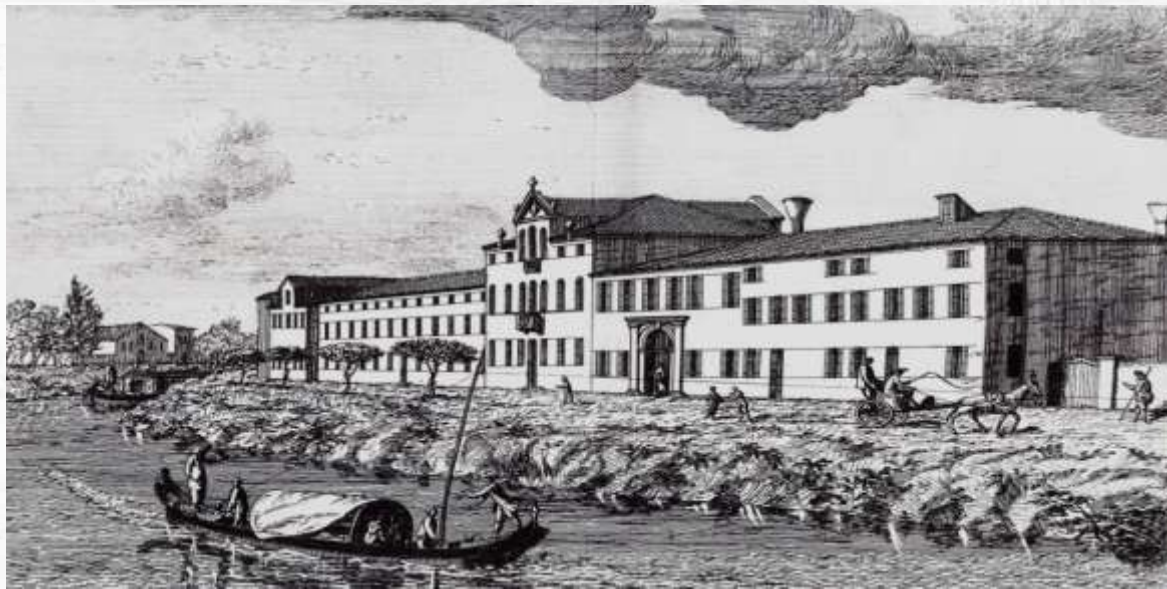




Associazione di promozione sociale “villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’ agricoltura accrescer le facoltà dove anco per l’ esercizio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’ animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauero e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’architettura. Venezia 1581

a.p.s. villa Bembo

presenta

SONNO SOGNO RIPOSO

viaggio nell'arte, nella mitologia e nella terapia,
per riscoprire l'importanza di un'attività che ci tiene occupati
per almeno un terzo della vita





C'è chi ha fascino,
c'è chi ha soldi ...
io personalmente ho sonno!



Pippo e il dormire

500.000.000 € per sonniferi ogni anno



CARDIOVASCOLARE



ANTIBIOTICI



GASTROINTESTINALE



SISTEMA NERVOSO 13,4% della spesa farmacologica totale

Viviamo in un'epoca in cui sarebbe più indicato parlare di risveglio piuttosto che di sonno.



Dormono quando devono fare le leggi,
ma sono molto svegli quando
devono fare i loro interessi.



*Il sonno è una
sospensione
delle attività coscienti,
fisiologica,
temporanea,
reversibile,
necessaria e
semivolontaria.
In questo
si differenzia dal
coma e dalla morte.*

duca di Brentaombrosa

A cosa serve il sonno

*Il sonno serve a cercare i sogni e il risveglio a realizzarli.
Senza sonno e senza risveglio non c'è sogno.*

duca di Brentaombrosa

*Non dire mai che i sogni sono inutili,
perché inutile è la vita di chi non sa sognare.*

