

**"vuoi smettere di fumare in una sola seduta di un'ora?"  
innovativa tecnologia irlandese:  
rapida, efficace, naturale.**

**IQS Center Lugano, Piazzetta San Rocco 2  
CH 6900 LUGANO - Tel. 0041 91 970 17 39**

[www.naturopatia.ch](http://www.naturopatia.ch)

**IQS**  
**i Quit Smoking®**  
**FRANCHISE NETWORK**

**"Il respiro si trova fra l'esistenza individuale e la vita cosmica, fra il flusso della vita individuale e l'eterna esistenza cosmica. È come se il respiro desse inizio, dall'oceano cosmico dell'Essere, a un torrente individuale."**

*(Maharishi Mahesh Yogi, La scienza dell'essere e l'arte di vivere).*



Mi sono chiesta tante volte se le persone che fumano si rendono conto che ostruiscono l'entrata dell'energia vitale nel loro organismo. A parte tutti i rischi per la salute di cui abbiamo già scritto c'è anche un significato più sottile che si lega all'atto del respiro.

Secondo la fisiologia induista, tutti gli esseri viventi attraverso la respirazione creano un interscambio tra il mondo esterno e quello interno, individuale. Tale comunicazione, che avviene attraverso il **Prana**, è una comunione tra un essere e l'ambiente che lo circonda: grazie alla respirazione si assimila energia vitale. Fumando si interrompe questo scambio più volte al giorno.

Il termine **Prana**, in sanscrito, significa letteralmente *soffio vitale, respiro* o *energia cosmica*.

Per alcune culture asiatiche il respiro assume un ruolo fondamentale: respirare in modo adeguato, potenzia gli effetti terapeutici e armonizzanti dell'energia cosmica contenuta nell'aria. Il **Prana** raccolto all'atto del respiro, viene assimilato dai Chakra attraverso i canali di scorrimento delle energie detti Nadi.

Per l'Ayurveda (in sanscrito, scienza della vita) il respiro è **Prana**, o forza vitale, che regola e governa tutte le attività cerebrali superiori: funzioni della mente, memoria, pensiero ed emozioni.

L'inspirazione corrisponde alla gioia alla luce al sorriso. L'espirazione corrisponde alla malinconia, al buio al vuoto. Proviamo ad osservare il modo in cui respiriamo, solo in questa maniera riusciremo a capire se accettiamo uno scambio con l'esterno; difatti ogni volta che inspiriamo entra in noi un poco di universo; ogni volta che espiriamo un poco di noi entra nell'universo.

**La principale fonte di Prana è in assoluto l'aria che respiriamo, ma esso viene assorbito anche dai cibi e dalle bevande.**

Il **Prana** nell'aria viene assorbito tramite le mucose del naso e dai recettori nervosi dell'apparato respiratorio; dai cibi e dalle bevande viene captato dalle terminazioni nervose della lingua e della gola. Infatti, nello Yoga, grande importanza viene attribuita sia all'igiene del naso e della lingua, sia a una lenta masticazione e a una efficace respirazione.

**L'energia vitale nel nostro essere è veicolata dal respiro;**

È diretta dal mentale: **"dove si dirige la mente, là si dirige l'energia";**

La respirazione è l'unica attività corporea che, pur essendo involontaria e quindi non cosciente per la maggior parte del tempo, può tuttavia essere facilmente posta sotto il nostro controllo.

Questo ne fa una sorta di cancello di comunicazione privilegiato fra il conscio e l'inconscio: difatti tutti abbiamo notato che quando la mente è agitata, il respiro è agitato, viceversa quando il respiro è calmo, la mente è calma.

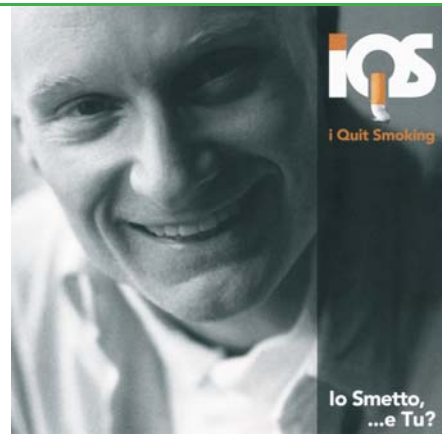
Chissà se queste riflessioni vi invogliano a riprendere a respirare veramente e lasciare quel triste vizio del fumo? Se siete interessati potete chiamare al numero sottostante per una consultazione, il momento giusto per smettere è **ora!**



Siamo volentieri a vostra disposizione per domande e informazioni al no. di telefono

**091 970 17 39**

**Centro IQS Lugano, Susanna Waldvogel  
naturopata con app. cantonale**



## GlobalDiagnostic il Test Bioenergetico



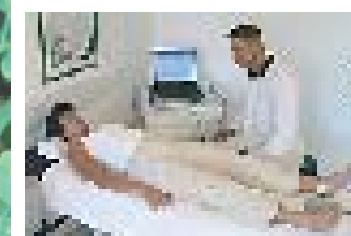
Usufruite di questo nuovo metodo di misurazione.

