



LA NUOVA FASE

LIFE QUALITY PROJECT ITALIA

Anno XII, n. 21 - Gennaio 2004

Member's educational diffusion - Informazioni riservate ai soci

Il centro dell'universo



Corona solare di Immacolata Datti

Comunemente viviamo in uno stato di coscienza proiettato verso l'esterno, verso le risposte che gli altri si attendono da noi, verso le preoccupazioni materiali legate al potere, al successo, al denaro, all'affermazione, alle gratificazioni personali o anche alla semplice sopravvivenza. Non c'è a volte il coraggio di uscire dal proprio bozzolo, di essere liberi dal flagello che è il giudizio degli altri su di noi, di abbandonare le nostre paure, paura di liberarci delle nostre opinioni, di cambiare il livello al quale opera la nostra coscienza, di essere privi di punti di riferimento, di perdere i diritti che pensiamo di avere sugli altri, di non avere un nemico a cui attribuire la colpa.

La vita però non ha come obiettivo cercare un fantasma di noi stessi ma quello di compiere un balzo verso una dimensione di consapevolezza: la realtà cambia se cambia la coscienza dell'osservatore che partecipa alla realtà stessa. Noi siamo gli artefici della nostra realtà. Il Paradiso non è un luogo perduto ma uno stato della coscienza, uno stato fisico, organico, fisiologico del corpo.

Il segreto della vita è credere nella vita.

■ Segue a pag. 3

a pag. 2

Aromaterapia: un corso inebriante

Alla scoperta delle proprietà degli oli essenziali



a pag. 3

Impariamo a guarire con il metodo IRECA

I rapporti tra forze dell'universo,
campi elettromagnetici e organismo



a pag. 4

Difesa personale, meglio di Matrix

Lotta Scientifica Americana:
il 7 febbraio inizia a Roma il nuovo corso



Coenzima Q-10

Un antiossidante da Nobel

Q-10



Roma, 26 marzo, ore 17.30
Sala del Carroccio (Campidoglio)

Presentazione del libro PERFECT SHAPE di Caterina Germani

Interverranno
l'autrice e Marco Santello

Conferenza riservata a medici
e preparatori sportivi

IN CALENDARIO

Aromaterapia: un corso inebriante

Alla scoperta delle proprietà degli oli essenziali.

Carla Ribechini, docente del corso di aromaterapia che inizierà a Roma il 29 febbraio



Gli oli essenziali hanno diverse modalità di utilizzo: ci può fare una rapida panoramica?

È interessante rilevare come nell'esperienza francese abbia prevalso l'uso degli oli per assunzione orale, mentre in quella inglese quello per il massaggio. In Italia, lo studio clinico, iniziato negli anni '20, è stato portato avanti da due medici, Gatti e Cajola, che hanno esplorato l'uso degli oli diffusi negli ambienti psichiatrici. La documentazione del loro lavoro è purtroppo quasi irreperibile e, in ogni caso, manca in tutta Europa una letteratura

Il primo impatto con l'olio essenziale è l'incontro con un profumo, con una nota bassa e grave, o alta e sottile

specifica sull'utilizzo degli oli essenziali vaporizzati negli ambienti. Si possono trovare indicazioni in quasi tutti i manuali, ma non una sistematizzazione, come è stato fatto nell'uso per assunzione orale. Eppure, il primo impatto con l'olio essenziale è l'incontro con un profumo, con una nota bassa e grave, o alta e sottile, e anche il neofita verifica fin dai primi passi come queste note abbiano la capacità di entrare in risonanza con il proprio stato d'animo, modificandolo, equilibrandolo.

In Italia esistono scuole riconosciute di aromaterapia?

Diversamente dal resto dell'Europa, in Italia non ci sono scuole riconosciute di formazione in aromaterapia con conseguimento di diploma o laurea. Ciononostante, è ormai possibile reperire, anche in librerie non specializzate, buoni manuali sull'utilizzo degli oli essenziali. Molti di questi sono traduzioni di testi stranieri.

