

---

# Indice

## ■ 1. Non c'è Stanchezza senza Stress!

- Lo Stress non gestito: conoscerlo e riconoscerne i danni**..... 1
- Iniziamo a conoscerci e a riconoscere alcuni sintomi dello Stress non gestito, con la relativa Stanchezza..... 1
  - Lo Stress non gestito: la vita attuale e i suoi ritmi. Dove e come viviamo oggi..... 9
  - Stress della cellula, Stanchezza e invecchiamento: alcune connessioni..... 12
  - La sindrome di Burnout e la Fatica Surrenalica..... 16
  - *Bibliografia*..... 18

## ■ 2. Fatica e Stanchezza secondo la medicina occidentale e le medicine orientali

..... 19

- Perché ci si stanca e ci si affatica? Le varie risposte secondo la medicina occidentale, le medicine orientali e la visione della medicina Quantica ..... 19
- Stanchezza e fatica: le molteplici cause e concause più comuni, spesso sottovalutate. Stanchezza e fatica acuta e cronica accumulata ..... 22
- Farmaci e Stanchezza..... 23
- Emozioni ..... 24
- Stile di vita errato ..... 24
- Stanchezza stagionale ..... 25
- Perché quando si è cronicamente stanchi ci si ammala più facilmente? Influenza, raffreddore e mal di gola troppo frequenti rispetto alla media sono correlati allo Stress cronico e alla Stanchezza?..... 25
- Lo Stress gestito, una reazione vitale evolutiva e potenziativa. L'Adattamento Efficace ..... 27
- Stressors Cognitivi o emozionali e Stressors Non Cognitivi (virus, batteri, tossine, interferenti endocrini, Stressors termici e altro). Stanchezza, ormoni e Stress..... 30
- Come il clima molto freddo o molto caldo influenza la Psico-Fisiologia della persona già stanca..... 42
- Stressors eccezionali e Stressors routinari: perché è necessario individuarli ed esserne consapevoli ..... 42
- Il fenomeno dell'accumulo di Stressors di varie categorie ..... 43
- Strategie per sviluppare e indirizzare l'istinto e la capacità di sopravvivenza. Potenziamento della sicurezza in sé stessi..... 43
- Imparare gradualmente a fare fronte ai vari tipi di Stressors attraverso la consapevolezza e l'applicazione delle corrette metodologie..... 45

• Esempi di allenamenti graduali agli Stressors emotivi (Cognitivi), fisici, termico-climatici e da virus e batteri (Non Cognitivi).....	45
• Più siamo stanchi e più saremo stanchi: la reazione a catena. Perché quando si è troppo stanchi non si recupera più?.....	52
• Sensazione di freddo al corpo e alle estremità e Stanchezza: perché possono essere presenti contemporaneamente?.....	53
• La “grande sconnessione”: lo squilibrio del Sistema Nervoso Autonomo, del sistema-network psico-neuro-endocrino e lo Stress cronico non gestito.....	54
• La Stanchezza e il “network energetico” in squilibrio: i centri di energia e i canali di conduzione di informazioni Bio-Elettriche e Bio-Elettromagnetiche.....	55
• La Stanchezza e i Campi Elettro-Magnetici naturali e artificiali: i soggetti elettrosensibili. La Magnetite nel Cervello umano e le sue possibili correlazioni con i Campi Elettro-Magnetici e lo Stress.....	56
• <i>Bibliografia</i> .....	57
<b>■ 3. Diagnosi differenziale: quali esami eseguire per comprendere se la Stanchezza è causata da Stress non gestito</b> .....	59
• Esami da eseguire in caso di fatica, Stanchezza, scarsa memoria, bassa energia, esaurimento e sospetta autoimmunità.....	59
• Autoimmunità.....	61
• Conseguenze delle infezioni virali sull'assetto del Gut Microbiota.....	63
• Test di flessibilità e resistenza fisica.....	63
<b>■ 4. Stanchi, depressi e/o nervosi? Chi dice che lo siamo, noi o gli altri?</b> .....	65
• Ti stanchi di più o di meno rispetto alla “norma”? La variabilità soggettiva nella resistenza allo Stress.....	65
• Adattamento Efficace e Adattamento Inefficace.....	67
• “In questo periodo mi sento più stanco”. Il confronto con sé stessi in tempi diversi a parità di situazione. Il confronto con le altre persone a parità di situazione.....	69
• Quando gli altri ci fanno notare un aumento degli errori, delle distrazioni e un comportamento o un modo di fare diversi.....	71
<b>■ 5. Stanchezza e Psico-Biotipi Morfologici</b> .....	73
• Psico-Biotipi Morfologici, Stanchezza, Stress e Aging.....	73
• Le caratteristiche di base dei quattro principali Biotipi costituzionali e le loro possibili peculiarità psico-neuro-endocrine.....	74
• Perché al femminile la Psico-Biotipizzazione è più complessa?.....	76
• Integrare la Psico-Biotipizzazione con l'Epigenetica, la Nutrigenomica e il Gut Microbiota.....	79
• Lo Psico-Biotipo Cerebrale.....	88
• Lo Psico-Biotipo Bilioso.....	90

