



# LA NUOVA FASE

LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

Anno XIII, n. 23 - Gennaio 2005

Member's educational diffusion - Informazioni riservate ai soci

## L'Unità

**I**l sentirsi scollegati dall'Unità ci spinge alla ricerca, ma la quotidianità ci coinvolge e ci confonde. Molti vagano senza meta perché hanno perduto il contatto con la spinta originaria che li aveva resi cercatori, alcuni si incamminano in un percorso lunghissimo anelando all'incontro con l'oggetto cercato, e l'oggetto cercato è lì, a portata di mano, altri abbandonano il cammino. La ricerca dell'Unità è la ricerca disperata dell'amore perduto al quale ci si potrà finalmente ricongiungere quando i cuori combaceranno, quando le canne del flauto torneranno al canneto, quando la dualità si ricomporrà nel sé-io.



La Porta di Cuma di Immacolata Datti

Eppure la porta è davanti ai nostri occhi: la chiave è comprendere che dobbiamo semplicemente bussare e chiedere. Porre la domanda è il gesto che ci pone al di là della visione personale, ci collega al tutto, ci colloca in una situazione di vulnerabilità, ci apre allo sconosciuto, ci fa entrare in un territorio più vasto; è il gesto di coraggio che ci mette faccia a faccia con noi stessi. Dietro la porta ci attende la Guida che ha già fatto il percorso e che ci condurrà verso la fonte della vita che genera l'energia-essenza dell'Unità.

Allora ci accorgeremo che l'infinito è dentro la fragile consistenza dei nostri corpi, che è nell'uomo la sintesi fra l'illimitata interiorità e il compiuto dell'esteriorità, fra

■ Segue a pag. 5

a pag. 2



### L'emozione di preparare un olio essenziale "sul campo"

Una spedizione in Puglia per raccogliere le preziose foglioline di origano.

a pag. 3

### Misura per misura: dati ed esperienze del Perfect Shape

I risultati tangibili e misurabili del metodo sono illustrati attraverso gli esiti di una approfondita ricerca.



a pag. 4

### La Lotta Scientifica Americana

Un metodo di autodifesa tra modernità e tradizioni millenarie.

a pag. 5

### IRECA

Domande e risposte sulla trasmissione di energia per il benessere proprio e altrui.



a pag. 6

### I farmaci in microdose

#### Presentazione del nuovo corso di Perfect Shape

domenica 23 gennaio  
ore 10.00

Ingresso libero

Roma, Palestra Technobody,  
via Carlo Denina 51  
(Metro A - Furio Camillo)

#### Presentazione del nuovo corso di Lotta Scientifica Americana

sabato 19 marzo  
ore 15.00

Ingresso libero

Roma, Palestra Technobody,  
via Carlo Denina 51  
(Metro A - Furio Camillo)

IN CALENDARIO

# L'emozione di preparare un olio essenziale



**Una spedizione nel Salento per raccogliere il prezioso origano, nel regno di Federico II.**

**N**el mese di luglio due erboriste, un medico e una aromaterapeuta sono partite per il Salento alla ricerca di un particolare tipo di origano (*origanum hirtum*), il più adatto all'estrazione di olio, che si trova solo in determinate regioni del Sud. Ecco il racconto di questa avventura.

“Signori, mi raccumandu, nun lu taccà strittu strittu, si nò fuchescia.”

E Lorenzo, che parla la lingua, ci traduce quello che ha appena detto Manuè, Manuele: “Signorina, mi raccomando, non lo legare stretto stretto, altrimenti riscalda troppo”.

Manuele è perplesso, ci vuole aiutare, ma più ci guarda, più è perplesso: quattro cittadine, le mani senza calli, la testa senza fazzoletto, calate dal Nord, da Roma, da Pisa e, come se non bastasse, nel mese sbagliato. Ci indica

le piante di origano. Le signorine sono venute per farne l'olio, ma l'olio sta nei semi, e invece loro vogliono le piante senza semi. Mah. “Manuele, vede, noi vogliamo estrarne l'olio essenziale, lo distilleremo, cerchiamo le piante con il fiore aperto o in boccio.” Sia come sia, le signorine hanno frugato nei libri, mosso amici e parenti, viaggiato molto, e quello è l'origano



