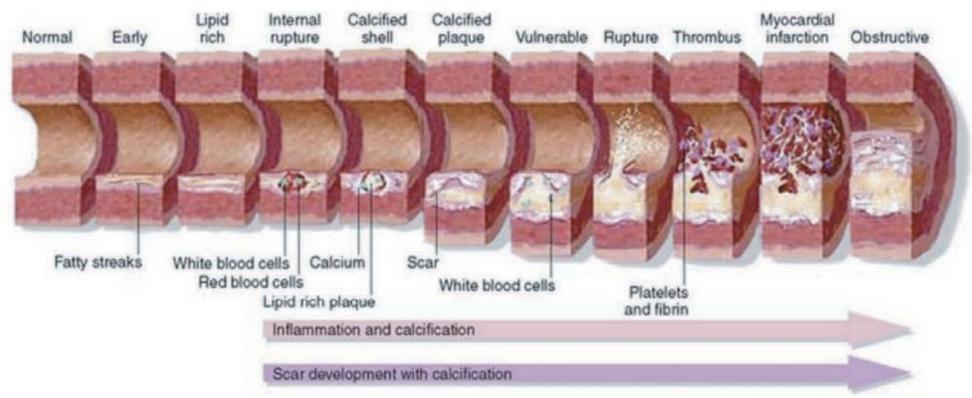
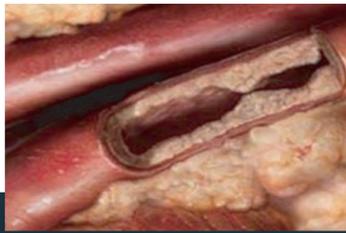


# LA CALCIFICAZIONE

## ARTERIOSA, CARDIACA, RENALE

### Calcification heralds heart disease



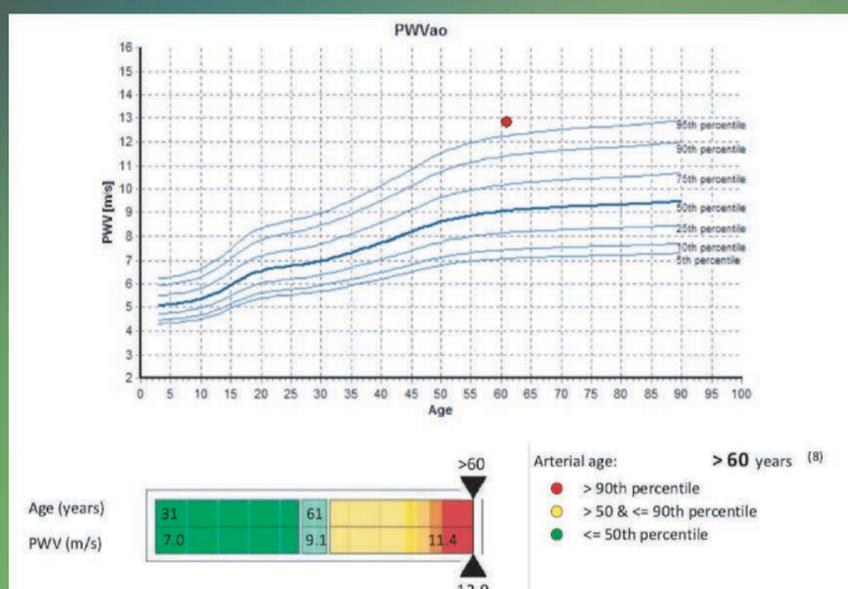
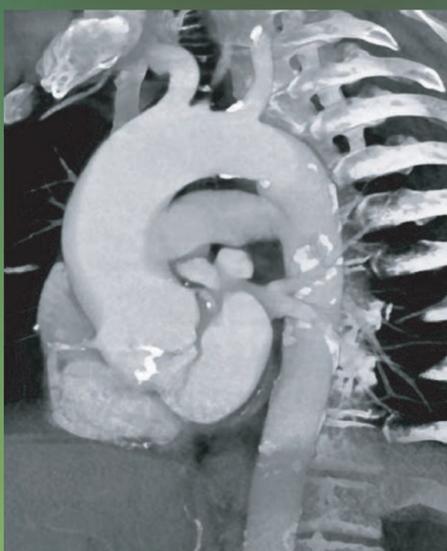
CON GLI ANNI, IL CALCIO ASSUNTO CON CIBO E BEVANDE SI DEPOSITA NEI TESSUTI INDURENDOLI, RENDENDOLI FRAGILI. DEPOSITANDOSI NELLE ARTERIE CAUSA ROTTURE, OSTRUZIONI, IPERTENSIONE, INFARTO E ICTUS. DEPOSITANDOSI NEI RENI NE DIMINUISCE LA FUNZIONE FILTRANTE; PUÒ DEPOSITARSI SULLE VALVOLE CARDIACHE ALTERANDONE LA FUNZIONE. DEPOSITANDOSI SUGLI AGGLOMERATI DI BILE GENERA CALCOLI EPATICI E DEPOSITANDOSI SULLE CELLULE EPITEPIALI DELLE VIE URINARIE PUÒ CAUSARE CALCOLI E RENELLE.