• Lo Psico-Biotipo Sanguigno.....	90
• Lo Psico-Biotipo Linfatico.....	94
• Gli Psico-Biotipi misti o “Sdoppiati” .....	96
• Psico-Biotipi Morfologici e linguaggio verbale e non verbale: postura, timbro di voce, mimica facciale, gestualità .....	98
• Il caso dei due gemelli omozigoti separati alla nascita.....	99
• La Psico-Bio-Cibernetica.....	101
• Psico-Biotipizzazione Morfologica applicata nella vita quotidiana.....	101
• Lo Stress non gestito fa ingrassare e riduce le possibilità di dimagrire facilmente? Serotonina, Stress, Stanchezza e obesità.....	103
• Gli step da affrontare per dimagrire sotto Stress e avere più energia vitale.....	104
• Dieta, Fame Nervosa, Serotonina, Stanchezza e Gut-Brain Axis: perché tutto è collegato?.....	105
• Dopamina e correlazioni con la Stanchezza: alcuni cibi pro-Dopamina e Anti-Stanchezza.....	106
• Cattive abitudini, note o ignote, e il concetto di “Normalità Errata” consapevole o inconsapevole. Le ripercussioni globali.....	108
• Perché abbandonare la “ritualità”/abitudine cronicizzata è difficile? .....	114
• Quando la mente ci mente: introduzione all’Auto-Sabotaggio.....	116
• Un cenno introduttivo ai vari tipi di Meditazione.....	116
• Perché mentire o nascondere a noi stessi ciò che dobbiamo affrontare? A che livello lo nascondiamo a noi stessi? .....	118
• Nascondere a sé stessi ciò che si deve affrontare: crescere e maturare mentalmente non sempre vanno di pari passo con la crescita fisica indotta dal passare degli anni.....	118
• A cosa servono, in generale, gli addestramenti, le esercitazioni mentali e le simulazioni? .....	120
• L’immaginazione è un potere che va correttamente canalizzato e diretto.....	121
• Perché è necessaria la ripetitività di un’azione? .....	121
• La pratica rende perfetti? In quanto tempo si ottengono dei risultati? .....	122
• Ancora sull’Auto-Sabotaggio: i segnali errati e i segnali di allarme ignorati.....	122
• L’Eustress Nocivo: quando fare ciò che piace fa male alla salute.....	124
• La differenza tra rilassamento e Diversione Sensoriale (staccare la spina) .....	125
• <i>Bibliografia</i> .....	128
<b>■ 6. Stanchezza, fatica, Gut Microbiota e ultimissime evidenze scientifiche: la correlazione e la connessione tra Cervello e Intestino .....</b>	<b>129</b>
• Il Gut Microbiota produce vari tipi di sostanze (Metaboloma) utili per la nostra salute o, al contrario, nocive .....	131
• Perché esistono tante differenze nell’assetto del Gut Microbiota tra le varie persone? .....	136
• Fattori che determinano l’assetto del Microbiota nel bambino e nell’adolescente .....	138