Jim Morrison

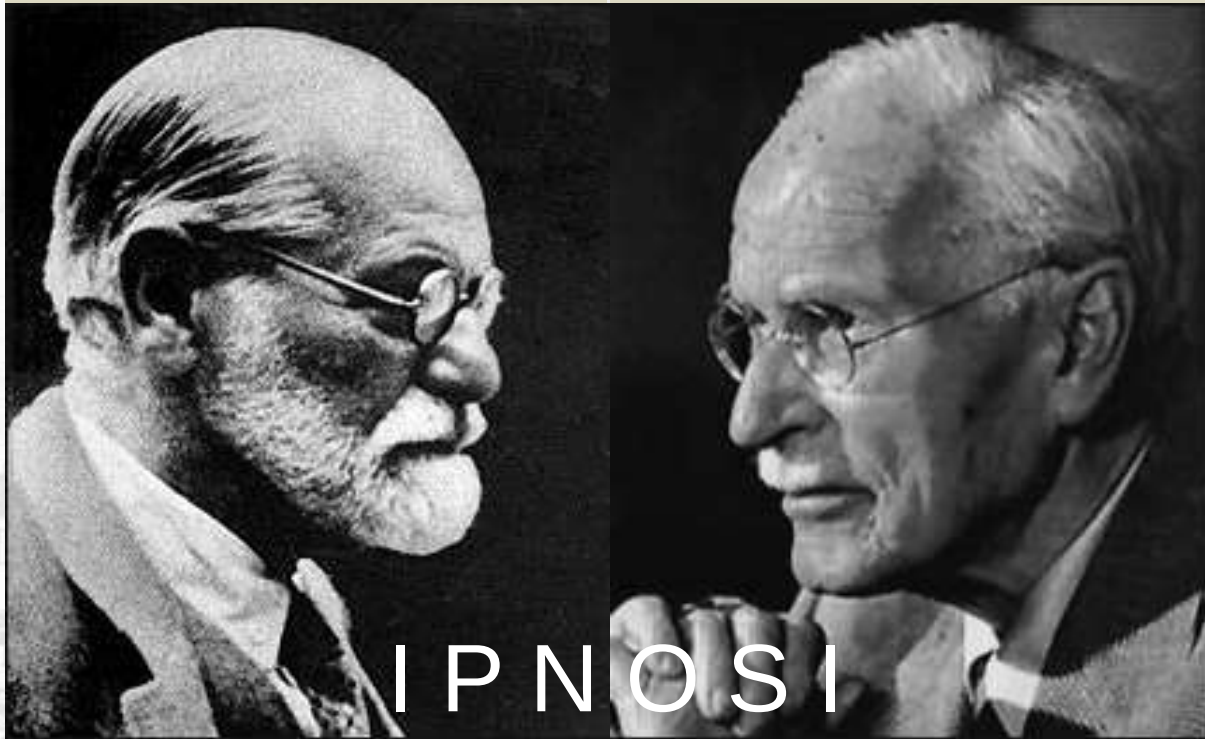
Morfeo

Fobetore

Fantaso₈₀

L'interpretazione dei sogni
1899

L'analisi dei sogni
1928



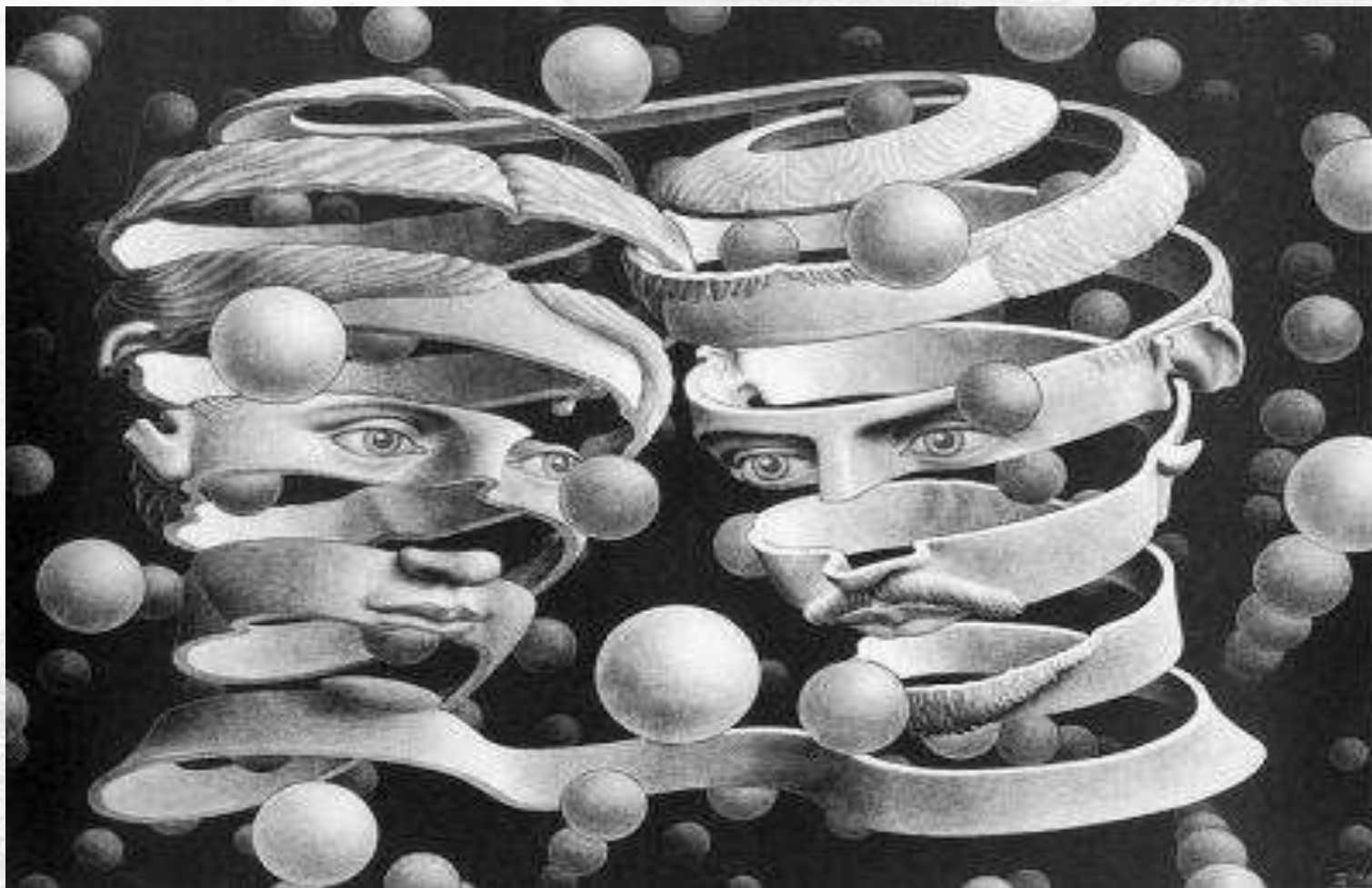
Sigmund Freud
Freiburg 1856 Londra 1939

Carl Gustav Jung
Kesswil 1875 Kusunacht 1961

Appagamento sostitutivo di
un desiderio rimosso

S O G N O

Carattere compensatorio e
prospettico (contenuti futuri)



il tempo trasforma i sogni in desideri e poi in rimpianti
duca di Brentaombrosa

Ogni volta che lo riterrai opportuno accendi un sogno e lascialo bruciare in te.

William Shakespeare

Sogna, perché nel sonno puoi trovare quello che il giorno non ti può dare.

Jim Morrison

Se si sogna da soli, è solo un sogno. Ma se si sogna insieme, è la realtà che comincia.

proverbio africano

Le donne, come i sogni, non sono mai come vorresti.

Luigi Pirandello

I sogni nel cassetto fanno la muffa.

Anonimo

Oggi sono più le persone che fanno fatica a svegliarsi di quelle che riescono ad addormentarsi.

duca di Brentaombrosa

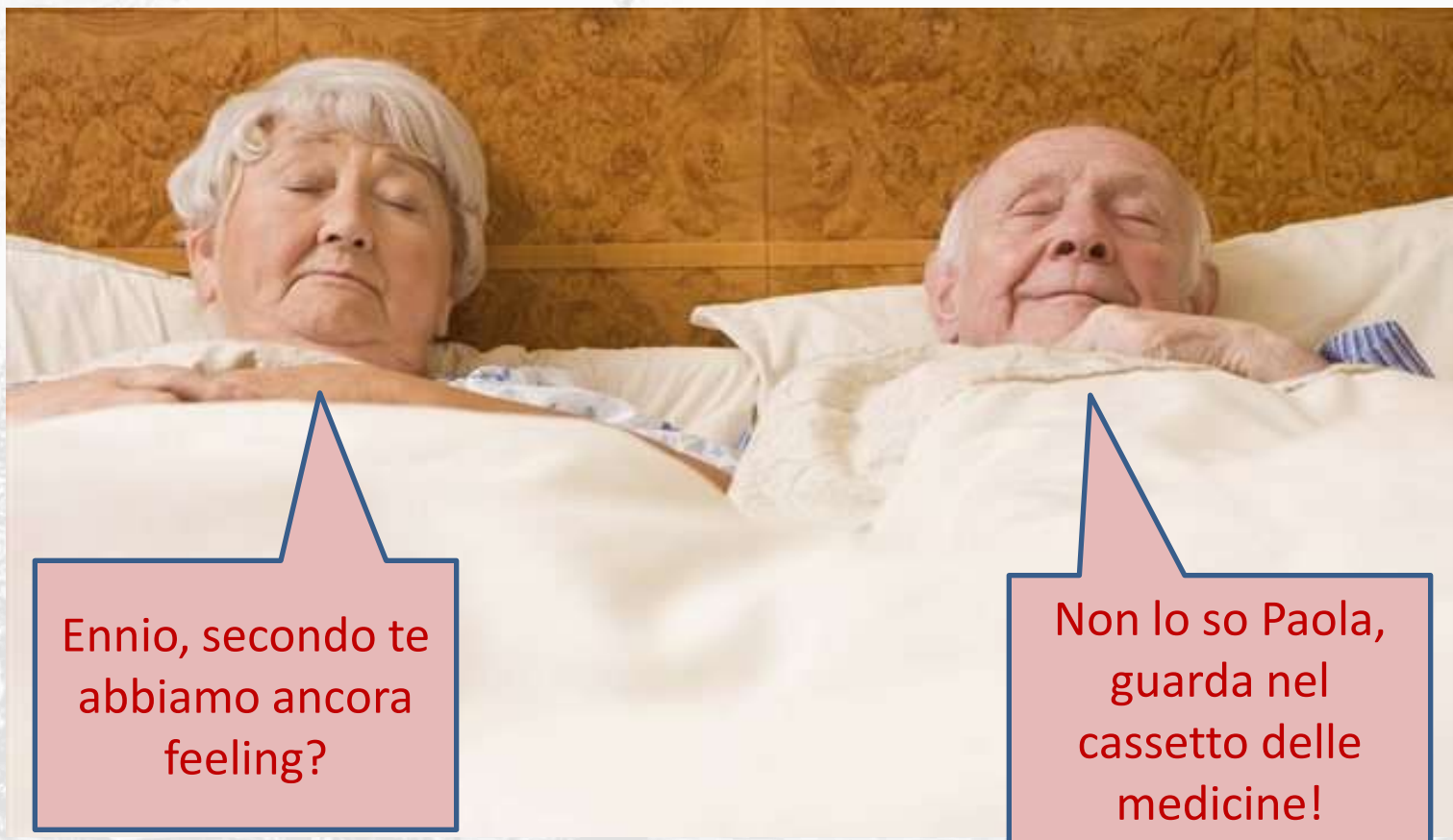
Se nel sonno la coscienza si addormenta, nel sogno l'esistenza si risveglia.