Loredana, Lorenzo, Manuè, Marcella, Nicoletta, Carla, a cui si sommano ingredienti imprevisti come il silenzio assorto di Gabriele, 5 anni appena, che ha sminuzzato le piantine, e necessario il tempo, quello sui libri con Riccardo, e Rina che ci prepara la cena, e ancora Marcella, che distribuisce maca e guaranà e il senso di questa ricerca, e tasselli, tasselli, fino agli amici messicani, che sentiamo presenti e a cui manderemo l'olio, in mi-



che andavano cercando, il campo giusto, incolto, senza pesticidi, il suo campo. Manuele cede, il grande cuore meridionale, la sacra ospitalità pugliese ci accolgono senza remore, e mette a disposizione tutto quello che ha. Ci inoltriamo nel campo, il sole è già caldo, ci curviamo sulle piante, cominciamo la scelta e la raccolta, stelo a stelo. Si rinnova il gesto ancestrale, un'antica memoria ci insegna il silenzio, il rispetto.

Lorenzo ci guida veloce fra le stradine, fino alla sua casa. Invadiamo la cucina, inizialmente recalcitrante nella sua modernità a questa faccenda di alambicchi. Montiamo il distillatore, i bambini ci saltellano intorno. Quando scende la prima goccia d'olio, ci si abbraccia, è festa. A tavola poi, soddisfatti, ci guardiamo: tutti i nostri gesti, piccoli tasselli, tutti necessari, un grande puzzle. Necessari, come tasselli, i personaggi, quelli sotto il sole,

crodosi, potente antisettico, antibatterico, antiparassitario. Tutti noi abbiamo sempre usato gli oli, acquistati, in pratiche bottigliette. Ma questa esperienza è completamente diversa, la mano esperta di Nicoletta ci mostra, nelle minuscole foglie, le piccole sacche che contengono l'olio. Il calore le ha rotte, il vapore ha catturato l'olio, portandolo con sé e precipitando con lui nella serpentina, quella del famoso Avicenna. A tavola, si brinda, si brinda all'Amico. Ce ne torniamo verso il Nord, l'autostrada è intasata di auto e imprecazioni, e noi prendiamo un'altra strada, più lunga, più bella, con il nostro bottino, una minuscola bottiglietta, 4 ml di olio dorato e il cuore pieno di gratitudine. Manuele non ha voluto essere pagato: “Non si ni parla propria, io non l'aghìu fattu pi li sordi. Li sordi li teghu. L'aghìu fattu perché ni tinia piaceri”. ■

**Carla Ribechini**

Docente di Aromaterapia

## ORIGANO

Profumo speziato, aspro, pungente. Ve ne sono più di trenta varietà; l'origano di cui si parla nell'articolo è l'*origanum hirtum*. Appartenente alla famiglia delle *Lamiaceae*, è originario dell'Europa, ma oggi è coltivato in tutto il mondo. Nella medicina popolare, nella tradizione erboristica, è usato fin dall'antichità per problemi di stomaco, in Cina per vomito e diarrea, ma trova applicazione anche in disturbi respiratori. L'olio viene ottenuto per distillazione in corrente di vapore e sono riconosciute le sue capacità analgesiche, antisettiche, antispasmodiche, antivirali, antitossiche, fungicide, febbrifughe, parassiticide, toniche. Chimicamente sono costituenti principali: carvacrolo, timolo, cimene, cariofilene, e altri. Si sconsiglia l'uso in gravidanza. È certamente una delle essenze più attive contro le infezioni.

# Perfect Shape misura per misura

***Sono state prese le misure a un gruppo campione che ha praticato con costanza questo metodo, verificando sul campo che si ottengono risultati davvero concreti e duraturi.***

