

SEMINARIO A DUE VOCI CON:

Maria Elisa Campanini

La Dottoressa **Maria Elisa Campanini** è laureata in lettere moderne e in psicologia con specializzazione in psicosomatica, è esperta in floriterapia clinica, costellazioni familiari, terapie naturali e tecniche di rilassamento.

Dagli anni '80 svolge attività di divulgazione, ricerca e formazione in floriterapia, e di supervisione professionale per medici, psicologi, floriterapeuti e operatori del settore sanitario.

Dal 2000 al 2008 ha promosso e diretto la Scuola Triennale di Floriterapia all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, insegnato floriterapia al Corso di Biotecnologie e Medicina naturale al Centro OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) presso la Facoltà di Medicina all'Università di Milano e partecipato come relatrice a numerosi convegni nazionali e internazionali.

È autrice dei libri *Guida completa alle Medicine Naturali* (1998), *Medicina Naturale* (2000), *Curatevi con i fiori di Bach* (2003), *Curare i bambini con i fiori di Bach* (2003) e *I rimedi floreali australiani* (2005), per le edizioni Fabbri.

Diana Gallone

Diana Gallone vive e lavora a Roma come Naturopata. Ha una formazione ad impronta olistica con un approccio integrato i cui cardini sono l'Alimentazione Funzionale, secondo il Metodo della Bioterapia Nutrizionale della Dottoressa Domenica Arcari Morini e il metodo Feldenkrais - Ossa per la vita (Bonesforlife di Ruthy Alon).

È docente al corso biennale di Bioterapia Nutrizionale per naturopati e laureati nelle discipline scientifiche alla Vis Sanatrix Naturae di Roma.

È inoltre autrice del libro *Guarire mangiando e ridendo e L'influsso della psiche sulla salute* (2007).

ARGOMENTI TRATTATI DURANTE IL SEMINARIO:

I disturbi di alimentazione: influenze sociali e culturali.

I principali disturbi e squilibri del comportamento alimentare.

Il cibo e il suo significato simbolico e psicologico.

Il rapporto fra cibo ed emozioni.

I rimedi floreali per riequilibrare le emozioni che influenzano negativamente il rapporto con il cibo.

Analisi dei rimedi utili per affrontare le problematiche legate a: bulimia, anoressia, dipendenza da cibo, scarsa autostima, rifiuto di sé, rapporto negativo con la propria immagine, rapporti disfunzionali con la famiglia, stati ansiosi e depressivi, fame nervosa o tensione da stress, problemi affettivi, di volontà, incostanza e motivazione, disturbi ormonali e del metabolismo, drenaggio e depurazione.

Alimentazione e medicine naturali.

Introduzione alle categorie dei nutrienti: carboidrati e meccanismi energetici, proteine animali e vegetali e costruzione della struttura, grassi e riserva energetica, vitamine e sali minerali, interazione alimento/organismo, composizione dei pasti nella giornata, finalizzazione dell'alimento in relazione alle modifiche date dalla modalità di cottura, utensili per cucinare, panoramica del funzionamento sintonico di alcuni organi chiave del metabolismo, il fegato e le sue funzioni principali, sostegno e drenaggio delle funzioni epatiche, rimedi alimentari per la stitichezza, il rene e le sue funzioni principali, protezione e drenaggio del rene con l'alimentazione, alimenti ad azione diuretica e antidiuretica, il pancreas e la regolazione glicemica, indice glicemico degli alimenti, ritmo circadiano del pancreas.