• Il 90% del nostro Bioma totale è apportato dal Gut Microbiota: le conseguenze sulla salute fisica e psichica .....	139
• Come e perché i batteri, i virus e i funghi intestinali (Gut Microbiota in squilibrio) possono indurre Stanchezza .....	140
• Le azioni favorevoli per la salute che il Gut Microbiota svolge nella specie umana .....	143
• Lo Stress non gestito altera funzionalmente e contemporaneamente sia il Cervello Cranico, sia il Gut, sia l'assetto del Gut Microbiota.....	147
• La connessione tra Cervello Cranico, Cervello Addominale, Tratto Gastroenterico-Gut Microbiota e Sistema Nervoso.....	149
• Come viene danneggiata la barriera intestinale? .....	151
• Vari tipi di errori da non commettere e cosa si deve fare per ottimizzare il Gut Microbiota e diventare più forti e resistenti sia mentalmente sia fisicamente. Cenni sugli errori alimentari più frequenti .....	161
• Abuso di antibiotici e problemi correlati al Gut Microbiota e alla Stanchezza.....	163
• Correlazioni tra Tiroide, Gut, Intestino, metabolismo e Stanchezza .....	165
• <i>Bibliografia</i> .....	168
<b>■ 7. Il sonno: rigenerante o scaricante?</b> .....	171
• Il sonno e la qualità del riposo: il pilastro dell'Anti-Aging, della gestione dello Stress e della lotta contro la Stanchezza. Consigli pratici per un sonno rigenerante e ricaricante.....	171
• I sogni, lo stato psichico e l'attività cerebrale prima e durante il sogno .....	174
• Cosa si deve fare e cosa non si deve fare per dormire bene .....	181
• La differenza tra le strategie Anti-Stress per scaricare tensioni fisiche e nervosismi e le pratiche per il rilasciamento e il rilassamento profondo .....	183
• Indicazioni pratiche per capire cos'è prioritario in ogni momento: scaricare le tensioni corpo-mente o applicare le tecniche respiratorie e mentali di rilassamento per un sonno rigenerante .....	184
<b>■ 8. Performance psico-fisica o Stanchezza? L'importanza dell'organizzazione e della conoscenza</b> .....	187
• Iniziare bene per stare gradualmente sempre meglio .....	187
• I pericoli dei metodi che promettono trasformazioni energetiche e psichiche immediate e della mentalità del "tutto e subito" .....	188
• In quanto tempo si ottengono risultati contro la Stanchezza?.....	189
• Ottimizzando le connessioni e i networks possiamo dimagrire, migliorare il tono muscolare ed essere più forti e vitali .....	190
• La mente, le emozioni e il tipo di pensieri incidono rapidamente sulla forza fisica e mentale .....	192
• La conoscenza e la consapevolezza sono il pilastro della motivazione: è necessario voler essere forti e performanti .....	195
• La costanza e la perseveranza sono supportate dalla motivazione, ma richiedono organizzazione: alcuni consigli pratici .....	195

• Volere non sempre è potere, ma la forte volontà è un potere .....	196
• L'equilibrio tra l'iniziale entusiasmo, applicando il metodo Anti-Stanchezza, e il lungo cammino di vita in ottica Anti-Aging: la giusta mentalità .....	197
• La bilancia delle energie vitali generate e consumate. Saper agire per obiettivi e priorità: un'arte da sviluppare .....	198
• Come utilizzare la Meditazione attiva per aiutarsi a compiere delle scelte importanti.....	201
• L'importanza degli hobby: sceglierli a fini salutistici per potenziare il corpo e la mente.....	201
<b>■ 9. Cambio di stagione e temporali: quanto influiscono sulla Stanchezza?</b> .....	203
• L'influenza dei cambi di stagione su Serotonina e Dopamina, le molecole neuro-ormonali del benessere e della vitalità. Che cosa accade durante i cambi di stagione e le brusche variazioni climatiche? .....	203
• In primavera può davvero "rifiorire anche un manico di scopa"? .....	205
• Meteoropatia, Bioclimatologia e Stanchezza/sonnolenza primaverile.....	205
• Stanchezza, mal di testa, malessere, sbalzi d'umore: come ridurre i sintomi che si manifestano prima di un temporale. Consigli specifici e rimedi pratici .....	206
• Cosa accade prima di un temporale dal punto di vista elettrico ed elettromagnetico? ....	207
• Le sostanze naturali adatte a contrastare i disturbi durante i cambi di stagione .....	212
• Come sviluppare l'Adattamento ai diversi climi.....	212
• <i>Bibliografia</i> .....	213
<b>■ 10. Le tecniche respiratorie e il loro utilizzo specifico</b> .....	215
• Le tecniche respiratorie, come effetto fisiologico, sono più rapide delle tecniche mentali e di quelle basate solo sulla visualizzazione .....	215
• Il ritmo respiratorio e la sua influenza rapida e potente sul Sistema Nervoso Autonomo e sulla Psico-Fisiologia.....	215
• Perché le tecniche respiratorie vanno apprese e applicate in modo corretto. Gli errori da non commettere .....	216
• Il ritmo e la profondità dell'atto respiratorio .....	216
• Il diaframma e i muscoli coinvolti negli atti respiratori profondi.....	220
• Tecniche respiratorie e i fastidi tipici dei soggetti occidentali non allenati: la necessaria rieducazione psico-fisiologica alle respirazioni profonde e consapevoli .....	222
• Tecniche respiratorie Anti-Stanchezza per la calma e il rilassamento .....	223
• Respirazione addominale diaframmatica o Respirazione della calma: esecuzione, varianti e ritmo.....	224
• Respirazioni Anti-Stanchezza riattivanti ed energizzanti .....	225
• Respirazione a onda (o completa).....	227
• Respirazione alta (o toracica) per riattivare rapidamente lo stato di veglia .....	228
• Cenni sulla Respirazione del Mantice .....	229
• Respirazione dell'Ape ronzante contro i pensieri fissi sgradevoli: un punto di contatto tra suono e respirazione .....	230
• <i>Bibliografia</i> .....	231

