

I tuoi 7 Elementi
per star bene,
davvero.



FiorInMissione

Massimo Salvagno
Barbara Manferdini



Indice	pag. 1
Premesse	pag. 2
Introduzione	pag. 3
I 7 Elementi:	
Struttura	pag. 5
Biochimica	pag. 6
Emozioni	pag. 8
Gravidanza e Parto	pag. 9
Contesto	pag. 11
Energia	pag. 13
Anima	pag. 14
Conclusioni	pag. 15

Premesse

Per comprendere in modo completo ed esaustivo i contenuti che stai per leggere è necessario fare qualche premessa.

In questo viaggio insieme, alla scoperta dei 7 elementi, è importante che tu veda ciascuno di questi **contestualizzato** su di te.

La **semplicità** è il modo in cui ti chiediamo di affrontare questa lettura, ovviamente questo non significa in modo superficiale. Permettiti di lasciare le porte aperte anche a concetti che magari non senti tuoi o ti sembrano, al momento, complicati.

“Conoscere” significa essere preparati, avere più elementi su cui contare... quindi perché non unire le forze?

Noi mettiamo l'ultradecennale competenza professionale, che trovi in queste pagine, ma il tassello più importante ora è **conoscere più cose possibili su di te.**

Troverai 7 piccoli capitoli, che introducono i 7 elementi variabili che ti compongono, questi sono fortemente connessi tra loro e sinergici.

Ogni elemento “varia”, è cioè influenzato dal tuo vivere quotidiano.

“Sono sinergici tra loro” quindi significa che al variare di uno, gli altri ne sono influenzati, sia positivamente che negativamente.

Sappiamo che sono concetti che necessiterebbero di un libro per ogni argomento ma noi, come migliaia di persone seguite negli anni, per poter star bene davvero abbiamo iniziato proprio così: imparando e conoscendoci.

Mettere poi insieme i pezzi ti permetterà di integrare (senza bisogno di integratori alimentari) una nuova visione sul tuo stato di salute.

Introduzione

Allora... puoi star bene davvero?

Sì, puoi!

Puoi star bene davvero solo se la tua visione considera tutti gli elementi di cui sei fatto, tranquillo sono solo 7.

È necessario cambiare quindi il tuo punto di vista.

Se stai leggendo questo Manuale probabilmente sei arrivato a noi perché:

- hai provato diversi rimedi per il tuo problema (o del tuo bambino) ma ancora non ne sei uscito
- le tue analisi sono a posto ma tu non stai bene
- non c'è nulla che non va... ma in realtà non sei felice!

Conosciamo la situazione, sono ormai più di 10 anni che ci sentiamo dire:

- corro come un dannato ma la mia vita non va da nessuna parte
- ho mal di testa da cervicale o ciclo
- mi alzo al mattino senza alcuna motivazione
- non riesco più a mangiar o far niente a causa delle intolleranze o allergie
- con stanchezza fisica e mentale arrivo appena a mezzogiorno
- ho dolori mestruali e/o intestinali
- guardo e riguardo lo schema dell'ikigai senza capirci niente
- mi brucia la gola per il reflusso
- candida e/o dermatite non le ho ancora debellate.

Fraasi che dicevano anche persone che sono riuscite a risolvere i propri disturbi, a cambiare la propria vita, **cambiando punto di vista sulla propria problematica.**

Questa visione è il nostro Metodo che nasce dall'esperienza personale e professionale.

Noi ci chiediamo il perché ed andiamo alla causa, è sulla causa che bisogna agire, permettici di fornirti gli strumenti per risolvere.

Non focalizzarti quindi soltanto sul risultato del Test: quello è solo un inizio.

Grazie a questo Manuale capirai che l'importante è ampliare la tua visione unendo i 7 elementi (di cui sei fatto) per trovare la soluzione e star bene, davvero.

Lo sappiamo non è facile perché le tue giornate passano:

- nella frenesia
- senza avere la possibilità di pensare ad una buona alimentazione
- senza tempo di far sport
- dimenticandoti di respirare e di bere
- senza avere le energie per fare ciò che vorresti.

