è una mappa che riproduce lo schema corporeo dell'uomo, con una regola simile a quella dell'homunculus sensoriale: maggiore è la dimensione della parte del corpo raffigurata, maggiore è la relativa precisione e finezza di movimento.

La rappresentazione non è quindi la trasposizione diretta delle diverse parti del corpo, che risultano distorte, poiché sono impiegati più neuroni dove è necessario un controllo più fine. È per questo motivo che nell'homunculus motorio le mani, le labbra e la lingua sono ad esempio molto grandi, se paragonate ad altre parti del corpo il cui controllo motorio è più grossolano.

La porzione di corteccia cerebrale che contiene l'homunculus

motorio è l'area (o corteccia) motoria primaria (M1 o di Brodmann).

Quest'area è deputata all'esecuzione del movimento, in quanto contiene i neuroni piramidali giganti, (ovvero motoneuroni la cui funzione è quella di causare la contrazione dei muscoli).

Queste caricature, apparentemente buffe e distorte, e che non rispettano le reali proporzioni anatomiche, sono in realtà una fedele riproduzione sia della nostra abilità sensoriale, sia della finezza e accuratezza dei nostri movimenti.

LA GHIANDOLA PINEALE

la Regina del Palazzo di Cristallo

Epifisi, dal greco "Epiphisis", che significa "al di sopra della natura".

L'Epifisi, o Ghiandola Pineale, è una ghiandola endocrina (che secerne ormoni), situata al centro del nostro cervello, tra l'emisfero sinistro e quello destro. Misura circa 1 cm e il suo nome ne richiama la particolare forma a pigna. E' particolarmente vascolarizzata, riceve cioè un notevole flusso di sangue.

Le cellule che la compongono sono dette "Pinealociti" ed è grazie ad esse che viene prodotta la melatonina, una sostanza in grado di controllare il ritmo circadiano e di regolare la funzione omeostatica dell'organismo.

La melatonina inizia ad essere prodotta già nelle tarde ore pomeridiane per poi raggiungere il picco massimo tra le due e le tre di notte. Essa viene sintetizzata anche in altri organi e tessuti, ad esempio nell'intestino, nella tiroide e nei surreni. Sovrintendendo all'attività delle altre ghiandole e grazie alla secrezione della melatonina, la Ghiandola Pineale espleta le seguenti funzioni:

- *Regola il ritmo "Sonno-Veglia"*
- *Stimola la produzione dei linfociti del sistema immunitario*
- *Regola la temperatura corporea*
- *Ha una notevole azione antiossidante*
- *Ha un effetto neuro-protettivo nei confronti dei disturbi neurodegenerativi*
- *Regola la crescita e lo sviluppo dell'organismo*
- *Regola la maturazione sessuale*

Viene definita la "Regina del Palazzo di Cristallo". "Regina", perché situata al centro della testa, tra i due emisferi. Il "Palazzo di Cristallo" è dove vive la regina: si tratta di una zona del cervello che comprende la Ghiandola Pineale, l'Ipofisi e l'Ipotalamo. Un prezioso triangolo che, in condizioni ottimali, ci può garantire salute ed equilibrio. La sua attività è elevata soprattutto nei primi mesi di vita, poi, a partire dal 12° anno di età inizia a rallentare gradualmente a causa di

un processo di calcificazione che la ricopre di minerali di vario tipo (la cosiddetta "sabbia pineale"). Questa formazione calcarea è rilevabile con un semplice esame ai raggi X oppure una Tac. Questa inibizione ad una piena attività è legata a vari fattori, tra cui l'alimentazione, abitudini di vita scorrette ed emozioni limitanti.

COSA ACCADREBBE SE POTESSE LAVORARE A PIENO REGIME, SENZA OSTACOLO ALCUNO?

Ci troveremmo di fronte ad un essere che gode di buona salute e in connessione con il Tutto. Accadrebbe che la serotonina, precedentemente arrivata al cervello, otterrebbe una maggiore interazione con la Ghiandola Pineale. Quest'ultima, a sua volta, verrebbe stimolata a rilasciare una quantità maggiore di melatonina. A questo punto, con buoni livelli di serotonina e melatonina, avrebbe gettato le basi per la secrezione di altri enzimi, quali l'armina, la pinealina e la Dmt.