Chi ha sentito parlare del Perfect Shape sa che è presentato dalla sua creatrice, la dottoressa Caterina Germani, come un metodo rapido, semplice ed efficace per ottenere salute, forza, rimodellamento e tono muscolare. Queste affermazioni non sono solo un atto di fede. Un lavoro accurato di misurazione degli effetti, svolto dalla dottoressa Liana Spazzafumo (INRCA di Ancona), fornisce oggi un importante supporto scientifico alle promesse del metodo. Vengono qui esposti i risultati relativi a 2 anni di esperienza, con riferimento a un campione di 400 individui di cui circa il 60% femmine ed il 40% maschi. Un'ulteriore suddivisione è stata effettuata tra soggetti giovani (con meno di 29 anni) e soggetti adulti (con più di 30 anni), per avere delle categorie omogenee di riferimento su cui operare i confronti tra prima e dopo. I risultati riguardano le misurazioni prese dall'istruttore all'inizio e alla fine del corso. Esiste poi una parte di informazioni relativa alle sintomatologie riferite dall'allievo e ai miglioramenti otte-

nuti dopo 3 mesi a giudizio dell'istruttore. In sintesi, l'analisi dei dati relativa alle principali misurazioni corporee mette in evidenza che gli uomini, dopo 3 mesi di Perfect Shape, hanno manifestato le seguenti performance fisiche (vedi tabella):

- aumento della larghezza delle spalle
- aumento della circonferenza del bicipite dx e sx
- aumento della circonferenza del torace
- aumento della circonferenza vita nei giovani
- aumento della coscia dx e sx
- diminuzione del peso corporeo
- diminuzione della circonferenza vita negli adulti

Nelle donne si possono osservare invece le seguenti performance fisiche:

- diminuzione del peso corporeo
- diminuzione della circonferenza vita
- diminuzione della circonferenza fianchi (spine iliache)
- diminuzione della circonferenza glutei
- diminuzione della coscia dx e sx.

Al di là delle (apparentemente) fredde valutazioni numeriche, poi, estremamente importanti sono le percezioni dei miglioramenti fisici da parte dei praticanti del Perfect Shape, che sono state rilevate attraverso un test elaborato dal professor Arturo Orsini, ordinario di Psicologia all'Università La Sapienza di Roma. Ebbene, il 100% di coloro che hanno praticato il metodo con continuità e dedizione ha riscontrato:

- maggiore tonicità e forza fisica
- aumento della muscolatura
- dimagrimento, snellimento e rassodamento
- miglioramento della postura
- rimodellamento delle spalle e dei fianchi.

Come non ricordare, infine, il risultato ottenuto da Luca Frigo, campione di canottaggio nella categoria master che, in seguito all'integrazione del metodo Perfect Shape nella propria pratica di allenamento, ha ottenuto quasi incredibili miglioramenti delle proprie prestazioni sportive (riduzione di circa 13 secondi del record personale) che lo hanno portato alla vittoria nel campionato italiano.

Chi non ha solo sentito parlare del Perfect Shape, ma lo ha praticato e lo fa vivere nella propria pratica quotidiana, conosce bene queste cose. Ma conosce anche qualcosa in più: il profondo senso di benessere che se ne può ricavare esercitandolo, la possibilità di ricollegarsi al proprio respiro, la magica scintilla che ti fa sentire, almeno per un attimo, vivo e presente. Questo effetto, che i numeri non possono misurare, può crescere dentro di noi solo attraverso l'esperienza. Questo effetto io ve lo posso solo raccontare. A voi scoprire quanto è vero. ■

**Andrea Pannone**

*Istruttore di Perfect Shape*

## PRINCIPALI MISURAZIONI: VARIAZIONI MINIME E MASSIME PER UOMINI E DONNE\*

Misurazioni	Variazione minima	Variazione massima	Risultati statistici
Peso corporeo	- 6,5 kg - 12,7 kg	+ 2 kg + 3 kg	VSS (adulti) VSS (giovani/adulte)
Larghezza spalle	- 3 cm	+ 4 cm	VSS (giovani/adulti)
Bicipite dx	- 1,5 cm	+ 3 cm	VSS (adulti)
Bicipite sx	- 1,5 cm	+ 3,5 cm	
Circonferenza torace	- 6,5 cm	+ 6 cm	VSS (giovani)
Circonferenza vita	- 9 cm - 18 cm	+ 6 cm + 5,5 cm	VSS (adulti) VSS (giovani)
Circonferenza fianchi	- 19 cm	+ 5 cm	VSS (giovani/adulte)
Circonferenza glutei	- 6,0 cm - 13,5 cm	+ 6 cm + 6 cm	VSS (giovani) VSS (giovani/adulte)
Coscia dx	- 3,5 cm - 7,5 cm	+ 6 cm + 4 cm	VSS (giovani/adulti) VSS (giovani/adulte)
Coscia sx	- 3,5 cm - 8 cm	+ 6 cm + 4,5 cm	VSS (giovani/adulti) VSS (giovani/adulte)