■ <b>11. Le tecniche fisiche Anti-Stanchezza e riequilibranti</b> .....	233
• Quando si è stanchi e vinti dalla pigrizia non si ha voglia di praticare niente: come applicare in sequenza le tecniche qui riportate .....	233
• Differenze tra Diversione Sensoriale e rilassamento. Ipotesi dell'influenza delle frequenze di Schumann sul rilassamento .....	234
• Le varianti delle tecniche base e gli adattamenti per rendere più mirate e personalizzabili sia le tecniche sia le sequenze.....	235
• Perché è importante la sequenza delle tecniche? Come personalizzarle e adattarle alle proprie esigenze .....	235
• Consigli di base su come applicare le varie tecniche ed evitare gli errori più comuni....	235
• Il riscaldamento fisico e le mini-sequenze introduttive .....	238
• Differenza tra le strategie ricaricanti e rigeneranti del metodo e le attività che producono radicali liberi. La corsa e gli sport affaticanti che scaricano momentaneamente le tensioni e i nervosismi, ma poi stancano il corpo.....	239
• Tecniche di coordinamento corpo-mente. Il coordinamento e lo scoordinamento dei movimenti .....	240
• Automassaggio della schiena (o Rolli laterali e frontali), sue varianti e modifiche a seconda della zona dolente.....	250
• La tipica Posizione meditativa a gambe incrociate: comoda o scomoda? .....	253
• Posizione Statica Anti-Stanchezza rigenerante, sdraiati e con le gambe flesse, per aiutare a rilassare i muscoli della schiena e posizionare in modo corretto il rachide.....	253
• Mini-sequenza Anti-Stanchezza.....	255
• Posizione Vajrasana, o della Folgore, o del Fulmine, o del Diamante, o la tipica Posizione meditativa delle arti marziali e non solo.....	256
• Perché la Stanchezza e lo Stress si scaricano spesso su schiena, spalle e collo, con le relative periodiche sindromi dolorose? Consigli e alcuni rimedi pratici .....	257
• Guarire non coincide con “far passare momentaneamente il dolore” .....	257
• Rotazione delle spalle, movimenti per il collo. I tipici e comuni errori da evitare.....	258
• Posizione di Devozione per rilassare e allungare la muscolatura della schiena.....	260
• Apertura e chiusura delle mani con respirazione sincronizzata .....	261
• Sequenza di apertura e chiusura del “Fiore di Loto” o di apertura e chiusura in sequenza delle dita delle mani.....	262
• Sequenza del Candelabro (o del Devoto) e Rotazione spalle/braccia: azione sui rotatori delle spalle.....	265
• Posizione della Farfalla e sue varianti .....	266
• Sequenza Battimenti alternati delle gambe-Farfalla-Rolli laterali .....	267
• Posizione del Gatto .....	268
• Mini-sequenza Gatto-Montagna.....	269
• Sequenza dei movimenti “a Torsione” della colonna vertebrale in posizione seduta. Varianti con aggiunta di respirazioni sincronizzate .....	270
• Posizioni di equilibrio fisico e mentale per potenziare l'equilibrio interiore.....	271