Queste sostanze sono chiamate "molecole spirituali", in grado di aprire canali legati a capacità psichiche fino ad allora dormienti. In particolare, la pinealina può condurre al raggiungimento di elevati stati di coscienza, esperienze extra corporee e a sogni lucidi. La Dmt, che conosciamo più per la sua sintesi in laboratorio tramite l'estrazione da piante quali l'acacia, la virola, il desmodium o l'ariadenanthera, viene secreta in quantità molto blande durante la fase Rem del sonno, intorno alle 3 del mattino. Una maggiore quantità di Dmt permetterebbe l'espansione di coscienza e l'interazione con altre dimensioni.

Secondo le filosofie orientali, una pineale in salute e opportunamente stimolata, sarebbe in grado di produrre oltre 900 sostanze, la cui secrezione globale è chiamata "Amrita" o "Ambrosia", un fluido legato all'illuminazione, in grado di donare straordinari poteri extra sensoriali.

Sin dalla storia più antica, la Ghiandola Pineale veniva spesso raffigurata con il simbolo della pigna. Ritroviamo ovunque immagini emblematiche dell'importanza esoterica e metaforica di cui essa è da sempre stata protagonista, in quanto la sua connessione era legata al risveglio spirituale e ad un tipo di conoscenza cui solo i più illuminati erano destinati a raggiungere.

Furono in molti a studiarla, da Erofilo a Galeno, fino a Cartesio,

che la definì “il punto dove mente (res cogitans) e corpo (res extensa) si incontrano e interagiscono”.

Nell'antichità il simbolo della pigna è stato largamente usato quale sinonimo di profonda conoscenza e di grande potere.

A Roma, in Vaticano, esiste un luogo chiamato “Cortile della Pigna” dove compare un'opera formata da un'enorme pigna con due pavoni, uno di fronte all'altro, con alla base un sarcofago egizio aperto, a simboleggiare il transito dalla morte verso la vita spirituale. La coppia di animali che spesso compare in presenza del simbolo della pigna rappresentano “Ida” e “Pingala”: i canali energetici femminile e maschile presenti nel nostro corpo, in grado di portare all'innalzamento della Kundalini (l'energia spirituale, spesso rappresentata come un serpente addormentato alla base della colonna vertebrale che, se risvegliata attraverso un percorso di crescita, porterebbe all'elevazione dell'uomo da essere umano a essere cristico).

Restando a Roma, possiamo notare come molti papi abbiano in passato utilizzato, in occasioni di rilievo, una pastorale riportante una croce con alla base una pigna. Croce e pigna assumono un simbolismo di estrema valenza: la pigna, come ormai abbiamo appurato, emblema di una profonda conoscenza spirituale che connette al Tutto, e la croce, metafora della dolorosa elevazione dell'uomo verso la grandezza infinita dell'essere puro. La croce, ad indicare il percorso a tratti travagliato e sofferente, che porta l'uomo da essere “dormiente” (braccio orizzontale) ad essere cristico (braccio verticale).

COME POSSIAMO QUINDI PROVARE A RITEMPRARE L'ATTIVITÀ DELLA GHIANDOLA PINEALE?

- Il sonno: come ormai abbiamo appurato, è durante la fase di riposo profondo che la pineale lavora maggiormente, quindi il concedersi un regolare sonno è la regola primaria per chi vuole prendersi cura di essa. E' inoltre buona norma il dormire in completa oscurità;
- Un'intensa attività fisica: se praticata in orario diurno aumenta notevolmente il tasso di melatonina circolante nel corpo. Al contrario, se praticata nelle ore notturne, ne abbassa il livello;
- La cromoterapia: prediligendo colori quali il blu, il viola e il verde,

diminuisce l'attività del sistema nervoso simpatico favorendo di conseguenza l'azione della pineale;

- Il cioccolato: oltre a contenere flavonoidi e sostanze stimolanti, esso è anche una fonte di melatonina vegetale (in particolare di una sotto-molecola, il triptofano);
- Erbe: quelle che aiutano ad alzare il livello di melatonina sono il the verde, la salvia, la menta, il timo e la verbena;
- Le frequenze sonore: il nostro cervello può essere considerato un'antenna, in quanto è sensibile alle onde di frequenza e agli stimoli esterni. Ascoltare musica su una base a 8 hertz, caratterizzata da onde alfa, non solo permette uno stato di rilassamento profondo, vicino al concetto di meditazione, ma aiuta anche a stimolare l'attività del cervello e della pineale;
- La meditazione: il raccoglimento meditativo permette di raggiungere uno stato di risveglio e di realizzazione del Sé, con la conseguente espansione di coscienza e livelli più elevati di conoscenza del proprio microcosmo e del macrocosmo in cui si vive;