\*In arancione i dati riferiti alle donne. VSS = Variazione Statisticamente Significativa

Note: le differenti performance tra giovani e adulti in riferimento al peso corporeo e alla circonferenza vita vanno attribuite al fatto che i giovani sono in fase di formazione e sviluppo, mentre gli adulti svolgono attività lavorativa e presentano spesso significativi accumuli di adiposo.

Il consistente range di variazioni delle misure delle donne è ascrivibile alla performance eccezionale di un soggetto sovrappeso presente nel campione, che ha associato al Perfect Shape i benefici di una dieta tipo 'zona'.





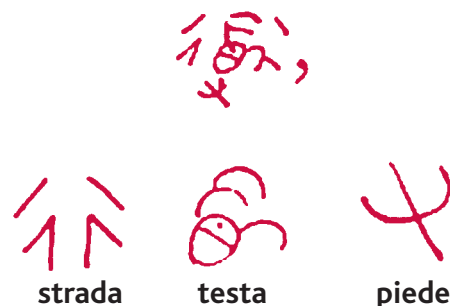
# Lotta Scientifica Americana

*Un moderno metodo di autodifesa, con radici nell'antica tradizione delle arti marziali.*

La Lotta Scientifica Americana (LSA) è il risultato dei miei tanti anni di studio sulle arti marziali, ma soprattutto del lavoro che ho svolto con il mio Maestro, che guida la mia formazione esoterica ed essoterica da circa vent'anni. In verità egli non è un Maestro di arti marziali, la sua funzione e il suo valore vanno ben al di là di questo settore, ma ho avuto la possibilità di applicare i Suoi insegnamenti anche nella mia professione. Quando lo conobbi ero praticante di Kung-Fu e sin dall'inizio mi spinse a una visione globale e pratica della vita e quindi anche della mia professione, nonché delle arti marziali. La Lotta Scientifica porta con sé e trasmette (a chi può ricevere) un messaggio che può spingere l'uomo a riflettere su se stesso e a riscoprire l'innato desiderio di crescita e di evoluzione. Non dimentichiamo, infatti, che anticamente le arti marziali erano parte integrante di un programma esoterico il cui scopo era la realizzazione completa, lo sviluppo massimo delle potenzialità del discepolo.

Per comprendere quanto sto dicendo dobbiamo fare un salto indietro nella storia del Taoismo e dello Zen, quando le arti marziali ebbero origine. Anticamente i monaci taoisti e buddisti si addestravano e studiavano quotidianamente, non per raggiungere una qualsiasi abilità fisica, ma con la ferma intenzione di crescere e di migliorarsi nel corpo, nella mente e nello spirito, completamente dedicati alla ricerca della Fonte Primordiale dell'energia che dà la vita a tutte le cose.

Sovente abbiamo sentito parlare di Yin e di Yang. Sicuramente ne ricordate il simbolo. Questo marchio è stato ed è presente in migliaia di loghi nelle scuole marziali di tutto il mondo. È interessante notare che l'antico ideogramma del tao era caratterizzato da tre elementi: una **strada**, una **testa d'uomo**, dai cui capelli si intuisce che è un Maestro, e da un **pie** di un discepolo o in ogni caso di uno che segue il Maestro. In al-



tre parole, il Maestro che guida il discepolo nel Cammino che lo condurrà a se stesso, al Suo Grande Principio. Questo è il significato originario delle vere discipline marziali. Oggi in tempi diversi sono cambiati anche i metodi: la Via verso la Conoscenza ha un'altra forma, ma il ricordo delle radici di queste antiche arti può esserci di enorme aiuto. La Lotta Scientifica vuole inserirsi nella realtà del ventunesimo secolo, rammentando al praticante quali dovrebbero essere i suoi veri obiettivi: l'acquisizione di ricchezza e positività, orientando il proprio agire verso la crescita fisica, materiale, intellettuale e spirituale, operando così per migliorare se stesso e la collettività.