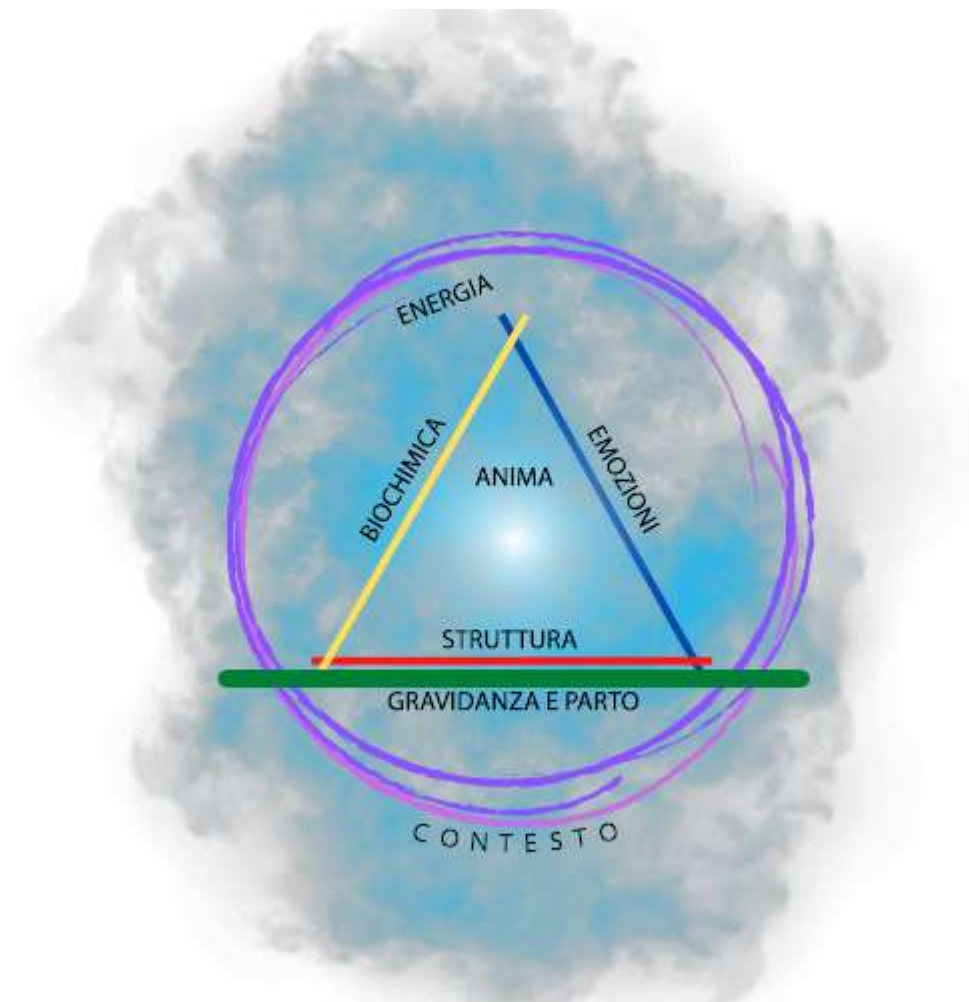
Stiamo ormai perdendo l'abitudine ad ascoltarci e la vita moderna non ci permette degli stop, **non ci permette neppure sintomi infatti li spegniamo il prima possibile** ...con i farmaci, o con rimedi naturali.

Ma spesso nemmeno questo è sufficiente.

È tempo di comprendere che spegnendo un sintomo non risolviamo la causa del problema e tantomeno il problema stesso.

Quindi, cosa è necessario fare?

Sembra complicato, in realtà sta tutto in questa immagine:



Andiamo ora a scomporre l'immagine un elemento alla volta.

STRUTTURA

Partiamo dalla linea rossa, alla base del triangolo.

Stiamo parlando della "struttura", la parte fisica: le tue ossa, i tuoi muscoli, i tendini, la fascia.

Sappiamo ormai bene che mantenere un fisico sano nel tempo richiede dell'impegno dedicandosi al movimento, allo sport, perché l'essere tonici, elastici e flessibili è sinonimo di star bene.

Proviamo però ad ampliare il discorso.

Fin dalla tua **nascita**, anzi fin dalla pancia di tua mamma, il tuo corpo è stato sollecitato: per settimane hai tenuto una postura non così comoda nel **pancione** e nemmeno il parto (Naturale o Cesareo) è stato qualcosa di semplice da vivere.

Successivamente eventuali cadute, botte, incidenti... non hanno solo lasciato segni visibili (cicatrici, lividi, fratture...) ma vere e proprie memorie fisiche ed emotive immagazzinate nei tuoi tessuti.