• L'Albero e sue varianti semplificabili .....	271
• Posizione della Bilancia .....	273
• Esercizi Anti-Stanchezza per gli occhi.....	274
• Tecniche per scaricare le tensioni emotive e il nervosismo, da applicare anche quando si è stanchi e vinti dalla pigrizia .....	275
• <i>Bibliografia</i> .....	278
<b>■ 12. Le tecniche mentali e il Nidra Improved: il Sistema Nervoso Autonomo, le emozioni, la mente e il Bio-feedback</b> .....	279
• In che misura e con quale rapidità la mente può influenzare la fisiologia? Sintesi di varie esperienze strumentali (Bio-feedback) che dimostrano quanto gli stati mentali negativi possano influenzare la nostra fisiologia e il SNA .....	279
• Bio-feedback per aiutare a valutare lo stato di emotività e di Stress .....	282
• Bio-feedback: l'importanza della velocità di reazione delle recentissime strumentazioni per dimostrare con quale velocità l'emozione può influenzare il Sistema Nervoso .....	284
• L'arte di saper usare la mente come nostro alleato. Gli effetti della mente “non organizzata” e “anarchica” .....	286
• Il Cervello e la mente – Hardware, Software e oltre: il potere del pensiero e le visualizzazioni.....	288
• Neuroni, Hardware e Neurogenesi nell'adulto. Attitudine al rilassamento, controllo emotivo e correlazione con i fenomeni Epigenetici e Neuroplasticità .....	290
• Quando la mente ci mente: l'Auto-Sabotaggio e l'andamento ciclico. L'importanza della consapevolezza .....	292
• La Pigrizia.....	292
• Il pensiero sempre positivo a prescindere, la presunzione, la grande sensibilità e la tendenza all'ansia-insicurezza: situazioni opposte ma sempre negative .....	293
• Perché ho ideato il Nidra Improved e in cosa consiste .....	294
• Introduzione tecnica al Nidra Improved e alle sue molteplici varianti .....	295
• Altre tecniche meditative mentali per il rilassamento, ricaricanti e Anti-Stanchezza .....	301
• Deep Meditation .....	304
• Fast Meditation.....	309
• Trataka: tecnica meditativa sulla candela e non solo .....	313
• <i>Bibliografia</i> .....	315
<b>■ 13. Suono- e Musico-Terapia Bio-Vibrazionale e Bio-Elettromagnetismo</b> .....	317
• La vibrazione sonora, la percentuale di acqua nel corpo umano e possibili effetti psico-fisiologici.....	317
• Musico-Terapia, Suono-Terapia e Mantra: applicazioni Sonico-Quantistiche Bio-Vibrazionali per aiutare a rilassare e bilanciare il Sistema Nervoso Autonomo .....	317
• Perché la vibrazione sonora deve essere necessariamente riprodotta da un impianto adeguato? .....	318
• Esempi di suoni naturali e loro effetti sul corpo e sulla mente. L'importanza della riproduzione fedele delle frequenze subsoniche.....	322

