

“

Conosci la tua anatomia e la tua fisiologia, ma quando metti le mani sul corpo di un paziente, non dimenticarti che vi abita un'anima vivente.

A.T. STILL

”



GIACINTA MILITA
Osteopata e Fisioterapista
 Coaching Coerenza Cardiaca
 Test SNA con PPG Stress Flow
 Biofeedback respiratorio

www.giacintamilita.it
giaci.milita@tiscali.it

STRESS E SALUTE

PERCHÉ IMPARARE A UTILIZZARE
 IL RESPIRO PER VIVERE MEGLIO



La respirazione cosciente e controllata con biofeedback può aiutare a gestire la disfunzione del Sistema Nervoso Autonomo (SNA) in presenza di stress.

La salute è il bene più prezioso che abbiamo.

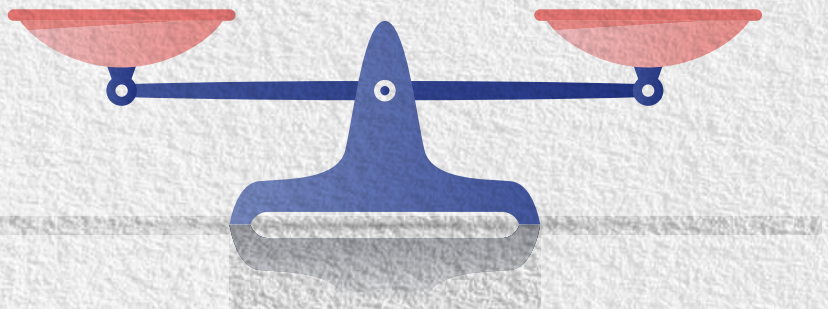
PUOI DIVENTARNE ARTEFICE CONSAPEVOLE DEDICANDO AL
BIOFEEDBACK RESPIRATORIO CINQUE MINUTI TRE VOLTE AL GIORNO.

SIMPATICO

SI ATTIVA IN SITUAZIONI
DI EMERGENZA: ATTACCO,
FUGA, PAURA.

PARASIMPATICO

SI ATTIVA IN SITUAZIONI COME
DIGESTIONE, CRESCITA, RIPOSO,
DIFESE IMMUNITARIE.



In assenza di patologie conclamate, ecco alcuni
dei sintomi vaghi e aspecifici (MUS®) dovuti allo
stress, cioè a uno squilibrio del Sistema Nervoso
Autonomo (SNA):

- STANCHEZZA O SPOSSATEZZA,
- DISTURBI DEL SONNO (INSONNIA O RISVEGLI FREQUENTI),
- GONFIORE ADDOMINALE E COLON IRRITABILE,
- ACIDITÀ E/O DOLORI DI STOMACO,
- SENSO DI PIENEZZA E/O GONFIORE DOPO I PASTI,
- MAL DI TESTA,
- ANSIA,
- ESTREMITÀ (MANI E PIEDI) FREDDE,
- AUMENTO O DIMINUZIONE DEL TESSUTO ADIPOSO,
- IRRITABILITÀ,
- DOLORI MUSCOLARI.