## COME MISURARE LA RIGIDITÀ DELLE ARTERIE

LA RIGIDITÀ DELLE ARTERIE, IN LETTERATURA ARTERIAL STIFFNESS, VIENE UFFICIALMENTE CONSIDERATA IN IMPORTANTE INDICE DI RISCHIO CARDIOVASCOLARE. E' POSSIBILE MISURARLA IN MANIERA NON INVASIVA, ACCURATA E RIPETIBILE E RIDURLA CON TERAPIE ADEGUATE. UNA VOLTA RILEVATA LA CALCIFICAZIONE ARTERIOSA È IMPORTANTE ELIMINARE LE CAUSE DELLA CALCIFICAZIONE E SCIogliere IL CALCIO DEPOSITATO PER RENDERE NUOVAMENTE ELASTICI I TESSUTI. QUESTI SONO I GRAFICI OTTENUTI CON IL "CARDIOGRAPH", UNO SFIGMOMANOMETRO COMPUTERIZZATO CHE VALUTA LA DUREZZA DELLE ARTERIE ANALIZZANDO L'ONDA EMATICA DI RITORNO DELLA GETTATA CARDIACA

Valvole cardiache, aorta e altre arterie calcificate



# EDTA ENDOVENA CHELAZIONE CALCIFICAZIONI E METALLI PESANTI

*Toxic Metals; urine 24 hour*

TOXIC METALS				TOXIC METALS			
		RESULT µg/g Creat	REFERENCE INTERVAL	RESULT µg/24hr	REFERENCE INTERVAL	WITHIN REFERENCE	OUTSIDE REFERENCE
Aluminum	(Al)	29	< 15	34	< 20		
Antimony	(Sb)	0.036	< 0.18	0.042	< 0.3		
Arsenic	(As)	9.9	< 40	11	< 60		
Barium	(Ba)	4.0	< 5	4.7	< 8		
Beryllium	(Be)	<dl	< 0.10	<dl	< 0.10		
Bismuth	(Bi)	0.018	< 0.8	0.021	< 1.5		
Cadmium	(Cd)	0.47	< 0.8	0.55	< 1		
Cesium	(Cs)	8.8	< 9	10	< 10		
Gadolinium	(Gd)	200	< 0.5	240	< 0.8		
Lead	(Pb)	7.0	< 1.1	8.1	< 1.3		
Mercury	(Hg)	1.2	< 0.8	1.4	< 1.5		
Nickel	(Ni)	2.4	< 4	2.8	< 7		
Palladium	(Pd)	0.09	< 0.3	0.10	< 0.3		
Platinum	(Pt)	<dl	< 0.1	<dl	< 0.1		
Tellurium	(Te)	<dl	< 0.5	<dl	< 0.5		
Thallium	(Tl)	0.27	< 0.4	0.31	< 0.6		
Thorium	(Th)	<dl	< 0.015	<dl	< 0.02		
Tin	(Sn)	0.20	< 3	0.24	< 4		
Tungsten	(W)	0.05	< 0.4	0.06	< 0.5		
Uranium	(U)	0.014	< 0.03	0.017	< 0.03		