Allo stesso modo anche traumi non fisici ma **emotivi** (ad esempio una parola che hai ricevuto in maniera violenta o dolorosa) possono somatizzare nel tuo fisico.

...e se queste memorie non fossero risolte e fossero la causa del tuo malessere o difficoltà?

Ripensando a cadute o incidenti, magari anche in là negli anni, probabilmente senti ancora le emozioni che hai provato in quelle situazioni. Non è solo questione di ricordi che hai immagazzinato nel cervello perché toccando la parte del tuo corpo che ha subito il trauma (gamba, braccio, ...chiappa) ti renderai conto di sentire qualcosa di diverso, sì a livello di tatto ma anche solo come sensazione dentro di te.

Sbloccare, ripulire (*non dimenticare!*) queste sensazioni ti permette di avere una struttura veramente florida e ottenere anche più risultati nel tuo sport preferito o faticare meno per restare in forma fisica (strutturale).

BIOCHIMICA

Passiamo ora al lato giallo sinistro del triangolo.

La Biochimica è tutto quello che arriva al tuo corpo e che metabolizzi. Quindi cibo, respiro, bevande... tutte cose che vengono lavorate dal tuo "microbiota".

Il *microbiota* è un ecosistema di **batteri** attivamente presente nel/sul tuo corpo e di cui in realtà sei ospite.

Magari fai molta attenzione a ciò che mangi:

- acquisti prodotti bio
- selezioni cibi km0
- cucini senza grassi
- hai pure provato a fare l'orto.

Ma nonostante questo capitano intolleranze, reazioni allergiche... o il tuo intestino non va.

Per una o più di queste cause:

- parto
- cure antibiotiche (anche del passato),
- stress,
- uso costante di antinfiammatori, antiacidi, anticoncezionali...

il tuo corpo potrebbe essere denutrito e potresti avere bisogno di integratori.

Ma se il tuo corpo non fosse in grado di assimilarli correttamente?

Ebbene sì, c'è una grandissima abbondanza di cibo e di capsule che vanno a completare la nostra alimentazione ma non prendiamo mai in considerazione il nostro intestino che spesso non è in grado di assimilarli.

Nel tuo intestino, nei tuoi polmoni, sulla tua pelle... ovunque è presente una carica batterica divisa in vere e proprie famiglie con compiti ben precisi.

L'insieme di queste famiglie (microbiota) influisce anche su:

- fegato
- reni
- polmoni
- pancreas
- cervello
- pelle
- postura
- emozioni.

Questa relazione inoltre è ambivalente: sia il microbiota agisce su tutto questo elenco ma anche ogni punto dell'elenco influenza il tuo microbiota.

Seguici in questo esempio, in questi passaggi vedrai come un'emozione passa nella biochimica e sulla struttura:

- ti arrabbi
- la rabbia compromette il lavoro del fegato
- il fegato scaricherà bile nell'intestino (versamento di bile)
- i tuoi batteri intestinali ne risentiranno
- l'eventuale cibo in corso di digestione si altera
- si infiamma l'intestino
- la tua schiena (che è vicina di casa dell'intestino) inizia a irrigidirsi e darti dolore.

Ha una logica, vero?

Forse ti stai chiedendo: "e la mia biochimica come sta?".

Un segnale di alterazione della biochimica è la puzza.

Non solo quella che senti in bagno ma anche l'alito, il sudore, la pipì... Puoi iniziare ad usare questo parametro per valutare la tua situazione attuale.

EMOZIONI

Concludiamo il triangolo con il lato destro blu: parliamo di emozioni.

Sai meglio di noi, le emozioni possono far bene o far male e si **somatizzano** sul fisico.

Hai mai provato ansia?

Avrai sentito il cuore accelerare, il fiato corto o affannato o mal di pancia.

E prima di un esame? Corri a cercare un bagno!

Ogni emozione che provi porta con sé risvolti fisici che spesso innescano sensazioni a cascata.

Quando l'ansia scompare o la paura finisce **gli effetti sul corpo non si dissolvono automaticamente.**

Magari il tuo cuore torna a battere normale ma il “segno” resta.

Ovviamente più profonda è l'emozione e il trauma vissuto, più questo segno (molto spesso non conscio) resta e potrebbe trasformarsi o riacutizzarsi anni dopo, vivendo situazioni simili o perché il corpo non sa più gestirlo.

Non sono solo le tue emozioni ad agire sulla struttura o sulla biochimica, anche in questo caso la relazione è anche inversa: le emozioni possono ricevere alterazioni dagli altri due lati.