Infatti, se studiando la LSA ricordassimo il modo in cui quei monaci guerrieri addestravano il corpo e la mente per soddisfare il loro desiderio di evoluzione globale dell'essere, capiremmo l'importanza della "crescita" e inizieremmo a porci domande su "chi siamo, dove siamo e dove vogliamo andare". Ecco perché la Lotta Scientifica Americana va subito all'obiettivo e focalizza l'attenzione del praticante solo su ciò che può risultare utile nella difesa personale. Essa è basata sull'apprendimento di tecni-



che di calci e di braccia di facile esecuzione ma di estrema efficacia. Tutti i sistemi marziali codificati hanno regole e principi ben precisi ai quali il praticante deve adattarsi. Successivamente quest'ultimo seleziona, all'interno del programma studiato, le tecniche e le combinazioni utili alla difesa personale. Al contrario, la Lotta Scientifica Americana è stata creata per le necessità della difesa. Vengono studiate le singole tecniche, le ipotetiche situazioni di pericolosità, l'atteggiamento mentale corretto per evitare una colluttazione, ma soprattutto viene studiato il corpo umano, come e dove colpirlo. Anche nel metodo la LSA conserva il sistema tradizionale. L'istruttore di Lotta Scientifica Americana richiederà al suo allievo due insostituibili qualità: presenza e costanza. Per **presenza** intendiamo la capacità di essere coscienti di ciò che si sta facendo e di ciò che ci circonda. Ciò permette all'allievo di apprendere velocemente la tecnica e di interiorizzarla come fosse parte del proprio istinto, solo così essa scaturirà automaticamente nel momento del bisogno.

Al contempo, al praticante viene chiesta la **costanza**: in altre parole l'effetto martello. La ripetizione continua e costante della tecnica permette di padroneggiarla alla perfezione e renderla efficiente. Addestramento fisico, scientificamente indirizzato all'obiettivo quale è la Self-defense, e il ricordo dell'antico spirito della tradizione marziale sono i pilastri della LSA che porterà i praticanti alla presenza e alla coscienza di sé. ■

**Luigino Iobbi**  
Ideatore del metodo



# Per saperne di più sui corsi IRECA

7 risposte per 7 domande.

## 1. Cosa è l'Energia cosmica?

L'Energia cosmica è la sostanza primordiale dell'Universo che tiene in vita la natura e l'essere umano. Ha la capacità di aiutare il corpo a curare se stesso. L'organismo umano ha la possibilità di interagire con l'energia proveniente da quella fonte inestinguibile che è l'Universo. Questo tipo di energia è riconosciuta da diverse culture ed è stata chiamata in modi diversi: chi, dai cinesi; prana, dagli indiani; soffio divino, nel cristianesimo; etere, dai greci; ki nam, dai maya; ruag dagli ebrei, ecc. L'Universo, e tutto quello che esiste in esso, è in movimento perpetuo e armonico, creando una Unità. Questa Unità è costituita da diverse manifestazioni di energia, che esercitano su di noi una influenza costante. Per esempio: la luce, il suono, le onde della radio, e altre energie più sottili che non si possono percepire, e con le quali siamo tuttavia in contatto permanente. L'Energia cosmica è una di queste manifestazioni energetiche.

## 2. Cosa sono i Centri energetici?

L'essere umano ha un corpo energetico, oltre che fisico, e perché questo possa funzionare correttamente ed essere in equilibrio ha bisogno dei Centri energetici, vortici che funzionano come motori che ricevono e trasmettono in modo efficace l'energia dell'Universo. La salute dell'organismo umano dipende dalla loro attività. È attraverso i Centri Energetici che catturiamo l'energia cosmica, e l'organismo ha il compito di amministrarla e usarla in modo corretto. Esistono 7 Centri energetici principali, dei quali si serve questo metodo. L'applicazione del metodo IRECA permette di catturare e canalizzare l'Energia cosmica

per nutrire tutti i sistemi del corpo umano e i rispettivi organi.

## 3. Cosa è la trasmissione di energia?

È una tecnica che esiste da secoli. In molti casi, si pratica in modo intuitivo, senza essere consapevoli che si sta trasmettendo energia, solo con l'intenzione di procurare benessere.