Qualche consiglio per iniziare a sperimentare gli effetti degli oli essenziali negli ambienti?

Diffondere gli oli in una stanza è veramente facile, è sufficiente avere una lampada per oli, a candela o elettrica. Mettere l'acqua nella vaschetta, aggiungere poche gocce di oli essenziali... et voilà. Sceglieremo l'olio di limone se vogliamo evitare errori nei lavori manuali, quello di rosmarino per stimolare la nostra capacità intellettuale e mnemo-

nica, quello di lavanda se siamo nervosi o insonni, quello di ylang ylang per ritrovare la propria femminilità, la verbena quando siamo stanchi durante un viaggio, il pompelmo e l'arancio amaro per non prenderci troppo sul serio e lasciarci andare al buonumore. ■

Ricette per cominciare a sperimentare da soli le proprietà degli aromi

per un'atmosfera sensuale

3 gocce di sandalo
1 goccia di vetiver
2 gocce di gelsomino

per l'ufficio

3 gocce di issopo
4 gocce di limone
(provate la menta nei caldi giorni estivi!
Oltre a rinfrescare l'aria, chiarisce le idee)

per il raffreddore e l'influenza

3 gocce di eucalipto
5 gocce di limone
2 gocce di pino cembro

per ambienti fumosi

2 gocce di pino cembro
2 gocce di mirto
1 goccia di neroli
(questa miscela è utile anche come sostegno quando si smette di fumare)



IN CALENDARIO

Corso di Aromaterapia

Roma, 2004

- I livello: 29 febbraio
- II livello: 22-23 maggio

Carla Ribechini è socia fondatrice dell'Associazione Culturale Terrae Motus di Pisa, nata per la divulgazione della filosofia e della tecnica della medicina olistica.

INFO
E PRENOTAZIONI
SU TUTTI I CORSI

tel 06 70493674
fax 0670493664
dal lunedì
al venerdì,
ore 16.30-19.30

lifeqp@lifeqp.it
www.lifeqp.it

Impariamo a guarire con il metodo IRECA



I crani trapanati degli antichi sacerdoti andini, la tonsura dei preti, le corone a raggi poste alla sommità del capo, la benda cresimale, il collarino dei preti... questi e molti altri esempi indicano dei punti precisi del nostro corpo che sono stati individuati e circondati da attenzione in luoghi ed epoche molto diverse.

Spesso questi punti sono la sede di ghiandole endocrine – a livello fisico – e – a livello sottile – **luoghi dove la densità elettromagnetica è più forte.**

Il nostro corpo è avvolto in un campo elettromagnetico, da molti chiamato “corpo sottile”. Ogni organo fisico è circondato e immerso in un “campo” elettromagnetico come una spugna immersa in acqua. Ma se l’acqua è sporca, lo sarà anche la spugna.

Oggi la medicina ci dice che la malattia si forma prima nel campo sottile (elettromagnetico) e poi passa all’organo fisico. **La malattia è uno squilibrio, una disarmonia del campo elettromagnetico**, il quale non riesce più a nutrire, a formare in modo adeguato i nostri “organi”: questi ultimi sono infatti la risultanza, la “organizzazione” fisica in risposta alle forze dell’universo e ai campi elettromagnetici nei quali sono immersi.

L’esperienza ha dimostrato che applicando Energia Cosmica in determinati “punti” del nostro corpo, riusciamo

ad agire su tutti i nostri organi, migliorandone il funzionamento e spesso guarendoli completamente. Sette sono i centri energetici che presiedono a tutte le funzioni del corpo: agendo su questi centri, nutrendoli in modo adeguato, stimoleremo il metabolismo, rafforzeremo il sistema immunitario, il sistema nervoso, osseo, le ghiandole endocrine e ogni singolo organo. **Ridonando equilibrio, forza e armonia ai campi elettromagnetici, impediremo la formazione della malattia** e sopprimeremo la causa che ne è all’origine, aiutando l’organismo a guarire da solo.