Sapevi ad esempio che i tuoi famosi batteri in alcuni casi possono essere responsabili di sbalzi d'umore, depressioni, insonnia, emicrania (fenomeni che sensibilizzano il lato emotivo).

Ri-seguici nel ragionamento: avrai avuto a che fare anche tu con una donna in gravidanza o in menopausa che vive ad esempio:

- sbalzi d'umore
- insonnia
- vampate di calore
- ritenzione idrica.

Cosa genera questo elenco di fenomeni?

Gli ormoni, vero?

Non solo, anche i neurotrasmettitori (che si occupano delle comunicazioni nel nostro corpo).

E da cosa sono prodotti gli ormoni e i neurotrasmettitori?

Al 70% sempre da quei **batteri che vivono nel tuo intestino.**

Una sana salute mentale, quindi, inizia anche dal tuo intestino.

GRAVIDANZA

Alla **base** di questo triangolo c'è la linea color verde che rappresenta la gravidanza che ti ha visto nella pancia di tua mamma e la dinamica del tuo parto.

Entrambe le due esperienze sono un tassello **fondamentale** per come hai messo le basi della tua struttura, della tua biochimica, delle tue emozioni e del tuo approccio alla vita.

Come delle vere e proprie fondamenta possono supportare (o rendere instabile) l'intero triangolo.

Hai passato 9 mesi nella pancia di mamma e ti sei nutrito con cibo e batteri suoi, attraverso la placenta, per non parlare delle emozioni che hai vissuto con lei essendo stati una "carne sola".

Ognuno di noi poi è nato, ma ogni parto è diverso dagli altri.

"Mamma e bimbo stanno bene" sentiamo solitamente dire.

Ma dietro a questa frase ci sono infinite variabili sulle quali poggia l'evoluzione della tua vita, in tutti gli ambiti.

Avrai visto delle tue foto da neonato, spesso tutto è valutato con parametri prettamente estetici.

Un bimbo stropicciato e rosso in viso nato con parto naturale non è detto stia peggio di un neonato con viso apparentemente più disteso nato di cesareo.

- Coliche
- insonnia
- reflusso
- dermatite
- stitichezza
- culetti arrossati

sono tutte possibili **conseguenze** di una dinamica di parto.

A tuo avviso, possiamo definire "**naturale**" un parto che ha visto l'intervento di epidurale, induzioni, manovre o antibiotici?

Questi ultimi ci aprono una finestra sul lato della Biochimica perché il bambino che nasce a seguito di una somministrazione di antibiotico attraverso un canale vaginale con una carica batterica (microbiota) completamente stravolta.

Questi batteri, ricorda, gestiscono le infiammazioni, il sistema immunitario e sono responsabili almeno al 70% della produzione di ormoni e neurotrasmettitori.

E tu come sei nato?

Se non lo sai faresti bene ad informarti.

Scoprirai tantissime cose su di te: **la dinamica che hai vissuto è un imprinting che porti avanti ancora oggi.**

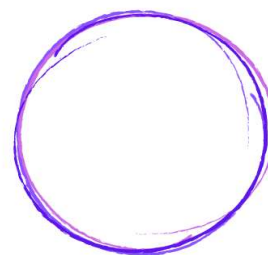
Oltre alla biochimica, la tua struttura fisica inoltre tiene memoria di tutto quanto è successo: un cranio schiacciato con una grande forza per pochi minuti avrà una memoria diversa (fisica ed emotiva) di un cranio schiacciato con poca forza per molte ore.

Ovviamente un parto cesareo (programmato o d'urgenza) avrà ancora memorie differenti.

CONTESTO

Proseguiamo il percorso andando ad analizzare il cerchio attorno al triangolo: quello è il **contesto sociale** in cui vivi.

- La tua famiglia (di origine e quella che hai creato),
- il luogo di lavoro,
- la scuola,
- i vari ambiti e sistemi (anche politici)



che come una Matrioska ti circondano e influenzano.

Questi sistemi sono sviluppati su diversi livelli e in alcuni punti possono sovrapporsi (ad esempio se lavori con qualcuno della tua famiglia si intreccia la relazione familiare con il livello lavorativo, invece se non ti ritrovi sul lavoro i tuoi famigliari la tua relazione lavorativa coi colleghi non mescola altri livelli).