Michel Foucault

Vai con fiducia nella direzione dei tuoi sogni. Vivi la vita che hai immaginato.

Henry David Thoreau

I sogni erotici più frequenti nelle donne secondo uno studio dell'Università del Michigan, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista scientifica "Journal of Sexual Medicine" nel 2012 sono 5 e in ordine di frequenza:



Ennio, secondo te
abbiamo ancora
feeling?

Non lo so Paola,
guarda nel
cassetto delle
medicine!

Per un buon sonno è essenziale un ambiente adeguato



Ospedale

Inizialmente ci si andava per curarsi, poi per morire, poi per nascere, adesso anche per essere concepiti: praticamente è il luogo dove la vita inizia, trascorre e finisce.

Nuovo Dizionario Medico Ragionato DDBO



- FENG SHUI
- RETI DI HARTMAN
- INALANTI
- CAMPI ELETTRROMAGNETICI

MOLTE PERSONE DORMONO IN UN AMBIENTE INQUINATO SENZA SAPERLO
ALTRE SI INTOSSICANO VOLONTARIAMENTE PERCHE' PREFERISCONO AVERE LA TV IN CAMERA









I sogni che hanno cambiato la storia

Il sogno di Nabucodonosor

Il sogno del Faraone

Il sogno di Giacobbe

Il sogno di Costantino

Il sogno di M. Luther King

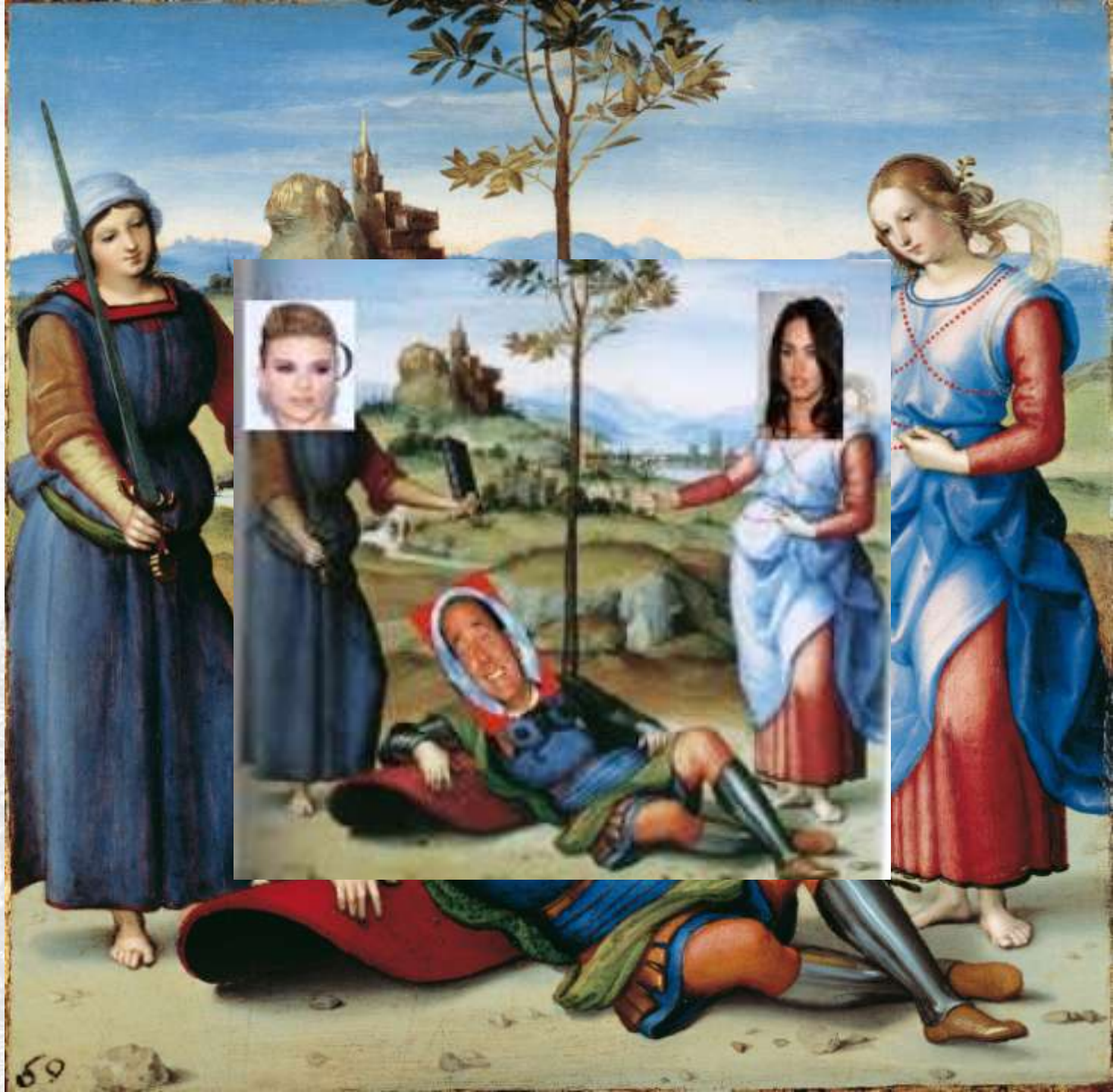




il sonno e il sogno nell'arte









Battista di Niccolò Luteri (1517-1548)



Michele Tosini detto Michele di Ridolfo del Ghirlandaio (1503 - 1577)

Anna Paola De Lazzari Ennio Caggiano





Annibale Carracci (1560-1609)





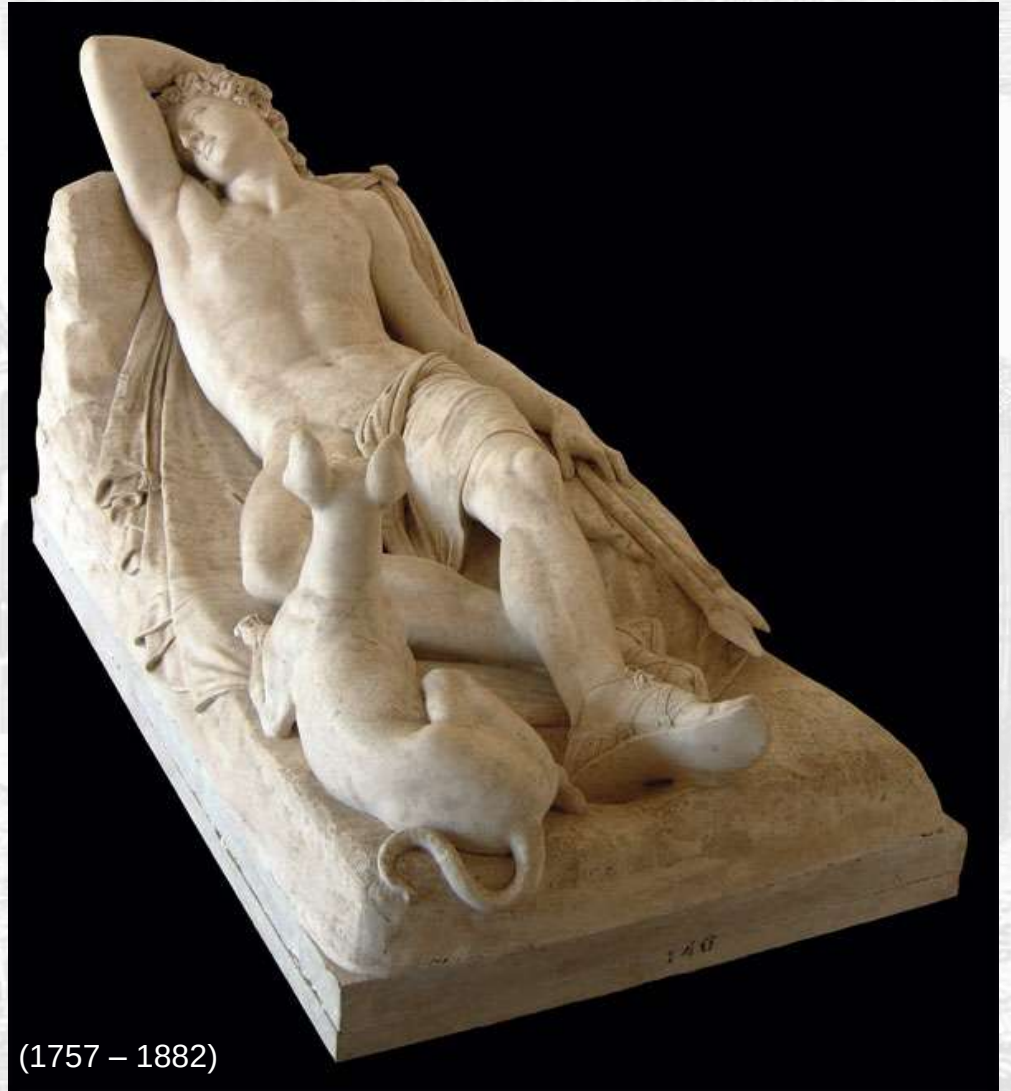
Guerin Pierre Narcisse Morpheus and Iris 1811 Eremitage