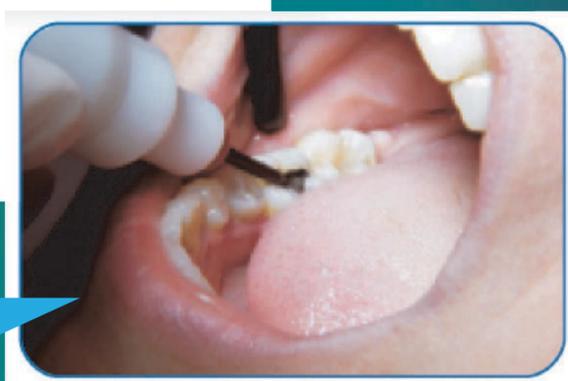
L'EDTA È UN AGENTE CHELANTE, CARATTERIZZATO DA ELEVATA AFFINITÀ PER I CATIONI DIVALENTI E TRIVALENTI: CROMO, IONE FERRICO, MERCURIO, RAME, PIOMBO, ZINCO, ALLUMINIO, IONE FERROSO, MANGANESE, CALCIO E MAGNESIO. LA VIA DI SOMMINISTRAZIONE ELETTIVA È ENDOVENOSA PER FLEBOCLISI: 25-30 MG/KG/INFUSIONE. LA FLEBOCLISI CONTIENE EDTA, VITAMINE, BICARBONATO DI SODIO, MINERALI, EPARINA, PROCAINA.

LA FLEBO VA EFFETTUATA DOPO UN PASTO SOSTANZIOSO PER EVITARE IPOGLICEMIA E DURANTE L'INFUSIONE IL PAZIENTE VIENE MONITORATO PER LA PRESSIONE ARTERIOSA E LA GLICEMIA. I PROTOCOLLI CLASSICI PREVEDONO CHE L'INFUSIONE DURI ANCHE UN PAIO D'ORE, MA OGNI PAZIENTE VA VALUTATO SINGOLARMENTE. A INIZIO CICLO SI FA COMPILARE DAL PAZIENTE IL MSQ - IL MEDICAL SYMPTOM QUESTIONNAIRE CHE RACCOGLIE I SINTOMI ATTUALMENTE PRESENTI, E SI UTILIZZA UN LABORATORIO PER VALUTARE LA PRESENZA DI METALLI PESANTI NELLE URINE DOPO UN'INFUSIONE DI EDTA.

SI LASCIA PASSARE DI REGOLA UNA SETTIMANA FRA LE INFUSIONI. LA CURA SI PROTRAE FINO ALL'ASSENZA DI METALLI NELLE URINE.



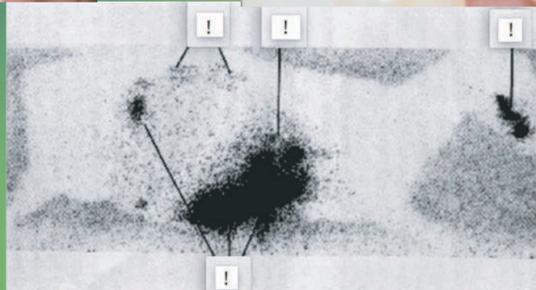
# METALLI ODONTOIATRICI E CORRENTI ENDOORALI



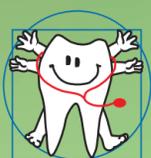
## I METALLI IN ODONTOIATRIA

I METALLI SONO TUTTORA IMPIEGATI IN ODONTOIATRIA PER LA LORO VERSATILITÀ, RESISTENZA MECCANICA E BASSO COSTO. LA COMBINAZIONE DI METALLI IN UN AMBIENTE UMIDO PONE TUTTAVIA DIVERSE PROBLEMATICHE, SIA A LIVELLO LOCALE CHE SISTEMICO. INFATTI, QUANDO DUE METALLI CON POTENZIALE ELETTROCHIMICO DIVERSO VENGONO MESSI IN CONTATTO CON UNA SOLUZIONE SALINA (SANGUE O SALIVA), SI CREA UNA PILA ELETTRICA CON DISSOLUZIONE DEI METALLI NEI TESSUTI LIMITROFI E DISTANTI. ANCHE UN SOLO METALLO NEL CORPO CREA L'EFFETTO PILA, POICHÈ INTERAGISCE CON I NUMEROSI METALLI PRESENTI NEL CORPO: IL FERRO DELL'EMOGLOBINA, LO ZINCO DELL'INSULINA, IL RAME DEI CITOCROMI .....

IL METALCHECK MICLAVEZ È UN DISPOSITIVO IN GRADO DI MISURARE CON PRECISIONE QUESTE CORRENTI GALVANICHE SENZA ERRORE GRAZIE AI SUOI BREVETTATI ELETTRODI AL CARBONIO, CONSENTENDO AL DENTISTA DI PIANIFICARE LA RIMOZIONE DEI METALLI.



