# INDICE

[Titolo: combatti la malattia con tutte le risorse che hai 5](#_Toc459713019)

[AFFRONTARE I PROBLEMI DI SALUTE CON TUTTi I MEZZI DISPONIBILI 5](#_Toc459713020)

[PREVENIRE CONVIENE 7](#_Toc459713021)

[MEGLIO LE ERBE 8](#_Toc459713022)

[RICALIBRARE LO SPIRITO 8](#_Toc459713023)

[Significato della malattia 9](#_Toc459713024)

[Il mito della scienza 10](#_Toc459713025)

[Cambiare vita 11](#_Toc459713026)

[*Attenzione alla medicina alternativa, orientale e al New Age* 11](#_Toc459713027)

[*Discernimento sui fenomeni “carismatici”* 12](#_Toc459713028)

[I mezzi spirituali più efficaci 13](#_Toc459713029)

[L’arma in più della spiritualità 14](#_Toc459713030)

[RIEQUILIBRARE IL SISTEMA NERVOSO 14](#_Toc459713031)

[Calmare il nervosismo con preghiera e meditazione 14](#_Toc459713032)

[Esempio emblematico dell’influenza del sistema nervoso sul corpo: i vizi di rifrazione 15](#_Toc459713033)

[Riposo e rilassamento. 18](#_Toc459713034)

[Una sfida della vita di oggi 18](#_Toc459713035)

[Es yoga del cadavere 25](#_Toc459713036)

[Respirazione 26](#_Toc459713037)

[Cromoterapia: Optometria Sintonica e Cromoagopuntura 26](#_Toc459713038)

[Tecniche psicologiche che agiscono sull’inconscio 27](#_Toc459713039)

[Erbe e minerali utili 29](#_Toc459713040)

[UNA SANA ED ETICA VITA SOCIALE 29](#_Toc459713041)

[UN CORPO SANO 31](#_Toc459713042)

[L’importanza di una corretta postura 31](#_Toc459713043)

[Esercizi ginnici consigliati 32](#_Toc459713044)

[*Ginnastica addominale* 32](#_Toc459713045)

[*Ginnastica per le costole* 33](#_Toc459713046)

[Ginnastica per il collo e le spalle 33](#_Toc459713047)

[Bagni di sole e d’aria 34](#_Toc459713048)

[ALIMENTAZIONE 35](#_Toc459713049)

[Conseguenze di una cattiva alimentazione 35](#_Toc459713050)

[Indicazioni generali 36](#_Toc459713051)

[*Assumere cibi e bevande salutari* (cap cancro, da cibi salutari a bevande salutari) 47](#_Toc459713052)

[*Seguite le regole delle combinazioni alimentari.* 47](#_Toc459713053)

[Dieta normale ideale 48](#_Toc459713054)

[Ripartizione della razione 49](#_Toc459713055)

[Diete curative 50](#_Toc459713056)

[Diete Macrobiotiche (MA-PI, di Mario Pianesi) 52](#_Toc459713057)

[Il pane (fare riquadro. “La mia ricetta”?) 54](#_Toc459713058)

[GLI OCCHI: DISTURBI DA DETERIORAMENTO VISIVO FUNZIONALE E MALATTIE 58](#_Toc459713059)

[Disturbi da accomodazione: tutte le soluzioni 58](#_Toc459713060)

[Operatori e terapeuti della vista: ottici, oculisti, optometristi, ortottisti, educatori visivi, terapeuti olistici. 63](#_Toc459713061)

[I modelli visivi 65](#_Toc459713062)

[Modello visivo classico 65](#_Toc459713063)

[Modello visivo funzionalista 66](#_Toc459713064)

[Modello comportamentale 67](#_Toc459713065)

[I seminari esperienziali e le sedute individuali 68](#_Toc459713066)

[Possibilità di recupero e motivazioni 68](#_Toc459713067)

[Maschere e personalità di sopravvivenza 70](#_Toc459713068)

[Ambliopia 71](#_Toc459713069)

[Ipermetropia 73](#_Toc459713070)

[Miopia 73](#_Toc459713071)

[Presbiopia 74](#_Toc459713072)

[Strabismo 75](#_Toc459713073)

[Congiuntivite/blefarite 76](#_Toc459713074)

[Le abilità visive di chi vede bene 77](#_Toc459713075)

[Gli esercizi 78](#_Toc459713076)

[Igiene generale per la vista (accorgimenti per tutti i difetti visivi) 78](#_Toc459713077)

[Pulizia degli occhi. 80](#_Toc459713078)

[Esercizi per destrutturare la mente (inserire nella parte “riequilibrare il sistema nervsoso? Perché) 80](#_Toc459713079)

[Esercizi per far lavorare insieme i due emisferi del cervello (inserire nella parte sul sistema nervoso, perché?) 81](#_Toc459713080)