Johann Heinrich Füssli (1741 – 1825) the Nightmare



Antonio Canova



(1757 – 1882)

Cosa dice la medicina

Definizione di sonno:

Stato di inattività cerebrale reversibile,
diversamente dal coma.



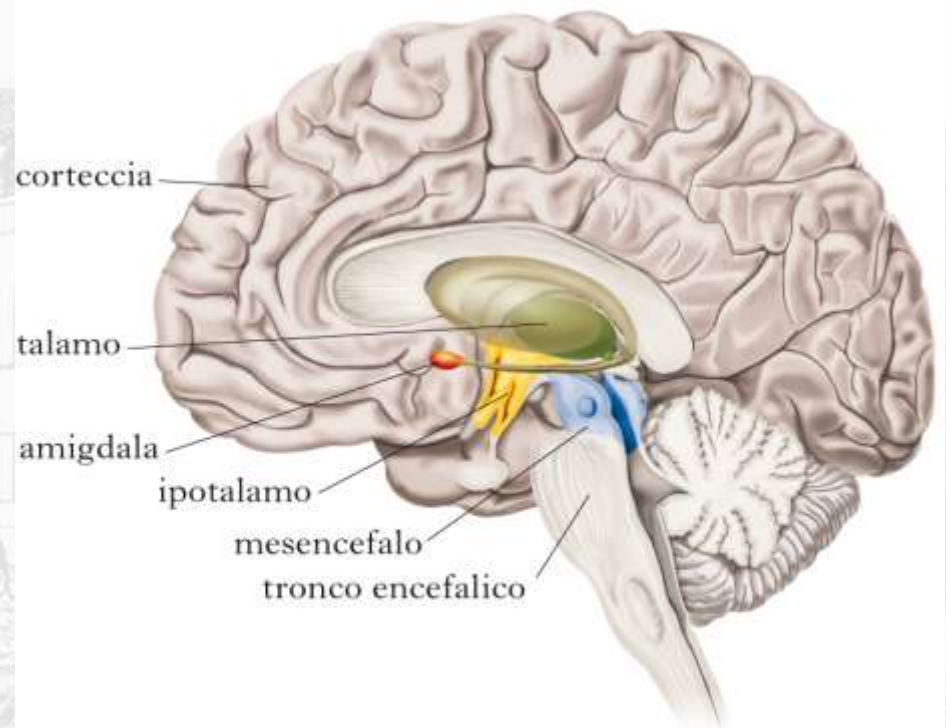
Perché abbiamo bisogno di dormire

- Teoria della conservazione dell'energia
- Teoria dell'apprendimento
- Teoria del recupero
- Teoria della pulizia
- Teoria evolutiva



Strutture cerebrali preposte al sonno

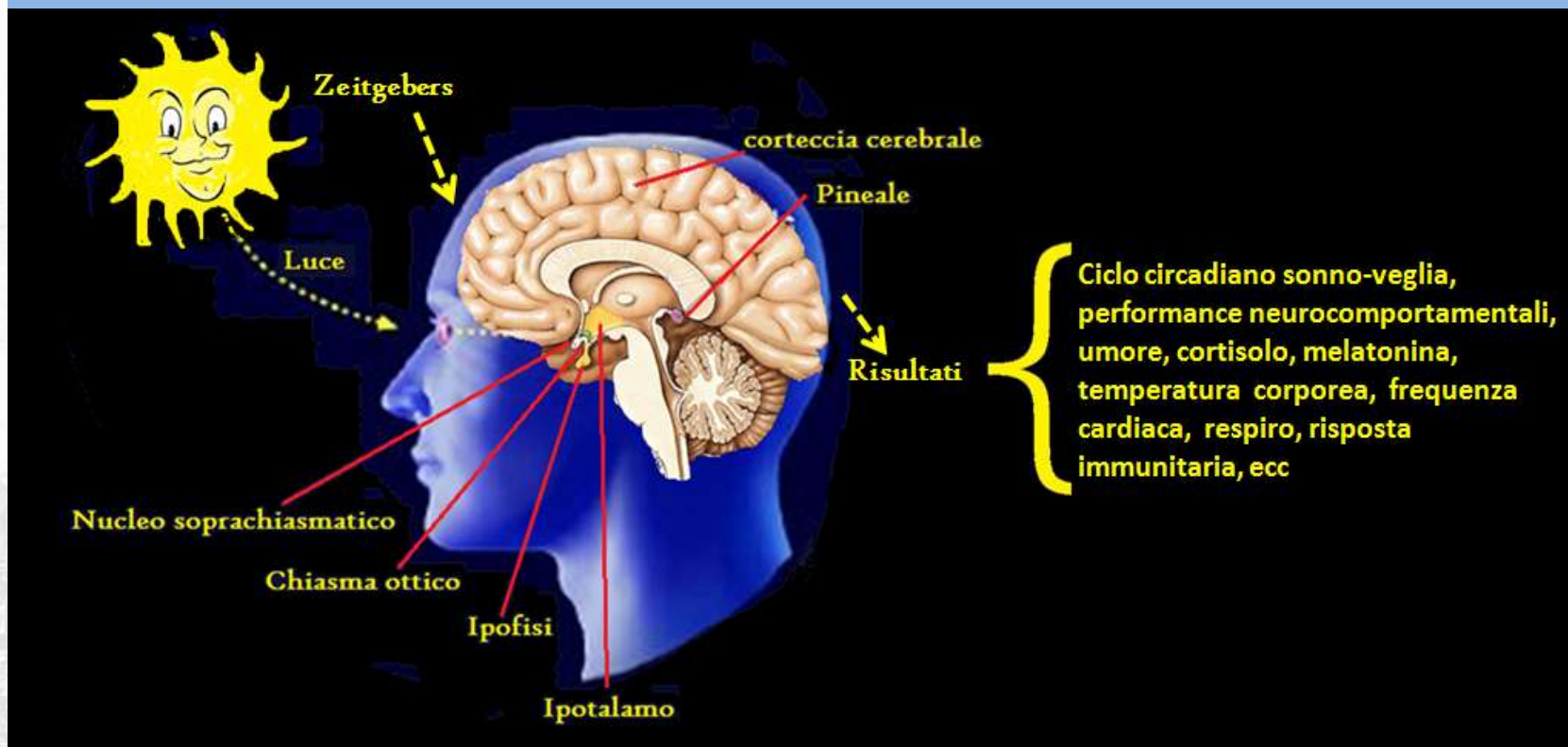
- Retina
- Sostanza reticolare
- Talamo
- Ipotalamo (nucleo soprachiasmatico)
- Epifisi
- Corteccia cerebrale