Particolarmente interessante è notare che con l’applicazione di Energia Cosmica si ottengono risultati anche sul piano psichico: infatti a ogni centro energetico corrisponde una particolare “qualità”. La disarmonia di un determinato centro produce prima la mancanza della “qualità psichica” e poi la malattia fisica. Possiamo quindi rafforzare le qualità che ci fanno difetto, rafforzando contemporaneamente gli organi corrispondenti.

Non è necessario avere doti di praterapeuta. Quella che proponiamo è una tecnica che tutti possono imparare ad applicare. Basta avere i propri centri ben armonizzati e sapere come canalizzare l’Energia e come trasmetterla. ■



segue da pag. 1

Il centro dell’universo

La vita è movimento, ritmo, vibrazione musicale, creatività, intelligenza, fiducia nel Sé. Ci stiamo dimenticando della nostra conoscenza segreta, dell’informazione vitale che è dentro i nostri corpi, delle qualità superiori dei nostri sensi capaci di proiettarci nell’unità reale e vivente con gli infiniti universi, dei nostri sogni.

La forza dell’equilibrio è nel nostro cuore. Dobbiamo sistemarci nel cuore per rendere possibile quel salto di consapevolezza che ci scopre affini a tutto ciò che ci circonda. Quando siamo nel cuore siamo al centro dell’universo, siamo in grado di armonizzare gli slanci della passione, gli aneliti dell’anima con la forza strutturante della logica e della comprensione, la naturale sinergia del corpo umano con la vita. L’eterna realtà è il messaggio d’amore che unisce tutto. La forza di base è l’amore, l’attenzione all’amore per vivere la sincerità ed essere disposti a cambiare. Amore per se stessi. La via è una sola: conosci e ama te stesso. ■

Natale Finocchiaro
Presidente della LQPI



La Legge della Potenzialità pura

si sperimenta per mezzo del silenzio, dell’astensione dal giudizio, ed è attivata dalla Legge del Dare, il cui principio consiste nell’imparare a dare quello che si cerca; se cercate denaro, date denaro; se cercate amore, considerazione e affetto, imparate a dare amore, considerazione e affetto. Nel momento in cui tutto diventa facile e naturale, incominciate a capire la Legge dell’Intenzione e del desiderio. L’appagamento senza alcuna fatica dei desideri vi facilita l’attuazione della Legge del Distacco.

(Da "Le sette leggi spirituali del successo" di Deepak Chopra. Edizioni Armenia. Pag. 109)



Apertura e Attivazione dei Centri Energetici

Roma, 2004

- **I livello:** 24-25 gennaio oppure 27-28 marzo oppure 24-25 aprile
- **II livello:** 14-15 febbraio oppure 15-16 maggio
- **III-IV livello:** 5-6 giugno

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 - Germania - Italia - Messico - Spagna - USA - Venezuela - Svezia - Inghilterra - Serbia - Portogallo - Finlandia

Progetto grafico: Doppiosegno
Redazione: Arabella Festa
Per le illustrazioni di pag. 1 si ringraziano Immacolata Datti (Corona solare, 1988), Flora s.r.l. (diffusore aromi) e Pino Rosetti (Simbolo di linfa vitale)
Finito di stampare nel mese di gennaio 2004 dalla tipografia San Giovanni, Roma