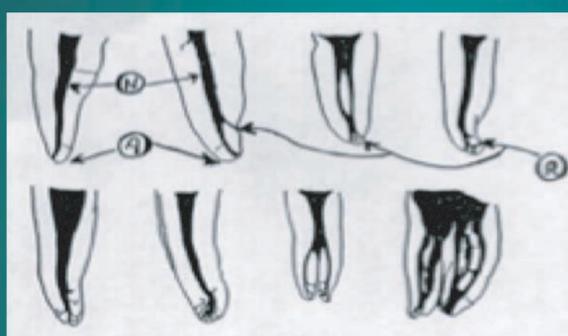
SI È VISTO CHE PROTESI DENTALI RADIOATTIVE MESSE IN UNA PECORA, IN POCO TEMPO SI DIFFONDONO IN TUTTO L'ORGANISMO. QUESTO COMPORTA, IN PRESENZA DI ANTICORPI CONTRO I METALLI, L'AGGRESSIONE DEI TESSUTI IN CUI ESSI SONO MIGRATI.



# DENTI DEVITALIZZATI E OSTEITI RESIDUE

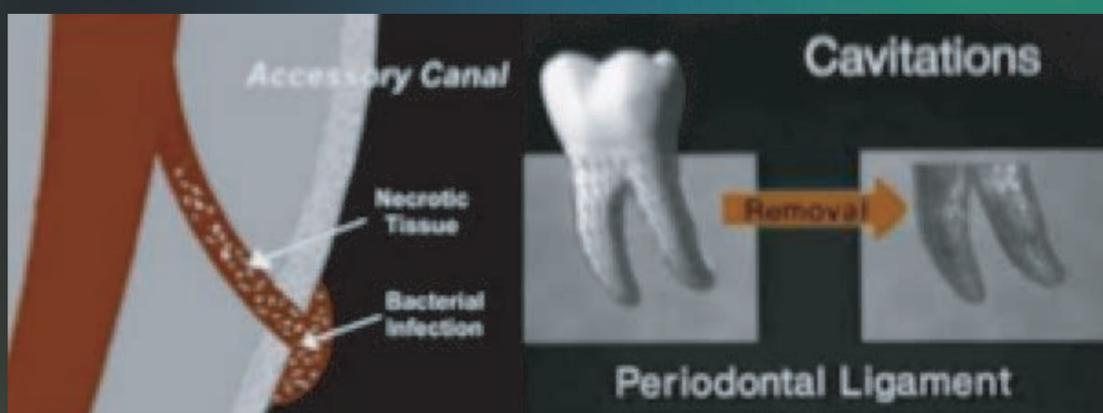


## FOCI E CAVITAZIONI



AMPUTIAMO LE DITA NECROTICHE PERCHÈ AVVELENANO IL SANGUE MA DIAMO POCA IMPORTANZA ALLA TOSSICITÀ DEI DENTI DEVITALIZZATI.

MALGRADO UNA DEVITALIZZAZIONE ESEGUITA A REGOLA D'ARTE, NON POSSIAMO MAI ESSERE CERTI CHE IL DENTE SIA COMPLETAMENTE STERILE A CAUSA DEI CANALICOLI COLLATERALI CHE DIFFICILMENTE POSSONO VENIR PULITI DURANTE LA CURA CANALARE.



MEDIANTE LA DETERMINAZIONE SPETTROFOTOMETRICA DEL SUCCO PARADONTALE POSSIAMO QUANTIFICARE I MERCAPTANI, DERIVATI MALEODORANTI DELLA PUTREFAZIONE TISSUTALE, E COSÌ DETERMINARE IL POTENZIALE EFFETTO NEGATIVO SULLA SALUTE DEL PAZIENTE,



LE SOLUZIONI POSSONO ESSERE:

- IL RIFACIMENTO DELLA CURA CANALARE
- L'APICECTOMIA (ASPORTAZIONE DELL'APICE DENTALE)
- L'ESTRAZIONE DEL DENTE INFETTO E LA PULIZIA DELL'ALVEOLO E DELL'OSSO CIRCOSTANTE