[Visualizzare: rafforzare vista e memoria insieme 82](#_Toc459713081)

[Esercizi ombra-luce 82](#_Toc459713082)

[Delineare i contorni 83](#_Toc459713083)

[Esercizi per i muscoli esterni 84](#_Toc459713084)

[Stretching oculo-motorio. 85](#_Toc459713085)

[Esercizi al tabellone 85](#_Toc459713086)

[Esercizi per l’accomodazione centrale e la convergenza (muscoli interni) 86](#_Toc459713087)

[Esercizi per la fusione delle immagini (molto adatti a strabici) 89](#_Toc459713088)

[Esercizi per migliorare la visione periferica 91](#_Toc459713089)

[Esercizi, concetti e strumenti optometrici 92](#_Toc459713090)

[Consigli per la lettura 94](#_Toc459713091)

[Massaggio e riflessologia plantare 94](#_Toc459713092)

[Consigli per i viaggi 94](#_Toc459713093)

[Lavorare al computer senza logorarsi 95](#_Toc459713094)

[Il 3D fa bene o male agli occhi? 96](#_Toc459713095)

[Malattie oculari 97](#_Toc459713096)

[Ambliopia o Occhi pigri 97](#_Toc459713097)

[Cataratta 97](#_Toc459713098)

[DEGENERAZIONE MACULARE 98](#_Toc459713099)

[diplopia 99](#_Toc459713100)

[Distacco di retina 100](#_Toc459713101)

[Fotofobia o ipersensibilità alla luce 100](#_Toc459713102)

[Infiammazioni: blefarite, congiuntivite, uveite 100](#_Toc459713103)

[Miodesopsie 102](#_Toc459713104)

[Orzaiolo 103](#_Toc459713105)

[Alimenti e minerali specifici per la vista 103](#_Toc459713106)

[La luteina 104](#_Toc459713107)

[Acqua differenziata a seconda del colore degli occhi 106](#_Toc459713108)

[DISTURBI DELL’APPRENDIMENTO E DELL’ATTENZIONE:DISLESSIA, DISCALCULIA, DISORTOGRAFIA, (MANCA UNA) ADD, ADHD: cura e metodi per l’apprendimento rapido 107](#_Toc459713109)

[CANCRO 110](#_Toc459713110)

[Cos’è il cancro 110](#_Toc459713111)

[Le cause 110](#_Toc459713112)

[I rimedi non convenzionali 112](#_Toc459713113)

[Aspetti psicologici 114](#_Toc459713114)

[Visualizzazioni terapeutiche per il cancro 114](#_Toc459713115)

[Affrontare il problema con la potenza dello Spirito Santo 115](#_Toc459713116)

[Dieta anti cancro 116](#_Toc459713117)

[Bevande salutari 118](#_Toc459713118)

[Cure efficaci e complementari a chemio/radio terapia 120](#_Toc459713119)

[Alghe 123](#_Toc459713120)

[Nutrienti antiossidanti utili*:* 123](#_Toc459713121)

[Il cipresso ed il ribes esercitano un ruolo protettore delle membrane cellulari contro l’ossidazione provocata dai radicali liberi. 124](#_Toc459713122)

[Olii essenziali 124](#_Toc459713123)

[Idrocolonterapia casalinga 125](#_Toc459713124)

[Sostanze antitumorali che contrastano i sintomi di chemio e radio terapia 126](#_Toc459713125)

[I consigli del prof.Berrino, medico e primario del reparto di Oncologia di Milano 127](#_Toc459713126)

[ACIDOSI 127](#_Toc459713127)

[ASTENIA INTELLETTIVA 127](#_Toc459713128)

[AFFATICAMENTO FISICO 127](#_Toc459713129)

[ALLERGIE E INTOLLERANZE 127](#_Toc459713130)

[INTOLLERANZE ALIMENTARI 130](#_Toc459713131)

[ANEMIA 131](#_Toc459713132)

[AUTOIMMUNI (MALATTIE) 131](#_Toc459713133)

[CAPELLI (e unghie) 131](#_Toc459713134)

[CEFALEE 132](#_Toc459713135)

[CELIALCHIA 132](#_Toc459713136)

[CIRCOLAZIONE SANGUIGNA 132](#_Toc459713137)

[DISTURBI CARDIOCIRCOLATORI 132](#_Toc459713138)

[ICTUS 132](#_Toc459713139)

[PRESSIONE ALTA 133](#_Toc459713140)

[TROMBI ED EMBOLI 133](#_Toc459713141)

[FRAGILITA’ CAPILLARE - VARICI – EMORROIDI 133](#_Toc459713142)

[COLESTEROLO ALTO 133](#_Toc459713143)

[CONTUSIONI 134](#_Toc459713144)

[DENTI 134](#_Toc459713145)

[DIABETE E IPOGLICEMIA 134](#_Toc459713146)