FASI DEL SONNO

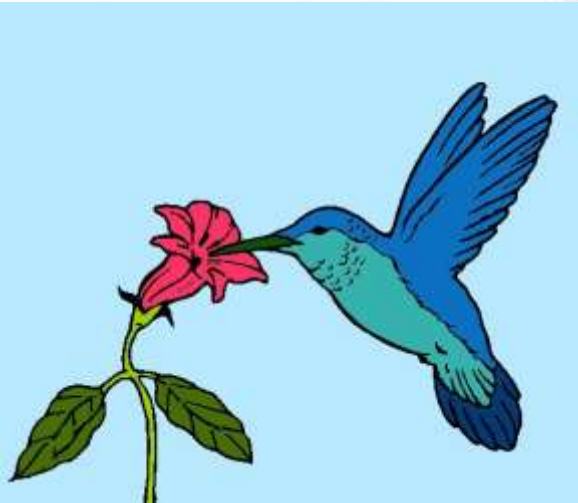
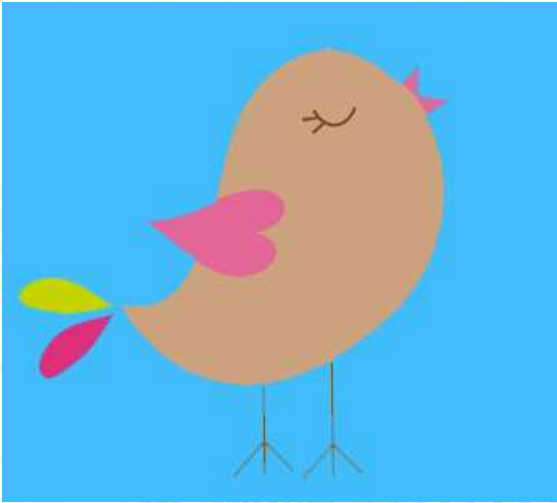
Sonno non REM		Sonno REM
Sincronizzato, ad onde lente, in cui esistono movimenti involontari del corpo, diviso in quattro stadi:		Desincronizzato, con solo rapidi movimenti degli occhi, in cui avvengono la maggior parte dei sogni. E' caratterizzato da:
Stadio 1	rappresenta l'addormentamento, nel quale l'attività cerebrale rallenta	• Alto consumo ossigeno • Atonia muscolare • Movimenti oculari • Miosi • Abbassamento temperatura • Sogni • Erezione nei maschi • Alcool e barbiturici lo riducono
Stadio 2	fase di sonno leggero, in cui le onde cerebrali sono simili a quelle visibili in fase di veglia	
Stadio 3	fase di sonno profondo caratterizzato da onde cerebrali molto lente ed ampie	
Stadio 4	fase di sonno profondo in cui l'organismo si rigenera, ripristinando le riserve metaboliche	

ritmo circadiano



Esiste un timer interno che è collegato e interagisce con i cicli di rotazione della terra (giorno – notte)

Cronotipo



Allodola 10%

Colibrì 70%

Gufo 20%

Cronotipo è la predisposizione a svegliarsi presto al mattino o addormentarsi tardi la sera, sembra legata a fattori genetici (gene-clock).

Si distingue così il cronotipo allodola, colibrì e gufo.

CRONORISCHIO

mattino	Infarto Ictus Colica renale
pomeriggio	Rottura aneurismi
12-16	Suicidi
4-8	Incidenti stradali
autunno	ictus
inverno	infarto
primavera	Sclerosi multipla

ghiandola pineale



Helena Petrovna Blavatsky
Ucraina 1831 Londra 1891

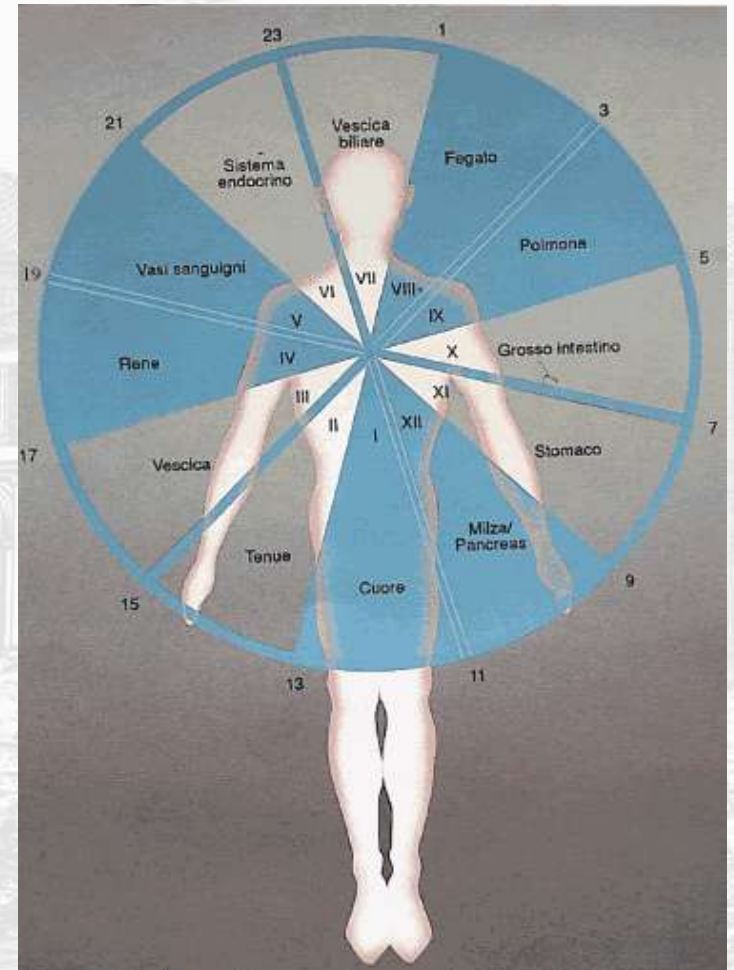


Azioni della Melatonina

- Induce il sonno
- Regola il ritmo sonno veglia
- Influenza i livelli di altri ormoni (leptina, GH)
- Inibisce l'asse endocrino ipofisi-gonadi
- Stimola il sistema immunitario (antitumorale)
- Contrasta la depressione
- Ha azione neuroprotettiva ed antiossidante

Cronobiologia secondo la MTC

MERIDIANO	Ora max. attività	Ora min. attività
<i>Polmone</i>	3-5	15-17
<i>Grosso Intestino</i>	5-7	17-19
<i>Stomaco</i>	7-9	19-21
<i>Milza</i>	9-11	21-23
<i>Cuore</i>	11-13	23-1
<i>Piccolo Intestino</i>	13-15	1-3
<i>Vescica</i>	15-17	3-5
<i>Rene</i>	17-19	5-7
<i>Pericardio</i>	19-21	7-9
<i>Triplice riscaldatore</i>	21-23	9-11
<i>Vescicola Biliare</i>	23-1	11-13
<i>Fegato</i>	1-3	13-15



Disturbi del sonno

Insonnia:

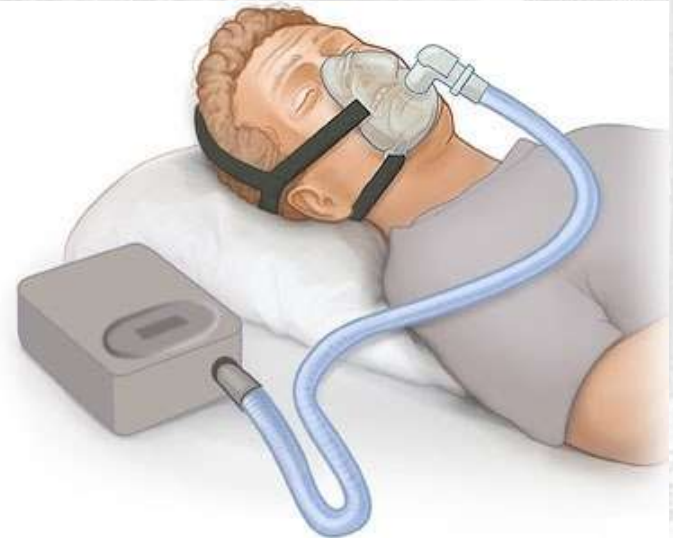
incapacità di addormentarsi o di restare addormentati per un tempo sufficiente a garantire un buon riposo.