• I Mantra: “dal respiro alla voce”. Un valido aiuto contro pensieri ricorrenti, emozioni dolorose, tendenza alle crisi d’ansia e tanto altro .....	324
• Mantra: la pratica attiva o l’ascolto contro la Stanchezza e lo Stress .....	325
• Il Mantra OM.....	326
• Il Mantra SO-HAM .....	329
• Il Mantra OM NAMAHA SADASHIVAYA .....	330
• Il potere di rievocazione emotiva e di ricordi associati a Mantra, musiche e suoni specifici.....	330
• <i>Bibliografia</i> .....	331
<b>■ 14. Le tecniche sinergiche avanzate ad azione rapida da circa 1 minuto .....</b>	<b>333</b>
• Quali tecniche si possono applicare in 1 solo minuto contro la Stanchezza e per ricaricarsi? .....	333
• Tecniche potenziative per chi vuole eccellere e gestisce già sufficientemente lo Stress.....	334
• Strategie Anti-Stanchezza da ufficio o da studio.....	334
• Strategie, tecniche base e varianti da effettuare nei ritagli di tempo.....	334
• Tecniche per la Stanchezza da PC .....	335
<b>■ 15. L’alimentazione Anti-Stanchezza e sotto Stress. Gli errori tipici .....</b>	<b>343</b>
• L’alimentazione sotto Stress e gli errori alimentari più comuni che favoriscono la Stanchezza, la debolezza e la perdita di concentrazione. Come mangiare e cosa non mangiare .....	343
• Alcune sostanze utili contro la Disbiosi intestinale. Introduzione al Carbo Craving.....	345
• Carbo Craving: Biotipi, ansia, grasso superfluo, Serotonina e Gut Microbiota.....	347
• I disturbi relativi a pancia, Gut Microbiota e Tratto Gastro-Intestinale .....	348
• Lo spasmo gastrointestinale e gastroesofageo e lo Stress .....	350
• Alcuni principi e norme alimentari di base Anti-Stanchezza e Anti-Stress e gli errori commessi più comunemente.....	352
• Pranzi, cene di lavoro e relazioni sociali: consigli pratici .....	355
• Gluten Sensitivity e intolleranza al lattosio: perché sono ancora sottovalutate .....	356
• Gli alimenti adatti per un’alimentazione Anti-Stanchezza e Anti-Stress .....	361
• I Nutraceutici .....	363
• <i>Bibliografia</i> .....	363
<b>■ 16. I Nutraceutici contro la Stanchezza e per favorire forza, vitalità e concentrazione .....</b>	<b>365</b>
• Le sostanze naturali contro la Stanchezza, lo Stress e l’Aging .....	365
• Sostanze naturali: quale dosaggio?.....	366
• Acido Ascorbico (Vitamina C).....	369
• Vitamine del gruppo B: le vitamine Anti-Stanchezza.....	370
• Aminoacidi utili .....	371
• Estratti erboristici.....	371
• Il Magnesio, un minerale importante e sottovalutato da molti .....	388



• Sostanze naturali per contrastare il Cortisolo .....	389
• La Melatonina e i suoi precursori: il 5-OH-Triptofano .....	390
• Radiazioni solari, Photo-Aging e metalli pesanti: problemi moderni Pro-Aging e rimedi naturali Anti-Aging.....	391
• La dose adatta per le vitamine e le sostanze naturali .....	392
• Assorbimento sopralinguale, sublinguale e buccale: ottimizzazione e possibile utilizzo delle microdosi di vitamine e di estratti vegetali.....	394
• Preparati a base di estratti vegetali .....	395
• Brevi cenni sulle piante ad azione rilassante per contrastare ansia, nervosismo, inquietudine e, in generale, la tendenza alla Simpaticotonia.....	415
• I funghi e la micoterapia: l'azione Anti-Stanchezza.....	417
• Conclusioni sugli estratti vegetali e le sostanze ad azione Anti-Stanchezza e Anti-Stress.....	421
• Le sostanze naturali per rendere più forti e resistenti mentalmente e fisicamente: concetti di base sui Nutraceutici e su come sceglierli a seconda delle proprie esigenze .....	422
• Come scegliere gli Integratori naturali: materie prime pure e selezionate, formulazioni supportate da ricerche scientifiche accreditate, realizzazione ottimale da parte del laboratorio di produzione .....	424
• <i>Bibliografia</i> .....	426
<b>■ 17. Sessualità, Stanchezza, fatica e Stress: rimedi pratici .....</b>	<b>435</b>
• Per lui: Sessualità al maschile .....	439
• Rimedi pratici per la Sessualità: Integrazione naturale per lui .....	447
• Sostanze naturali e alimenti sconsigliati in caso di eiaculazione precoce.....	449
• Tecniche Anti-Stanchezza e per l'incremento della performance psico-fisica e sessuale per lui .....	449
• Per lei: Sessualità al femminile .....	453
• Rimedi pratici per la Sessualità: Integrazione naturale per lei.....	456
• Tecniche Anti-Stanchezza e per l'incremento della performance psico-fisica e sessuale per lei.....	457
• <i>Bibliografia</i> .....	460