Curare le tue relazioni non è solamente “fatti sentire” o “andiamo a prendere una birra”.

Certamente sono cose necessarie e valide per rilassarsi, parlare col tuo migliore amico è spesso una buona terapia.

Ora ti chiediamo però di porre l'attenzione sul “**sistema famiglia**”.

Appartieni biologicamente ad un gruppo di persone (che potresti anche non aver conosciuto) che per quanto possano essersi a tuo avviso comportate bene o male, averti ferito... sono **biologicamente** la tua famiglia.

Questo è un dato di fatto indiscutibile.

I tuoi genitori un giorno hanno detto un SI che ti ha permesso di venire al mondo (*e, credici, anche quelli che ripetono da sempre di non aver voluto quel figlio*). Due semplici lettere, ma che ti regalano giorni e giorni da vivere in questa vita.

Sta a te farne qualcosa di buono.

Poi possiamo perderci in annose discussioni su quanto siano stati bravi, severi, assenti... ma se ti poni con gratitudine di fronte a quel SI che ti ha visto nascere **proverai qualcosa di immenso che ti renderà libero e leggero, senza rancori o giudizi.**

Starai pensando “bella teoria ma la pratica è un'altra cosa” ...sì, può starci.

È però dimostrato che mettere pace ed ordine nel proprio sistema famiglia porta a migliorare il proprio benessere ed ogni altro rapporto.

Il tipo di relazione che hai con mamma e papà, o l'aver eventuali **esclusi della famiglia**, porta un effetto a cascata nelle relazioni con gli altri.

Questo piccolo passo iniziale ti porterà a vivere in modo diverso le relazioni di tutti i giorni con:

- partner

- figli
- colleghi
- vicini di casa
- datori di lavoro
- insegnanti
- autorità sociale/politica
- qualsiasi tipo di rapporto e relazione che puoi incontrare nella tua vita.

Addirittura il tuo rapporto con il denaro è spesso influenzato da dinamiche non risolte o sospese con uno dei tuoi genitori o componenti della tua famiglia!

Trovando il tuo posto, potrai relazionarti meglio con chi è più grande o più piccolo di te, evitando anche di star male spesso *“solo”* per troppo amore verso qualcuno.

ENERGIA

Se noti tutti questi elementi sono in quella sfumatura color azzurro: quella è **l'Energia**, intesa come tutto quello che non è visibile agli occhi o tangibile al tatto per come siamo abituati a considerarlo.

Tutto è energia.

In realtà non sarebbe nemmeno necessario identificarla in un colore o sfumatura perché è in tutto quello di cui abbiamo parlato finora.

Ma proprio perché non si vede (o almeno... non tutti possono vederla) non ci si rende conto di come funzioni.

Il tuo essere non finisce lì dove puoi vedere o toccare, **la tua pelle in realtà non è un confine che delimita il tuo mondo.**

Oltre alla tua pelle puoi immaginare dell'energia, non sempre uguale, che entra in contatto con le altre persone, anche senza nemmeno toccarle.

I tuoi stessi **pensieri** generano energie in grado di influenzare te e l'ambiente che ti circonda.

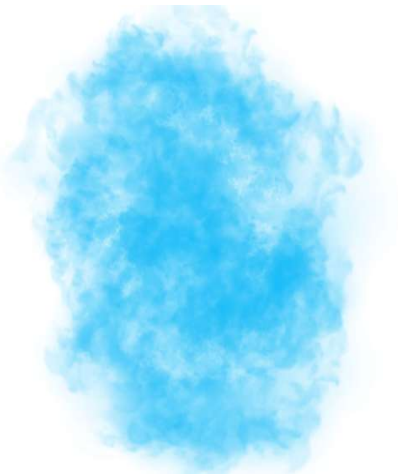
Oltre ai vasi sanguinei, in cui scorre il sangue, hai dei percorsi veri e propri in cui scorre l'energia. Avrai sicuramente sentito parlare di Meridiani della Medicina Tradizionale Cinese oppure di Chakra.

Probabilmente hai sempre creduto di essere un "essere vivente" in quanto hai un *corpo*.

Oppure schiavo di mille pensieri sei tutto nella tua *mente*.

Amplia la visuale e prendi atto che non sei altro che "un mucchio di atomi" e che - oltre al visibile - sei fatto di energie, che non sono altro che materia ad una **vibrazione** più alta.

Tutte le parti del triangolo interagiscono *in* e *grazie* a quell'energia, come un immenso campo in cui tutto e tutti siamo immersi e interconnessi.