# OZONOTERAPIA

Grande Autoemoinfusione endovena

Iniezione intramuscolare

Iniezione sottocutanea, intra-articolare

Insufflazione rettale, Insufflazione nasale

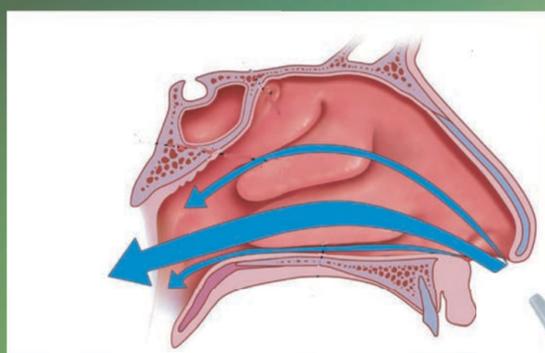


## OZONOTERAPIA ENDOVENA

CONSISTE NELLA SOMMINISTRAZIONE NEL SANGUE DI UNA MISCELA DI OSSIGENO E OZONO. IL TUTTO AVVIENE PER AUTO-EMOINFUSIONE: SI PRELEVA UNA PICCOLA QUANTITÀ DI SANGUE CUI SI INFONDE UN MIX DI OSSIGENO E OZONO, PER POI REINFONDERLO. POSSIAMO RIINFONDERLO ENDOVENA (GRANDE AUTOEMOINFUSIONE O GAE), O INTRAMUSCOLO (PICCOLA AUTOEMOINFUSIONE). LA PROCEDURA DURA 30 MINUTI, NON VI È PERICOLO DI INFEZIONE PERCHÈ SI RIINIETTA IL SANGUE CON LA STESSA ATTREZZATURA CON CUI SI È TOLTO. È DI SEMPLICE APPLICAZIONE E CONSENTE DI APPREZZARE RISULTATI IMMEDIATI GIÀ DOPO POCHI TRATTAMENTI. LA SUA EFFICACIA È LEGATA ALL'AZIONE ANTIBATTERICA, FUNGHICIDA, ANTIVIRALE, ANTIOSSIDANTE E DI RAFFORZAMENTO DEL SISTEMA IMMUNITARIO, CON EFFICACIA ANTI-AGING E ANTI-RADICALI LIBERI. IL SANGUE RISULTA RIGENERATO, ATTIVO E VITALE, E CIRCOLANDO APPORTA BENESSERE ALL'ORGANISMO. VIENE UTILIZZATA IN CASO DI INFEZIONI, DISTURBI DEL METABOLISMO E INFIAMMAZIONI, RAFFORZA LE DIFESE IMMUNITARIE. INIEZIONI INTRA-ARTICOLARI DI OZONO POSSONO AIUTARE IN DOLORI ARTICOLARI. UN IMPORTANTE APPORTO DI ENERGIA, CHE REGALA NUOVA FORZA E VITALITÀ. INDICATO PER RITROVARE EQUILIBRIO E CONTRASTARE GLI EFFETTI DELLO STRESS.

## OZONOTERAPIA ENDONASALE

SI TRATTA DI INSUFFLAZIONE NEI SENI NASALI DI UNA MISCELA DI OSSIGENO ED OZONO. DURA POCHI MINUTI; E' UNA PRATICA FASTIDIOSA, MA NON DOLOROSA E PERMETTE DI COMBATTERE LE SINUSITI



POLIAMBULATORIO STUDIO MICLAVEZ



O<sub>2</sub>

**OSSIGENO +  
PRESSIONE =  
SALUTE**

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

O<sub>2</sub>

## OSSIGENO IPERBARICO

L'OSSIGENO VIENE NORMALMENTE TRASPORTATO AL 95% LEGATO AI GLOBULI ROSSI E AL 5% SCIOLTO NEL PLASMA. SE I GLOBULI ROSSI NON RAGGIUNGONO I TESSUTI, QUESTI SOFFRONO. IL TRATTAMENTO IPERBARICO AUMENTA FINO AL 90% L'OSSIGENO SCIOLTO NEL PLASMA E FAVORISCE IL RIPRISTINO DELLE FUNZIONI VITALI NEI TESSUTI CON INSUFFICIENTE IRRORAZIONE SANGUIGNA, L'OSSIGENO IPERBARICO MIGLIORA LE PRESTAZIONI ATLETICHE E FACILITA IL RECUPERO DA PERFORMANCE SPORTIVA. UTILIZZATO NELLE MIGLIORI CLINICHE IN GIAPPONE, USA, GERMANIA, ISRAELE, FRANCIA; ORA FINALMENTE ANCHE IN ITALIA !