## 4. Cosa è il metodo IRECA?

È una tecnica che ci trasforma in canali coscienti dell'Energia cosmica attraverso l'armonizzazione dei Centri energetici e ci dà la capacità di trasmettere energia, senza intaccare il nostro capitale energetico, dal momento che abbiamo accesso all'Energia cosmica.

## 5. Quali benefici si ottengono imparando la tecnica IRECA?

- Avere a disposizione una possibilità di autotrattamento.
- Rafforzare l'organismo a diversi livelli (fisico ed energetico).
- Migliorare il sistema immunitario.
- Essere più resistenti alle malattie.
- Aumentare il benessere fisico e mentale.
- Avere uno strumento di aiuto in situazioni di emergenza.
- Potere aiutare gli altri a mantenere o migliorare lo stato di salute.

## 6. Con quale frequenza si deve applicare l'Energia cosmica per ottenere risultati?

Si deve applicare con una frequenza di almeno 3 sessioni per settimana, arrivando a un totale di 21 sedute, con una durata di non più di 5 minuti ciascuna. Al termine delle 21 sedute, si fanno 7 giorni di interruzione e, se necessario, si ripete il trattamento fino a raggiungere gli effetti desiderati.

## 7. A cosa serve e perché si utilizza il metodo IRECA?

- Aiuta a prevenire le malattie.



segue da pag. 1

## L'Unità

l'attimo fuggente del presente e l'eternità, tra l'Unità e la Coscienza di Sé. Il Maestro ci insegna a vedere le cose con occhi nuovi, ad affrontare gli eventi con spirito consapevole, a percepire che l'informazione dell'Unità è in ogni parte, a riscoprire in noi stessi la traccia della perenne unione con il tutto, perché la nostra memoria genetica è oltre la nostra attuale dimensione di spazio-tempo, e anche se niente sembrerà apparentemente cambiato, nulla sarà uguale a prima. Riprenderemo allora il cammino per tornare alle nostre origini, lottando consapevolmente, forti della guida che ci è accanto, perché lo scontro non si è ancora concluso e si svolge qui, sulla terra, terreno di battaglia di forze cosmiche. La scena è il pianeta ma il conflitto ha un'eco molto più vasta. ■

**Natale Finocchiaro**  
Presidente della LQPI

Life Quality Project Italia  
Associazione culturale  
via San Giovanni in Laterano 190 - 00184 Roma  
tel. 06-70.493.674; 70.493.664 - c/c N.: 46583001

Life Quality Project International  
Argentina - Brasile - Cile - Cuba - Finlandia -  
Germania - Inghilterra - Italia - Messico - Portogallo -  
Serbia - Spagna - Svezia - USA - Venezuela

Progetto grafico: Doppiosegno  
Redazione: Arabella Festa  
Fotografie a p. 2: M. Nicoletta Bucchicchio  
Hanno collaborato: Massimiliano Cali,  
Alessandra Carli, Emanuela De Crescenzo  
Finito di stampare nel mese di gennaio 2005  
dalla tipografia Grafica San Giovanni.

- Facilita il recupero e la capacità di autoregolazione dell'organismo per far fronte alle aggressioni dell'ambiente.
- Aiuta a diminuire i sintomi dovuti allo stress della vita quotidiana.
- Aiuta a trattare le malattie.
- Rappresenta un'integrazione di altri interventi terapeutici.
- È uno strumento efficace e senza effetti collaterali.
- È un ausilio nel trattamento del dolore. ■

# Microdosi

## Una rivoluzione nella somministrazione dei farmaci.

Ad agosto si è tenuto a Roma, all'istituto Manieri, un incontro con vari medici sul tema delle microdosi, con la dottoressa Cristina Torres, medico omeopata del gruppo LQP di Coatzacoalcos ed esperta di questa tecnica.

È stato il dottor Eugenio Martinez, medico messicano, a scoprire e strutturare questo metodo nuovo di diluizione di farmaci, applicandolo poi a livello universitario e ospedaliero (quasi 50.000 medici in tutto il mondo).