Ipersonnia:

eccessivo e prolungato stato del sonno.

Apnee notturne:

ripetuti episodi di occlusione delle vie aeree superiori durante il sonno.



Perchè si russa?



- Ostruzione vie aeree superiori (raffreddore, sinusite)
- Allergie
- Ipertrofia tonsille ed adenoidi
- Scarso tono muscolare di lingua e gola
- Eccesso di alcool o farmaci
- Cisti o tumori
- Obesità
- Anomalie anatomiche del naso e del setto nasale
- Apnee notturne

Disturbi collegati al sonno: PARASONNIE

- sonnambulismo
- pavor nocturnus, incubo
- enuresi notturna
- attacchi di ansia legati al sogno
- crisi epilettiche morfeiche
- bruxismo
- jactatio capitis
- paralisi familiare del sonno
- erezioni notturne dolorose
- cefalea a grappolo e l'emicrania ad esordio durante il sonno
- sindrome da anomala deglutizione durante il sonno
- asma notturna
- disturbi cardiaci e respiratori precipitati dal sonno
- reflusso gastro-esofageo notturno
- sindrome delle gambe senza riposo
- emoglobinuria parossistica notturna

sonnambulismo

*Ah! non credea mirarti
Sì presto estinto, o fiore;
Passasti al par d'amore,
Che un giorno solo
Che un giorno sol durò
Amina, atto II.*



Dimmi come dormi e ti dirò chi sei

POSIZIONE
FETALE



POSIZIONE
"TRONCO"



POSIZIONE
"BRAMOSO"



POSIZIONE
"SOLDATO"



POSIZIONE
"CADUTA LIBERA"



POSIZIONE
"STELLA MARINA"



Timido e introverso, ma nasconde un animo sensibile. Posizione preferita dalle donne.

Socievole, tende a fidarsi degli altri, anche troppo. Crede facilmente a quanto gli viene detto.

Mentalità aperta, ma cinica, si lascia assalire dai dubbi. Non prende facilmente una decisione ma se lo fa è difficile dissuaderlo.

Riservato, tranquillo e discreto, concentrato su se stesso e orientato a raggiungere standard elevati nella vita.

Socievole ma nasconde un certo nervosismo sotto l'apparente tranquillità, non ama essere criticato e trovarsi in situazioni estreme.

Generoso ed altruista, ama aiutare gli amici ed ascoltare gli altri. Non gradisce stare al centro dell'attenzione.

Dove dormire
Come dormire
Quanto dormire
Perché dormire
Con chi dormire



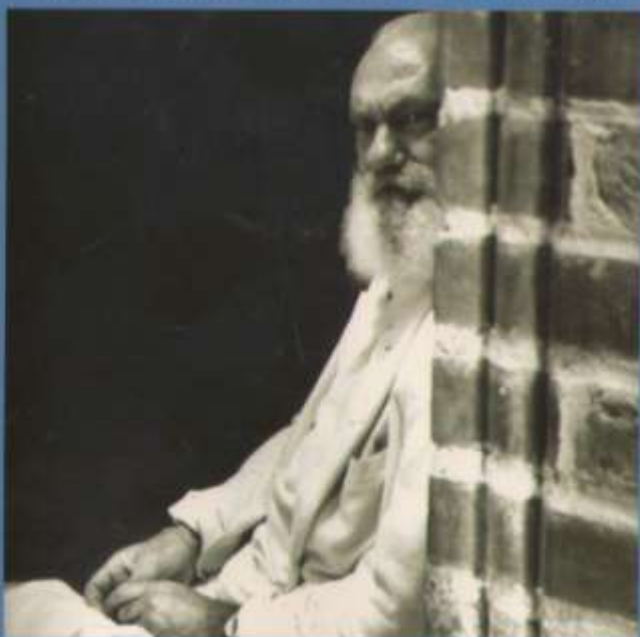


dott.ssa Anna Paola De Lazzari

TIZIANO TERZANI

UN ALTRO GIRO DI GIOSTRA

Viaggio nel male e nel bene del nostro tempo



Longanesi & C.

Il mondo ci spinge continuamente a comportamenti standardizzati. Non dormi? Prendi il sonnifero! Ma perché? Forse è bello, forse è persino necessario, ogni tanto, stare svegli la notte e avere esperienze che chi dorme non ha. La notte è il momento degli incubi, ma anche delle visioni. La notte è misteriosa, ma proprio per questo è da conoscere, come volle fare persino il Sole in una vecchia storia indiana.

Se siete qui significa che non vi interessano



Roipnol Stilnox Minias
Halcion Valium En
Lexotan Xanax
Dalmadorm
Tavor

...

Dieci farmaci per il sonno

La fitoterapia è molto più ricca, più varia e più salutare

Aconito	Agrifoglio	Ambrosia	Arancio a.	Asparago	Assenzio	Avena
Bigonia	Biancospino	Calamo a.	Camomilla	Cardiaca	Chelidonia	Convallaria
Escolzia	Eucalipto	Fava tonka	Gelsemio	Ginestrino	Girasole	Giuggiolo
Giusquiamo	Kawa kawa	Lavanda	Lemongrass	Lobelia	Luppolo	Maggiorana
Meliloto	Melissa	Menta p.	Morella	Ninfea l.	Papavero	Passiflora
Peonia	Piscidia	Rauwolfia	Salicaria	Salice	Senecio	Te verde
Tiglio	Valeriana	Verbena	Verga d'oro	Viburno	Zafferano	

Dieci erbe per il sonno



Arancio amaro



Biancospino



Camomilla



Escolzia



Lavanda



Melissa



Papavero



Passiflora



Tiglio



Valeriana

Arancio amaro

Nome: *Citrus Aurantium* var. *amara* detto anche Melangolo, famiglia Rutaceae.

Droga: scorza, frutto (esperidio), foglie, fiori.



Composizione: **fiori:** (OE neroli) metilantirato, linalolo, pinene, limonene ..., **foglie:** (OE petit grain) farsene, olio essenziale, linalilacetato, linalolo, limonene. **scorza:** olio essenziale, limonene, citrale, linalolo, flavonoidi, cumarine, acido ascorbico, amine simpaticomimetiche (sinefrina).

Proprietà: ipnotiche-sedative (foglie, fiori e o.e.), digestive antispasmodiche, aromatizzanti, stomachiche, amaricanti, aromatiche, brucia grassi.

Indicazioni: insonnia, dispepsia, cattiva digestione.

Utilizzo: fresca e secca, estratto, tintura madre, olio essenziale.

Avvertenze: in caso di iper-dosaggio, tachicardia, aritmie, crisi ipertensive.

B i a n c o s p i n o

Nome: *Crataegus monogyna*, sinonimi *Crataegus oxyacantha*, nome comune Biancospino, famiglia Rosaceae.



Droga: fiori, foglie, bacche.

Composizione: flavonoidi (iperoside, vitexina) composti triterpenici (acido ursocolico), amine, steroli, tannino e derivati purinici, leucoantocianidine.

Proprietà: vasodilatatrice, azione cronotropa e dromotropa negativa sul cuore, sedativa del SNC, ansiolitica.

Indicazioni: angina pectoris, nevrosi cardiache, ipereccitabilità con aritmie, ipertensione arteriosa, insonnia.