I vostri problemi di salute possono essere sintomi di disturbi fisici che non sempre sono evidenti.

Un trattamento delle cause più profonde può essere la terapia ottimale e aprire la porta verso la guarigione.

Un esempio sono le cefalee ricorrenti che possono essere dovute a intossicazioni, nervi bloccati, intolleranze alimentari o a sbalzi ormonali.

Ogni organo e ogni sistema, sia esso sano o malato, ha un suo modo individuale di reagire a impulsi esterni.



Grazie a questo schema reattivo si possono fare delle conclusioni precise sullo stato di funzionalità degli organi e sistemi testati.

Il Global Diagnostic è in grado di riconoscere questi schemi reattivi, di registrarli e di valutarli.

Con l'ausilio della tecnica più moderna in soli 10 minuti il vostro organismo viene misurato più di 100 milioni di volte e queste misurazioni vengono poi elaborate su computer.

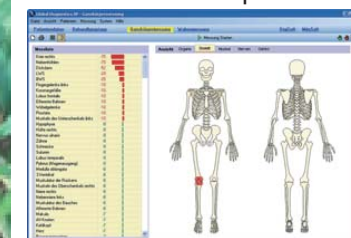
Dal profilo completo del corpo oggi siamo in grado di elaborare più di 500 oggetti di misurazione. Ad esempio funzioni, organi, sistemi.

Attraverso 2 elettrodi posizionati ai piedi possiamo fare uno scanning preciso del corpo e delle sue funzioni organiche.

Il Global Diagnostic da al vostro terapeuta la chiave di lettura per valutare in quali organi o sistemi ci sono le maggiori carenze energetiche e come pianificare in modo ottimale la vostra terapia.

Mentre siete comodamente sdraiati sul lettino con gli elettrodi applicati all'interno delle vostre caviglie il programma valuta dapprima il possibile elettrosmog per poi cominciare la vera e propria misurazione.

Attraverso gli elettrodi dei leggerissimi impulsi elettrici vengono mandati all'interno del corpo, la risposta dell'organismo viene registrata, valutata e rappresentata graficamente dal computer.

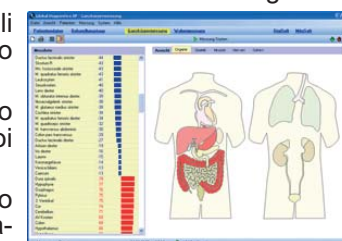


Il procedimento di misurazione è rilassante e assolutamente non invasivo, la maggior parte delle persone non sentono niente, quelli più sensibili avvertono un leggero formicolio.

Questa misurazione è fattibile anche sui bambini, l'importante è che siano in grado di stare fermi 10 minuti.

È pure possibile valutare intolleranze alimentari e altri prodotti che potrebbero avere un effetto dannoso sul corpo.

L'apparecchio è certificato CE come apparecchio medico.

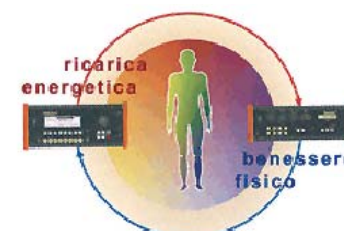


## Susanna Waldvogel

Naturopata con app.cantonale Socio A ATNT-SGBT-VKH

Piazzetta San Rocco, 2 - 6900 LUGANO - Tel./fax 091 970 1739, cell. 078 647 92 83

[www.naturopatia.ch](http://www.naturopatia.ch) e-mail [su\\_waldvogel@bluewin.ch](mailto:su_waldvogel@bluewin.ch)



### Studio di Naturopatia

Terapia del Campo Vitale - Biorisonanza

- Drenaggio delle allergie
- Intolleranze alimentari
- Malattie della pelle, micosi
- Traumi sportivi
- Terapia del dolore

### Omeopatia Classica

- Malattie croniche e acute, bambini e adulti

### Isopatia

- Microscopio a fondo scuro per diagnosi

### Omotossicologia secondo Reckeweg

- Eliminazione delle tossine e ripristino della matrice

### Cromopuntura

- Disturbi ormonali
- Disturbi del sonno
- Disturbi nervosi