ANIMA

Infine, ma non per ordine di importanza, c'è quella luce al centro del triangolo: la tua **Anima**, la parte più piccola della Matrioska (l'unica formata da un unico pezzo), quella da cui tutto si espande.

Ti sei mai chiesto se esiste davvero l'anima?

Non possiamo risponderti semplicemente con un sì o un n.

Noi non abbiamo la "Verità" ma possiamo provare a ragionare insieme.

C'è qualcosa che ti rende diverso da un PC, da un'auto, da un tavolo?

Tu sei vivo.

E cosa ti rende vivo?

Proviamo a prendere per vero che quest'anima equivale all'essere in vita. **Alla vita stessa.**

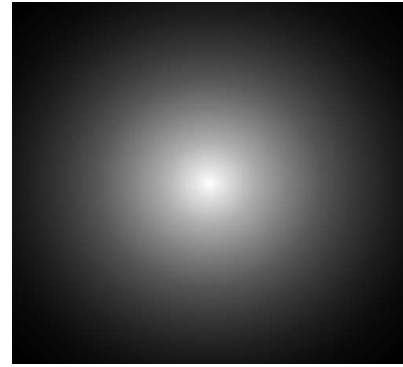
Poniamo che sia un qualcosa **fatto della stessa sostanza** di ciò che permette ad un fiore di sbocciare, ad una foglia di seccare, a due persone di incontrarsi "per caso".

Una piccola goccia di un oceano più grande e immenso che **trova posto in te** e ti rende vivo.

E così torniamo alla gravidanza, al parto, al tuo arrivo.

La tua storia non inizia solo il giorno in cui sei nato. E nemmeno 9 mesi (chi più, chi meno) prima.

Un giorno, forse, la tua anima, quella goccia, ha scelto di fare questa esperienza. In questo ciclo infinito tu sei eterno, sei un'anima, sei una meraviglia della vita e come tale puoi guardarti allo specchio ogni giorno, **meritando di star bene.**



Conclusioni

Sana alimentazione, sport...etc.... ora hai compreso che non bastano.

Troppo spesso il Benessere è solo una questione di moda del momento e ormai hai capito che per noi non è così.

È necessario nutrire anche le proprie emozioni, relazioni e prendere contatto con la propria Essenza per sapere cosa farne di questa vita.

Al tempo stesso non possiamo esclusivamente curare l'anima senza avere attenzioni sul nostro fisico.

Se sei arrivato fin qui è perché “sei alla ricerca” è probabilmente le convinzioni, o ciò che hai provato finora, non sono bastate.

In tutte queste pagine potranno esserci state cose che ti sono piaciute di più, altre di meno.

Il nostro unico obiettivo è fornirti tutti gli strumenti, che in oltre 10 anni abbiamo visto funzionare su migliaia di persone, le quali **hanno permesso che questo Metodo cambiasse completamente la loro vita.**

Come avrai capito non crediamo di possedere tutta la Verità, la nostra forza sta in una continua ricerca che si arricchisce ogni giorno, mettendo insieme i pezzi, esperienze e ragionando con un punto di vista più completo

Ormai siamo a 10 anni di risultati che dimostrano che la nostra visione funziona.

Sappilo, gli eventi “negativi” continueranno ad esserci, i sintomi e gli acciacchi faranno capolino, ma già da oggi hai una visuale diversa e **li considererai un segnale, una risorsa.**

Hai ora i tuoi primi tasselli per comporre un vero e proprio “libretto di istruzioni” personale, che potrai completare, se vorrai, con il nostro aiuto; **la nostra esperienza è a tua disposizione.**

Chi non vorrebbe un proprio libretto di istruzioni personale?

Qual è la prima cosa che fai quando qualcosa non funziona?

Il pc, la lavatrice, il telefono...? Metti mano al suo libretto di istruzioni.

Così anche per te avere un tuo libretto di istruzioni personalizzato può essere la **soluzione dei tuoi problemi**, attuali e futuri.

Grazie per aver letto fin qui, speriamo di risentirci presto.

Con profondo rispetto per la tua storia.

Massimo Salvagno & Barbara Manfredini

Fondatori di FiorInMissione.net

Resta in mailing list per ricevere contenuti esclusivi e seguici sui social. Condividere i nostri post equivale a condividere benessere costruendo con noi un mondo migliore.

Immagine di copertina da Freepik.com