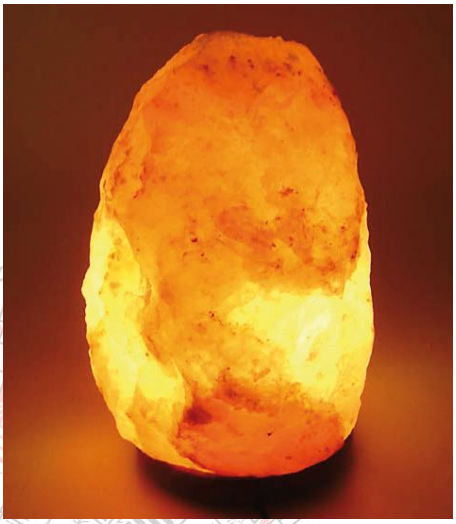
Feng Shui e Naturopatia: INSONNIA

DI OMAR DISCEPOLI

Senza un adeguato riposo notturno il sistema immunitario viene progressivamente debilitato e il corpo è più facilmente attaccabile da fattori esterni. Un buon riposo notturno è fondamentale per depurarci adeguatamente dalle tossine assimilate durante la giornata e ricaricare la nostra energia Yin.

Secondo il Feng Shui infatti, una buona energia Yin garantisce salute, benessere, buone relazioni con il prossimo e con il partner. L'insonnia è un segnale di disarmonia che va affrontato e risolto, anche perché può essere all'origine di problemi più gravi quali stress, depressione, mal di testa, facile predisposizione alla malattia. Molte persone si alzano già stanche, e una delle principali cause è dovuta alle "geopatie" (da geos, terra e patos, soffrire), particolari forme patologiche che hanno origine dal prolungato stazionamento - soprattutto durante le ore del sonno notturno - in alcune zone dannose, perturbate del campo elettromagnetico. Se nel letto i "nodi geopatogeni" cadono in prossimità della testa o del tronco, i problemi possono essere ben più gravi. Le geopatie sono particolarmente subdole e si possono distinguere in due grandi categorie: possono avere una natura yin (indebolimento progressivo, chiusura e depressione); oppure una natura yang (ansia, nervosismo e problematiche di salute tendenti all'iper). Anche l'iperattività dei bambini può essere ricondotta in questa casistica.
Ha quasi del miracoloso il fatto che un problema possa rientrare spostando nella giusta locazione un letto anche solo di qualche decina di centimetri. In particolare, nel caso di persone nervose, per combattere l'insonnia il Feng Shui sconsiglia pareti yang (dai colori rosso, arancione o giallo). Inoltre la parete con la testata del letto non dovrebbe avere aperture, e il letto non dovrebbe essere messo nel flusso tra porte e finestre. Sconsigliati anche gli specchi, che "yanghizzano" troppo l'ambiente.

Talvolta il problema dell'insonnia è stato riconducibile ad un elevato elettromagnetismo o alle tubature dell'acqua poste dietro la testata del letto. In questi casi è consigliata l'assunzione del rimedio **Electro**, un composto di fiori australiani che aiuta a schermare e a ridurre gli effetti negativi.



Tra le cose da sfatare invece, c'è il fatto che si debba dormire con la testa verso nord, serve solo all'esterno delle abitazioni moderne. Piuttosto è importante verificare se si dorme su delle geopatie, sull'allineamento di più porte o finestre, o se abbiamo degli arredi inadeguati o perturbanti, mentre sono assolutamente da evitare soppalchi o locazioni strette. E, visto che si stima che il 20% della popolazione italiana sia meteoropatica e influenzata dalla concentrazione di ioni negativi e positivi nell'ambiente, consiglio per risolvere questo problema di accendere in camera almeno due ore prima di andare a letto un paio di lampade di sale.

Quando l'insonnia è riconducibile ad un problema emotivo, si può lavorare molto bene con i *fiori di Bach*:

- Aspen è utile per chi soffre d'ansia e ha paura del buio;
- Agrimony se ci sentiamo tormentati da qualcosa;
- White Chestnut va bene per chi ha troppi pensieri;
- Vervain per i bambini iperattivi che non vorrebbero mai andare a dormire;
- Cherry Plum per chi ha paura di lasciarsi andare al sonno.

Se amate gli *oli essenziali* i più adatti sono:

- Lavanda facilita il sonno e protegge l'aura;
- Ylang ylang se l'insonnia è accompagnata da un calo della libido;
- Alloro favorisce i sogni premonitori;
- Arancio amaro, molto amato dai bambini, favorisce il riposo e la capacità di sognare;
- Salvia sclarea favorisce i sogni e la capacità di ricordarli;
- Sandalo aiuta a sconfiggere gli incubi ricorrenti.

Come oligoelementi è consigliato il Magnesio che aiuta negli squilibri neurovegetativi. Quindi, a seconda della tipologia dell'insonnia:

- Mn(Manganese) se non si riesce a staccare la spina;
- Mn-Cu (Manganese/Rame) se non si riesce a fare a meno dei riposi pomeridiani:
- Mn-Co (Manganese/Cobalto) per i risvegli improvvisi con sogni e incubi;
- Cu-Au-Ag (Rame/Oro/Argento) se il sonno è di poche ore.

Anche l'agopuntura e la cromopuntura hanno ottenuto buoni risultati contro l'insonnia, così come una dieta ed uno stile di vita adeguati.