Di conseguenza, occorre porre attenzione anche a quei fattori che "inibiscono" l'attività della Ghiandola Pineale:

- L'insonnia e, in generale, il sonno disturbato e di breve durata;
- Lo stress: quando viviamo situazioni che ci causano tensione psico-fisica vengono prodotte alte quantità di corticosteroidi che impediscono la produzione di un enzima che trasforma la serotonina in melatonina;
- Una dieta iperproteica: nei pasti ricchi di proteine il triptofano, un aminoacido, non riesce a raggiungere la zona encefalica;
- campi elettromagnetici: è stato dimostrato che un alto livello di onde elettromagnetiche può portare ad una diminuzione della produzione di melatonina, in quanto questi inibiscono l'azione di due importanti enzimi essenziali per la sua sintesi (enzima idrossindol o metil transferasi e enzima serotonina n acetiltransferasi);
- Il fluoro: numerosi studi hanno dimostrato che il fluoruro di sodio influisce sul buon funzionamento della ghiandola pineale, in quanto viene da essa assorbito e, accumulandosi, ne

contribuisce alla calcificazione. Le più diffuse fonti di fluoro sono i dentifrici, il sale fluorato, i chewingum, alcuni tipi di cure dentali a base di fluoro, le pentole con il fondo in teflon, il Prozac e persino nelle acque dei nostri rubinetti di casa;

“Quando siamo sotto tensione, le ghiandole surrenali producono gli ormoni dello stress, detti corticosteroidi. L'esposizione prolungata ad alti livelli di corticosteroidi può provocare danni a molti organi, compreso il cuore, il cervello e persino le arterie che trasportano il sangue attraverso il corpo. In effetti, l'esposizione cronica ai corticosteroidi è stata collegata sia alle malattie cardiache sia al Morbo di Alzheimer.

Quando siamo giovani e i livelli dei corticosteroidi si innalzano troppo, è la melatonina che coopera con gli altri ormoni per riportarli rapidamente alla normalità. Ma quando invecchiamo e il nostro livello di melatonina scende, anche la sua influenza sui corticosteroidi diminuisce. Di conseguenza, il livello di corticosteroidi resta più alto del normale per periodi più lunghi e così la nostra esposizione a questi ormoni potenzialmente nocivi aumenta.

Assumendo melatonina, possiamo riportare i corticosteroidi ai più sani livelli della giovinezza. Molti disturbi della vecchiaia sono effetto dell'incapacità dei nostri ormoni di mantenere l'equilibrio fisico come un tempo. Infatti le malattie associate con il normale invecchiamento, come il diabete, le malattie cardiache e molti tipi di cancro, sono in gran parte il risultato di ciò che accade quando il corretto equilibrio ormonale viene stravolto. Ripristinando tale equilibrio, la melatonina può prevenire molte di queste malattie e mantenere giovane il nostro corpo.”

CURRICULUM



La dott.ssa Angela Ardito nasce a Noicattaro (BA), il 03.10.66, si laurea in ODONTOIATRIA E PROTESI DENTARIA a Bari nel 1991.

Sin da subito mostra spiccato interesse per le discipline olistiche e naturali di cura ed incontra il Reiki e i Fiori di Bach che applicherà nella sua pratica quotidiana di odontoiatra.

Segue corsi di specializzazione in: Ortodonzia tecnica Ricketts, Ortodonzia Stright Wire, Ortodonzia Funzionale, Ortognatodonzia, Ortodonzia Intercettava, Posturologia e Ortodonzia Dinamica, Ortodonzia Miofunzionale, Dentosofia;

Corsi di Protesi fissa, Protesi mobile, Implantologia, Tecniche Rigenerative in Parodontologia, Odontoiatria Estetica Restaurativa;

Corsi in Medicina Estetica del volto e trattamenti di bellezza con Radiofrequenza e Ossigeno terapia.

Corsi in Oligoterapia, Omotossicologia, Medicina di Regolazione;

Master in Floriterapia Clinica di Bach, Master Practitioner in Flower Massage, Master Reiki Dao- Daolid, Master Karuna Reiki.

Nel 2010 fonda l'associazione culturale Il Giardino delle Esperidi, per la divulgazione e l'apprendimento di due metodi di guarigione naturale: i Fiori di Bach e il Reiki.