Utilizzo: infusi, tisane, tinture, gemmoderivati, estratti secchi.

Avvertenze: nessuna

C a m o m i l l a

Nome: *Matricaria chamomilla*, nome comune camomilla, famiglia Asteraceae.



Droga: capolini fioriti.

Principi attivi: olio essenziale (azulene), apigenina, sostanze amare, flavonoidi.

Proprietà: sedative, antispastiche, lenitive cute e mucose, febbrifughe, diuretiche, regolatrici mestruali, schiarenti per la pelle.

Indicazioni: dispepsia, dismenorrea, dolori addominali, insonnia, eccitazione nervosa .

Utilizzo: infusi, tintura, olio per uso cosmetico, olio essenziale.

Avvertenze: eccitazione a dosaggi elevati.

Escolzia

Nome: *Eschscholtia californica*, detto anche papavero della California o escolzia, famiglia Papaveraceae.



Droga: pianta intera.

Principi attivi: alcaloidi (morfina, protopina, escolzina ...), flavonoidi.

Proprietà: analgesiche, anticefalalgiche, antispasmodiche, sedative, ipnotiche.

Indicazioni: insonnia, cefalea, sindrome del colon irritabile.

Utilizzo: secca, fresca, tintura.

Avvertenze: sconsigliata in gravidanza e nell'ipotensione.

L a v a n d a

Nome: *Lavandula angustifolia*, *officinalis* o *vera* , famiglia Lamiaceae.



Droga: fiori.

Principi attivi: olio essenziale (linalolo, alfa-pinene, canfene, limonene, canfora ...), cumarine, flavonoidi, saponine, tannini, acido rosmarinico, ursolico, oleanolico.

Proprietà: aromatiche, sedative, vulnerarie, digestive, battericide, coleretiche, carminative, antivirali, antispasmodiche, diuretiche, bechiche, ipotensive, analgesiche, decongestionanti, antimicotiche (candida).

Indicazioni: insonnia, acne, ferite, alopecia, alitosi (gargarismi), herpes labiale (O.E), cefalea, crampi intestinali, nausea, vomito, tosse, asma, congestione epatica, punture d'insetti.

Utilizzo: uso esterno e interno, fresca, secca, tintura, O.E.

Avvertenze: per uso topico l'O.E. può dare allergie.

M e l i s s a

Nome: *Melissa officinalis*, detta anche melissa, cedrina o cedronella, famiglia Lamiaceae.



Droga: foglie e sommità fiorite.

Principi attivi: olio essenziale (citrale, citronellale, geraniolo ...), flavonoidi, tannini, triterpeni, acido ursolico e oleanolico.

Proprietà: sedative, aromatiche, emmenagoghe, aromatizzanti, digestive, coleretiche, carminative, antispasmodiche, antidepressive, antivirali (herpes), antistaminiche, diuretiche, antisetliche, repellenti contro gli insetti.

Indicazioni: insonnia, dispepsia, cattiva digestione, colon irritabile, herpes, dismenorrea, reumatismi, nevralgie, emicrania..

Utilizzo: fresca, secca, infusi, tinture, estratti secchi, olio essenziale, acqua di melissa dei Carmelitani scalzi.

Avvertenze: può interferire con terapie a base di ormoni tiroidei (effetto paradosso).

P a p a v e r o

Nome: *Papaver rhoeas*, detto anche papavero dei campi o rosolaccio, famiglia Papaveraceae.



Droga: fiori, petali, capsula, semi.

Principi attivi: alcaloidi, acido readico (readina), papavaerico, antociani, lipidi, olio (nei semi), mucillagini, tannini, acido meconico.

Proprietà: blandamente sedative ed ipnotiche, analgesiche, diaforetiche, bechiche, spasmolitiche, coloranti, cosmetiche.

Indicazioni: insonnia, ansia, tosse.

Utilizzo: fresca, secca, tintura.

Avvertenze: iperdosaggio

Passiflora

Nome: *Passiflora caerulea*, *P. edulis*, *P. incarnata* ... , famiglia Passifloraceae



Droga: tralci fioriti, foglie, fiori, frutti.

Componenti: tralci (alcaloidi indolici, flavonoidi, fitosterolo, glucoside cianogenetico), frutto (flavonoidi).

Proprietà: sedative, ipnotiche, narcotiche, tranquillanti, antinevralgiche, analgesiche.

Indicazioni: insonnia, ansia, cardiopalmo, svezamento da psicofarmaci.

Utilizzo: secca, tintura.

Avvertenze: i frutti crudi, per ingestione, possono dare nausea, vomito e depressione cardiorespiratoria (alcaloidi).

T i g l i o

Nome: *Tilia platyphyllos*, famiglia Tigliaceae.



Droga: fiori con brattea, alburno.

Componenti: olio essenziale (linalolo, farnesolo, geraniolo, vanillina ...), cumarina, flavonoidi, fenolacidi, tannini, acidi organici, glucoside tiliacina ...

Proprietà: sedative, spasmolitiche, ipotensive, antiinfiammatorie, diaforetiche, mucolitiche, vasodilatatrici, emollienti e decongestionanti cutanee.

Indicazioni: insonnia, tosse, irritazioni cutanee e mucose, emorroidi, irritazioni

Utilizzo: fresca, secca, tintura, gemmoderivato, estratto.

Avvertenze: nessuna.

V a l e r i a n a

Nome: *Valeriana officinalis* e *Centranthus ruber* (valeriana rossa), famiglia Valerianaceae.



Droga: rizoma con radici (del 2°- 3° anno).

Componenti: esteri epossiridoidi, olio essenziale (borneolo, pinene, valerianolo, acido valerenico ...) alcaloidi (actinidina, valerianina, catinina), tannini, fenolacidi, flavonoidi, steroli, acidi organici.

Proprietà: sedative, antispasmodiche, ipnotiche, calmanti.

Indicazioni: insonnia, ansia, eccitazione nervosa, nevralgie, dolori muscolari, ADHD.

Utilizzo: fresca (succo del rizoma), polvere, infuso, decotto, tintura, estratto.

Avvertenze: può causare dipendenza, controindicata nell'ipotensione.

ANSIODEP 30 cps 325 mg

INDICAZIONI: favorisce il rilassamento ed il riposo notturno, calmante nei disturbi legati all'ansia e all'insonnia



INGREDIENTI: per dose giornaliera 2 cps:

- Griffonia: pari a 30 mg 5-HTP
- Escolzia: pari a 0.4 mg protopina
- Withania: pari a 2,5 mg withanolidi
- Glicina 20 mg
- Magnesio ossido: 20 mg
- Vit. B 12: 2 mg

MODALITA' D'USO: 2 capsule al giorno lontano dai pasti, per favorire il riposo notturno si consiglia l'assunzione serale.



AVVERTENZE: non assumere in gravidanza e durante l'allattamento. Non contiene glutine e lattosio.

SONNORIL 500 mg compresse

INDICAZIONI: favorisce il sonno, controlla e allevia l'ansia.



INGREDIENTI: per dose giornaliera 1cps:

- Magnesio idrossido
- Escolzia
- Griffonia
- L-Triptofano
- Valeriana
- Biancospino

MODALITA' D'USO: 1 o 2 cpr la sera.



AVVERTENZE: non assumere in gravidanza e durante l'allattamento. Non contiene glutine, lattosio e glucosio.

MELACRON[®] 30 cps

INDICAZIONI: utile per favorire i ritmi notturni del sonno e per favorire in modo fisiologico l'addormentamento.



INGREDIENTI: per dose giornaliera 1cps:

- Magnesio idrossido: 1 mg
- L-Triptofano: 350 mg
- Glicina: 60 mg
- Vit. B3: 27 mg
- Melatonina 1 mg
- Vit. B6: 3 mg

MODALITA' D'USO: 1 cps la sera prima di coricarsi.