Secondo la Medicina Tradizionale Cinese, l'assunzione di farmaci provoca nel tempo un indebolimento dell'energia del fegato deputato all'immagazzinamento del sangue (sede dei nostri sogni), favorendo un aumento degli incubi notturni.
L'insonnia occasionale invece può essere causata da stress, sconvolgimenti psicologici, allergie alimentari, uso di eccitanti, attività "yang" prima di andare a dormire. In questi casi delle frizioni fredde prima di andare a letto possono essere molto utili. Consigliata anche la pratica della meditazione.
Caffè, tè, cola, guaranà e cioccolato andrebbero completamente evitati, ma se non riuscite a farne a meno cercate di assumerne il meno possibile e comunque entro le ore 14.
Bisognerebbe poi evitare di dormire lontano dalle ore notturne e di fare attività stimolanti nelle ore serali. Al contrario, è consigliabile dell'esercizio fisico almeno mezz'ora al giorno, areare la camera al mattino e alla sera prima di andare a letto, rilassarsi con un bagno caldo prima di andare a dormire.
Dal punto di vista alimentare evitate le proteine la sera, dando la preferenza ai carboidrati.

Fondamentalmente però bisognerebbe capire che non dobbiamo combattere l'insonnia, ma la causa dell'insonnia. Se agiamo solo sul sintomo il problema prima o poi si ripresenterà, e ancora più grave. Tenete conto che tutte le casistiche dell'insonnia rientrano o in un problema dell'ambiente (competenza del Feng Shui) o in un problema di salute (competenza della Naturopatia). Un uso combinato delle due discipline dà risultati sorprendenti.
Ricordate che non c'è nulla di più importante del vostro stato di salute.

Per trattamenti di floriterapia e cromopuntura relativi all'insonnia (e non solo) potete rivolgervi a:

Lorena Scurati
Naturopata con specializzazione in Fitoterapia
- Sesto San Giovanni (MI) -
mail: lore_s@libero.it

Consulenza professionale Feng Shui

Cosa occorre

3 copie della planimetria del luogo da armonizzare in formato A4
Anno di costruzione della struttura

Quanto dura il sopralluogo

Il sopralluogo dura all'incirca 3 ore

In cosa consiste l'analisi feng shui

Rilevamento dell'**elettromagnetismo** presente in casa
Rilevamento di eventuale **radioattività** presente
Rilevamento dei **Nodi di Hartmann**, Curry, falde acquifere sotterranee fastidiose
Analisi Feng Shui Classica Professionale Completa
Consulenza Naturopatica per eventuali problemi di salute

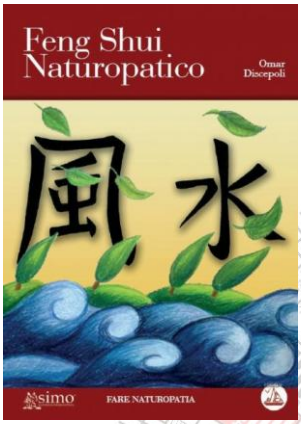
Dopo il sopralluogo cosa succederà

Dopo circa una settimana consegnerò una relazione scritta di circa 30 pagine
Sulla relazione saranno indicati tutti i rimedi da applicare
Compresa anche un'assistenza di 12 mesi per qualsiasi dubbio o problema

Per maggiori informazioni contattare

Omar Discepoli – Cell. 335-7590719
Mail: omar.discepoli@tin.it
Sito internet: www.fengshuienaturopatia.it

Libri ed e-book

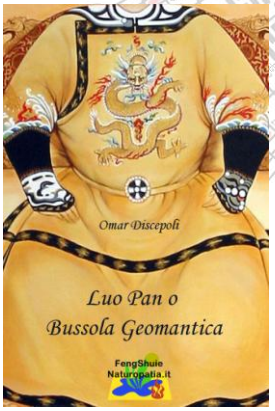


Libro: "Feng Shui Naturopatico" - 16 euro

Obiettivo del libro è integrare una disciplina antica come il Feng Shui con molte discipline legate alla medicina naturale, in grado di risolvere in maniera semplice e alla portata di tutti situazioni sfavorevoli e potenziare quelle favorevoli.

Ebook: "Le cose da sapere prima di comprare casa" - 10 euro

Piccolo libriccino che racchiude le informazioni tecniche basilari per riuscire a scegliere un'abitazione favorevole per la propria vita.



Ebook: "Luo Pan o Bussola Geomantica" - 29 euro

Ebook che descrive i principali anelli presenti nelle Bussole geomantiche cinesi. Sono presenti tutte le immagini relativi agli anelli descritti.

Date Selection

Secondo l'antica Scuola della Date Selection qualsiasi attività iniziata in un orario favorevole ha più probabilità di successo.

E' possibile stabilire date ed orari consigliati per:

- viaggiare
- effettuare telefonate per ricevere pagamenti
- inviare mail per proporre un evento o un prodotto
- inviare sms
- inviare curriculum o fissare colloqui di lavoro
- stabilire la data di un matrimonio
- investire in borsa
- stabilire una data di inaugurazione
- iniziare lavori di costruzione / ristrutturazione
- acquistare o vendere un immobile
- traslocare
- costituire società
- ecc.

Puoi richiedermi la Date Selection mensile inviandomi una mail al seguente indirizzo:

info@fengshuienaturopatia.it

Omar Discepoli
Feng Shui Teacher – Higher Diploma at Feng Shui Research Center
Feng Shui - Ba Zi - Wen Wang Gua - Xuang Kong Da Gua
Naturopata con specializzazione in energia Vibrazionale

Autore del libro "Feng Shui Naturopatico" e degli e-books: "Le cose da sapere prima di comprare casa" e "Luo Pan o Bussola Geomantica".