[DIGESTIONE E TRANSITO INTESTINALE 136](#_Toc459713147)

[SOSTANZE NATURALI UTILI 136](#_Toc459713148)

[COLITE 137](#_Toc459713149)

[GASTRITE 137](#_Toc459713150)

[RIFLUSSO GASTROESOFAGEO 137](#_Toc459713151)

[DISSENTERIA 137](#_Toc459713152)

[STIPSI 137](#_Toc459713153)

[ULCERA 138](#_Toc459713154)

[HERPES ZOSTER 138](#_Toc459713155)

[IMPOTENZA 138](#_Toc459713156)

[INCONTINENZA 138](#_Toc459713157)

[INFIAMMAZIONI (FLOGOSI) 138](#_Toc459713158)

[MALI DI STAGIONE 138](#_Toc459713159)

[Echinacea. 138](#_Toc459713160)

[Polline 139](#_Toc459713161)

[Propolis 141](#_Toc459713162)

[Aglio 141](#_Toc459713163)

[Aloe 141](#_Toc459713164)

[Acerola 142](#_Toc459713165)

[Altea 142](#_Toc459713166)

[Astragalo 142](#_Toc459713167)

[Eucaliptus 142](#_Toc459713168)

[Liquirizia 142](#_Toc459713169)

[Picrorhiza 142](#_Toc459713170)

[Rosa canina 143](#_Toc459713171)

[Salice bianco 143](#_Toc459713172)

[Ribes nero e rosso 143](#_Toc459713173)

[Miele 144](#_Toc459713174)

[Malva 144](#_Toc459713175)

[Uncaria (vedi bugiardino amazzonico) 144](#_Toc459713176)

[Ginseng 144](#_Toc459713177)

[Tè verde 144](#_Toc459713178)

[Alimenti utili per l’inverno 145](#_Toc459713179)

[Indicazioni specifiche per alcuni mali di stagione 147](#_Toc459713180)

[Altre armi contro i danni di freddo e virus 149](#_Toc459713181)

[Il decalogo antifreddo del ministero della salute 149](#_Toc459713182)

[MEDUSE 149](#_Toc459713183)

[MENOPAUSA/SINDROME PRE-MESTRUALE 149](#_Toc459713184)

[MENTE E CIRCOLAZIONE CEREBRALE 150](#_Toc459713185)

[ALZHEIMER 151](#_Toc459713186)

[ANSIA/NERVOSISMO/STRESS 151](#_Toc459713187)

[ATERIOSCLEROSI E PERDITA DELLA MEMORIA 151](#_Toc459713188)

[DEPRESSIONE 151](#_Toc459713189)

[EPILESSIA 152](#_Toc459713190)

[INSONNIA 152](#_Toc459713191)

[PARKINSON 152](#_Toc459713192)

[SENESCENZA 152](#_Toc459713193)

[OBESITA’, CELLULITE E RITENZIONE IDRICA 152](#_Toc459713194)

[OSSA E ARTICOLAZIONI 153](#_Toc459713196)

[ERBE UTILI 153](#_Toc459713197)

[Albume d’uovo: un antinfiammatorio naturale per dolori articolari e muscolari. 154](#_Toc459713198)

[ARTRITE 154](#_Toc459713199)

[ARTROSI 155](#_Toc459713200)

[GOTTA 155](#_Toc459713201)

[OSTEOPOROSI 155](#_Toc459713202)

[REUMATISMI 155](#_Toc459713203)

[GOTTA 155](#_Toc459713204)

[TENDINITE 155](#_Toc459713205)

[PELLE/FEGATO 155](#_Toc459713206)

[PIANTE DEPURATIVE UTILI 155](#_Toc459713207)

[PIANTE PROTETTIVE DEL FEGATO 156](#_Toc459713208)

[ACNE 156](#_Toc459713209)

[PANCREATITE 156](#_Toc459713210)

[PIAGHE/USTIONI 156](#_Toc459713211)

[PRESSIONE ALTA/BASSA 156](#_Toc459713212)

[PROSTATITE 157](#_Toc459713213)

[PUERPERIO 157](#_Toc459713214)

[RAGADI 157](#_Toc459713215)

[SONNO (problemi del)/nervosismo – stress – tic nervosi 157](#_Toc459713216)

[TABAGISMO 157](#_Toc459713217)

[Valeriana e Rodiola, insieme e tanta buona volontà. Chiedete a Dio di essere liberati da questa funesta e stupida schiavitù. 157](#_Toc459713218)

[UDITO 157](#_Toc459713219)

[UNGHIE E CAPELLI FRAGILI 157](#_Toc459713220)

[URINARIE (INFIAMMAZIONE DELLE VIE)/RENI/CALCOLI 158](#_Toc459713221)

[VERRUCHE 158](#_Toc459713222)

[INDICE 158](#_Toc459713223)