Le sostanze utilizzate per le diluizioni sono di tipo vegetale (tinture madri di piante, oli essenziali) o di tipo sintetico (farmaci della farmacopea ufficiale). I rimedi ottenuti diminuiscono di 1000-15000 volte le dosi normalmente utilizzate nella pratica quotidiana, ma contengono ancora piccole quantità di sostanza (ci si trova poco al di sopra dello zero di Avogadro). Quindi non possiamo definirli rimedi omeopatici, considerando anche il fatto che la terapia non è basata sul principio del simile ma ancora su quello dei contrari (per es. diluizione di antibiotici). La scoperta straordinaria del dottor Martinez è basata proprio su un

nuovo meccanismo di azione, mai studiato finora in medicina, che salta completamente il filtro di assorbimento epatico e che risulta quindi veloce e privo di effetti collaterali. Il rimedio in microdose viene assunto oralmente con 2 gocce sopralin-guali 4 volte al giorno. La stimolazione delle papille gustative raggiunge l'ipotalamo, da lì la corteccia cerebrale e quindi gli organi effettori bersaglio. Questa via, detta neuro-ormonale, risulta molto efficace e rapida e ciò è stato già ampiamente dimostrato con diversi esperimenti clinici in comparazione.

Ad esempio, gli effetti nei pazienti trattati con microdosi di fenobarbital (farmaco antiepilettico) sono visibili sull'elettroencefalogramma più rapidamente del gruppo trattato con il farmaco in dosi abituali. Avere la possibilità, con un metodo oltremodo semplice e di facile applicazione, di far scomparire i vari sintomi collaterali senza togliere niente all'effetto terapeutico dei farmaci, mi sembra utilissimo! E se consideriamo anche l'abbattimento delle spese, l'argomento è davvero interessante. Ma ancora più interessante è l'assenza di

dipendenza fisica osservata con il rimedio in microdose. Questo permette ai medici di somministrare in modo diverso farmaci antinfiammatori che a volte si devono assumere per anni, psicofarmaci o anche le stesse droghe.

Insomma, il tema delle microdosi resta un capitolo veramente innovativo nel campo medico e apre l'orizzonte sulla "dose minima efficace", quel "quantum intracellulare" sufficiente a ottenere l'effetto terapeutico voluto. Si può ben sperare che i medici possano fare un passo più avanti verso le esigenze dei pazienti e verso quel giuramento di Ippocrate a volte dimenticato: PRIMUM NON NOCERE... ■

**Marcella Saponaro**  
Medico, ginecologa  
e specialista in agopuntura



**cerchi nel grano**  
ERBORISTERIA  
Via Asmara, 80 - 00199 Roma  
tel. 0686328512

## CALENDARIO 2005 DEI CORSI

### INFO

E PRENOTAZIONI  
SU TUTTI I CORSI

Roma, Milano, Pisa,  
Cagliari, Torino,  
San Benedetto del  
Tronto, Giulianova

*I corsi si svolgono  
il sabato e la domenica*

tel 06 70493674  
fax 06 70493664

dal lunedì

al venerdì,

ore 16.30-19.30

lifeqp@lifeqp.it

www.lifeqp.it

### IRECA

**Roma**

**I livello** 22-23 gennaio oppure  
12-13 marzo oppure 23-24 aprile

**II livello** 5-6 febbraio oppure  
19-20 marzo oppure 7-8 maggio

**III e IV livello**  
5-6 marzo oppure 4-5 giugno

**Milano**

**I livello** 6 marzo **II livello** 3 aprile

**Torino**

**I livello** 13 marzo **II livello** 10 aprile

**Pisa**

**I livello** 22-23 gennaio  
**II livello** 12-13 febbraio  
**III livello** 19-20 marzo

### Perfect Shape

**Roma**

30 gennaio;  
6-13-20-27 febbraio;  
6-13-20 marzo;  
3-10-17-24 aprile

### Movimenti taoisti

**Pisa**

5-6-12-13-26-27 febbraio  
**15 gennaio,**  
**lezione di prova gratuita**  
**e presentazione del metodo**

### Lotta Scientifica Americana

**Roma**

2-9-16-23 aprile; 7-14-21-28 maggio;  
4-11 giugno

**Pisa**

7-8 maggio; 14-15 maggio;

### Aromaterapia

**Roma**

**I livello** 9-10 aprile  
**II livello** (Aromaterapia sottile):  
4-5 giugno

**Pisa**

**I livello** 15 maggio