Lotta Scientifica Americana Meglio di MATRIX



Sì, è proprio così, chi si avvicina alla LSA, terminato il corso, riesce a trovare sempre una via di uscita a tutte le situazioni che gli si presentano quotidianamente sia in strada sia sul lavoro, o nella vita privata. Un po' come fa Neo, il protagonista di Matrix. Certo, è compresa anche la fuga. Perché, preferireste soccombere per fare gli "eroi"? E dopo? Pensate che c'è troppa fila, ormai gli eroi è meglio lasciarli dove sono. Con la "forma mentis" che si acquisisce applicandosi nella LSA ci si trova a vedere il mondo attraverso una luce differente, e a coltivare una particolare "attenzione" per la realtà che ci circonda e una insolita rapidità nel decidere il da farsi. Insomma, si



riescono a capire al volo le situazioni. Un banale esempio: siete in compagnia della vostra metà, immaginate che un gruppetto di bulli cominci, da lontano, a rompervi le scatole. Voi siete alti, forti e muscolosi, loro sono quattro. Che fate? "Je menate!". Sbagliato! Perché in quattro... ve fanno neri! E allora... ve date!!! Questa è evidentemente una facezia, ma è anche uno dei sacrosanti insegnamenti della LSA che **vi prepara a fronteggiare comunque tutte le possibili aggressioni da parte di chiunque,**

in qualunque situazione e nella maniera più rapida. Allora?

Che diavolo state aspettando: volete imparare a difendervi o volete continuare solo a farvi prendere dal panico ogni volta che siete in pericolo? ■

Ugo Cavaterra

In breve

La Lotta Scientifica Americana unisce rigorose discipline di origine orientale a dinamiche e attuali tecniche di difesa personale. Gli istruttori utilizzano un metodo di facile acquisizione adatto ad allievi di ogni età. Ideata per uomini e donne, consente di addestrarsi esclusivamente alla self-defence, senza trascorrere anni e anni in palestra per apprendere tecniche delle arti marziali che non interessano chi vuole semplicemente proteggere la propria persona dai pericoli nei quali si può imbattere nella vita quotidiana. La scelta delle tecniche è basata sulla loro utilità ed efficacia per salvaguardare la propria incolumità.

Lotta Scientifica Americana

Il **prossimo ciclo di incontri** inizierà nel mese di febbraio e terminerà in aprile.

- **Gli incontri si svolgono il sabato a Roma,** via Carlo Denina 51.
- **Le date:** 7 febbraio; 14 febbraio; 21 febbraio; 28 febbraio; 6 marzo; 13 marzo; 20 marzo; 27 marzo; 3 aprile; 24 aprile.

Coenzima Q-10

Un antiossidante da Nobel

Il Coenzima Q-10 (Ubichinone) è una sostanza vitamino-simile con un forte potere antiossidante. Risale al 1978 la scoperta delle funzioni del Q-10, per la quale il professor Peter Mitchell ricevette il premio Nobel. Sebbene sia sintetizzato dal nostro organismo, la sua produzione diminuisce con l'invecchiamento, con una cattiva alimentazione, con alcuni farmaci, o con le malattie croniche: deficienze del 25% comportano già un'alterazione della funzionalità organica.

Centinaia di pubblicazioni scientifiche negli ultimi anni hanno dimostrato l'efficacia e l'innocuità del coenzima Q-10, soprattutto nella patologie cardiache: la somministrazione di Q-10 in pazienti affetti da angina pectoris aumentava la tolleranza all'esercizio fisico e diminuiva la frequenza e il dolore degli attacchi anginosi.

Il Coenzima Q-10 gioca inoltre un ruolo fondamentale nella funzionalità del sistema immunitario, contrasta i processi di invecchiamento, protegge le mucose gastriche e il duodeno, contribuendo alla guarigione delle ulcere duodenali, ha la proprietà di ridurre il rilascio di istamina e, pertanto, è benefico nelle allergie, nell'asma, nei disturbi respiratori.

Test clinici eseguiti durante trattamenti chemioterapici hanno dimostrato infine l'efficacia del prodotto nel ridurre gli effetti collaterali di questi farmaci.

*Daria Fago
Naturopata*

HEALTH QUALITY PROJECT s.r.l.

import-export integratori alimentari
prodotti naturali ed erboristici
per l'integrazione
alimentare e la cosmesi

info@healthqp.com
www.healthqp.com

Tel. 06 78850305 - fax 06 78140902

VIA TARQUINIO PRISCO 40, 00181 ROMA