AVVERTENZE: nessuna. Non contiene glutine, lattosio, glucosio.

CIBI CHE FAVORISCONO IL SONNO

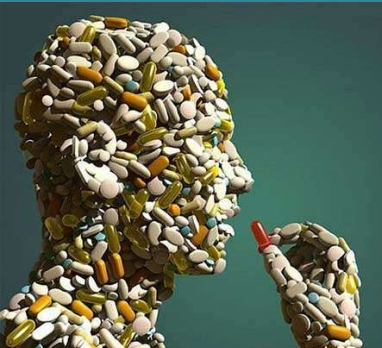
- Latte, formaggi, yogurt
- Cereali (avena, mais, grano)
- Verdura (lattuga, cavolo, zucca)
- Frutta (albicocca, pesca, mela, banana, giuggiola)
- Piante aromatiche (basilico, maggiorana, origano)
- Semi (sesamo, girasole)
- Alghe (spirulina)



OLI ESSENZIALI E SONNO

- Arancio amaro (neroli, petit grain)
- Lavanda
- Lemon grass
- Melissa
- Camomilla
-

SEGLIETE VOI ADESSO UN COMPROMESSO TRA:



PER DORMIRE BENE

10 REGOLE CHE AIUTANO A TRASCORRERE UNA BUONA NOTTE DI SONNO

- 1** Andare a dormire ogni sera e alzarsi ogni mattina **alla stessa ora**, anche durante il fine settimana e indipendentemente da quanto si è dormito la notte.
- 2** Se ci si sveglia prima che suoni la sveglia, **alzarsi dal letto** e iniziare la propria giornata.
- 3** Andare a letto solo quando si è **assonnati**.
- 4** **Se non si riesce a dormire** è preferibile non rimanere a letto, ma alzarsi, uscire dalla camera da letto e dedicarsi ad attività rilassanti, come lettura di un libro, guardare la televisione o fare un bagno caldo.
- 5** Utilizzare il letto **solo** per dormire.
- 6** Cercare di **rilassarsi** il più possibile prima di andare a letto, per esempio facendo un bagno caldo (ma non la doccia, che ha un effetto stimolante), oppure assumere bevande calde ad effetto rilassante, come latte caldo o tisane o infusi a base di erbe (sempre valida la vecchia camomilla).
- 7** Se si ha fame all'ora di andare a dormire, **mangiare qualcosa** di leggero per non avere poi problemi di digestione.
- 8** Dormire in un **letto comodo**, in una camera da letto protetta quanto più possibile dal rumore, ad una temperatura ambiente né troppo fredda né troppo calda.
- 9** **Mangiare ad orari regolari**, evitando pasti abbondanti in prossimità del sonno, dando la preferenza ai cibi ricchi di carboidrati.
- 10** Svolgere con regolarità una **attività fisica** durante il giorno, soprattutto di pomeriggio.

10 REGOLE PER UNA BUONA NOTTE DI RIPOSO

1 Corretta alimentazione

2 Buona digestione

3 Limitare le sostanze eccitanti e gli amici deprimenti

4 Attività fisica regolare

5 Lasciare le preoccupazioni fuori dalla stanza da letto

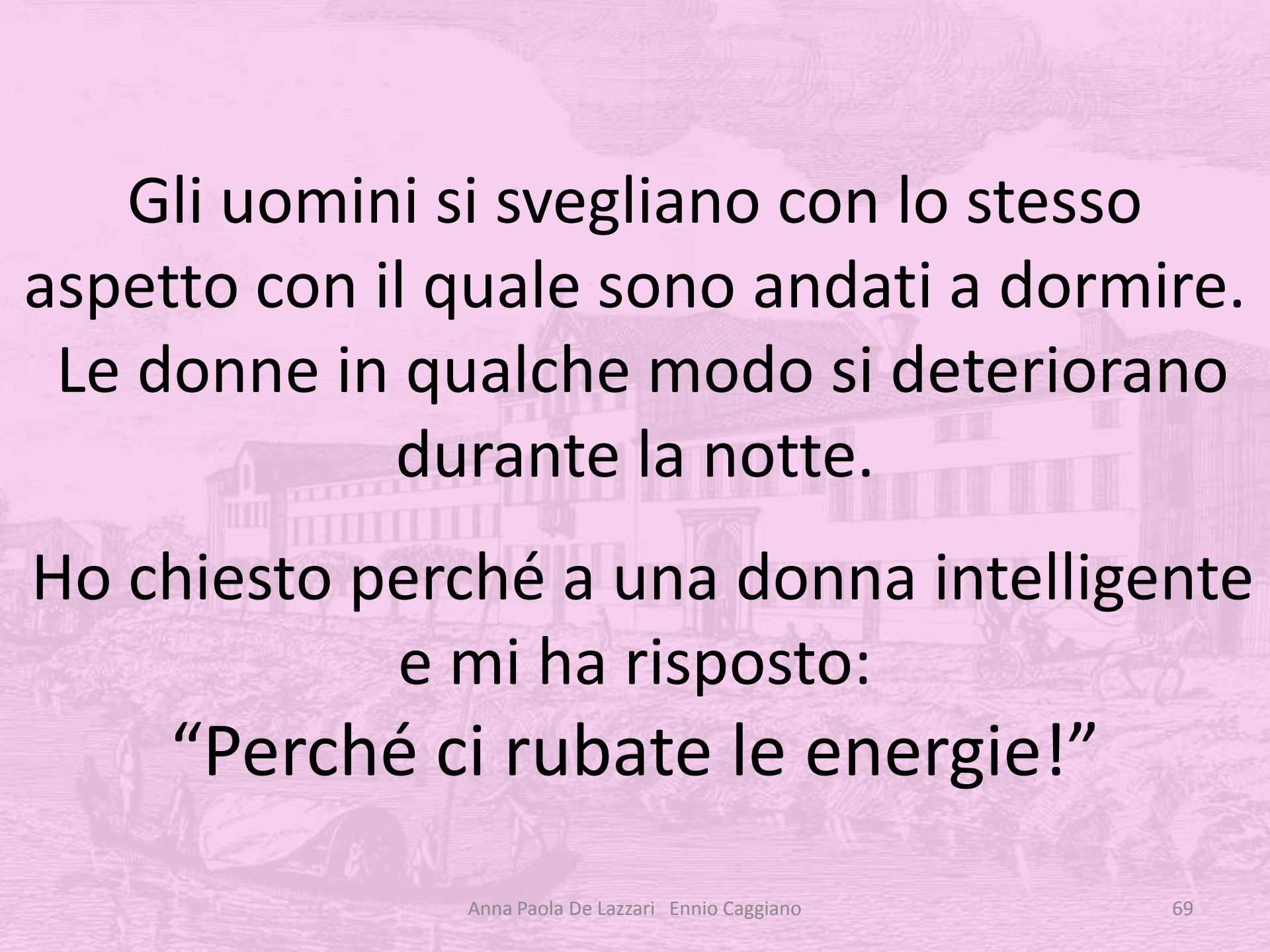
6 Attivare il buon umore

7 Integrità del sistema endocrino

8 Attività sessuale regolare

9 Scegliere un ambiente arieggiato, silenzioso, fresco, non inquinato

10 Rispettare i ritmi circadiani e non coricarsi troppo tardi



Gli uomini si svegliano con lo stesso
aspetto con il quale sono andati a dormire.
Le donne in qualche modo si deteriorano
durante la notte.

Ho chiesto perché a una donna intelligente
e mi ha risposto:
“Perché ci rubate le energie!”

Omaggio alla cultura



Premio fedeltà

Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it



dott. ENNIO CAGGIANO

335.471833 vighnaraja@tin.it

dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

339.7450252 paola.delazzari@tin.it

GRAZIE DELLA PAZIENZA E DELL'ATTENZIONE

le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al pensiero degli stessi.