### POTREMO COSÌ:

- ✓ OSSIGENARE LE CELLULE
- ✓ MIGLIORARE LE PRESTAZIONI ATLETICHE
- ✓ FAVORIRE IL DRENAGGIO DELLE TOSSINE
- ✓ VELOCIZZARE I PROCESSI DI GUARIGIONE
- ✓ INDURRE UNO STATO DI BENESSERE
- ✓ RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO



TRATTAMENTI  
DI 40 MINUTI

**OXYHELP:**

LA RIVOLUZIONE NEL MONDO DEL FITNESS E DEL BENESSERE

# CEFALEE, SCIATICHE, DOLORI ALLA SCHIENA, BRUXISMO, NEURALGIA DEL TRIGEMINO

## T-SCAN



LE MALOCCLUSIONI DENTALI POSSONO CAUSARE CONTRAZIONI MUSCOLARI STATICHE E DINAMICHE (DIGRIGNAMENTO) CHE POSSONO AVERE COME CONSEGUENZA:

- FACETTE DI ABRASIONE E ROTTURE DI DENTI, IMPIANTI E PROTESI
- RITIRO OSSEO E GENGIVALE
- INDOLENZIMENTO DEI MUSCOLI FACCIALI CON PARESTESIE, FORMICOLII E LA COSIDDETTA NEURALGIA DEL TRIGEMINO
- CEFALEE ED EMICRANIE HANNO QUASI SMPRE ORIGINE MUSCOLO-TENSIVA ACCOMPAGNATA DA MALOCCLUSIONI
- TINNITO, FISCHI, RONZII NELLE ORECCHIE; VERTIGINI; I MUSCOLI AFFATICATI POSSONO COINVOLGERE IL TENSORE DEL TIMPANO ED IL LABIRINTO
- SENSIBILITÀ DENTALE AL FREDDO: I DENTI SOVRACCARICATI POSSONO CREARE MICROFRATTURE SENSIBILI AL FREDDO
- PARESTESIE O FORMICOLII ALLE BRACCIA DI TALE INTENSITÀ DA SIMULARE UNA SCLEROSI MULTIPLA
- DOLORI A TUTTO IL RACHIDE FINO ALLE SPALLE E ALLE GINOCCHIA
- DISLOCAZIONE DELLE VERTEBRE, ERNIE DEL DISCO
- DISTURBI DEL SONNO

IL BYTE RISOLVE SOLO MOMENTANEAMENTE IL PROBLEMA IN QUANTO DÀ UN BENEFICIO PASSEGGERO: TOLTO IL BYTE I SINTOMI SI RIPRESENTANO.

RICONOSCERE CON DISPOSITIVI ADEGUATI (T-SCAN, CARTINE OCCLUSALE ED ELETTROMIOGRAFIA) I PUNTI DI MALOCCLUSIONE CENTRICA (BATTENDO I DENTI) E DI MALOCCLUSIONE DINAMICA (SPOSTANDO LA MANDIBOLA A DESTRA E A SINISTRA) PERMETTE DI OTTIMIZZARE IL MOLAGGIO SELETTIVO NECESSARIO PER RIPRISTINARE UNA FUNZIONE MASTICATORIA OTTIMALE.

IN CASI PARTICOLARI - QUANDO L'ABRASIONE DENTALE È ESTESA - È NECESSARIO RICORRERE ALLA RICOSTRUZIONE DELLE SUPERFICI OCCLUSALI



# IMPIANTI IN CERAMICA 100% METALFREE



LA ZIRCONIA ADDIZIONATA A YITTRIO SOTTOPOSTA A SINTERIZZAZIONE DIVENTA CERAMICA.

LA TENUTA, IL COEFFICIENTE ELASTICO, LA BIOCOMPATIBILITÀ, L'OTTIMA OSTEOINTEGRAZIONE E LA BASSA ALLERGOGENICITÀ LO RENDONO IL MATERIALE DI ELEZIONE, NON SOLO PER LA CAPSULE E PONTI, MA ANCHE NELL'IMPLANTOLOGIA.

LO STUDIO MICLAVEZ NON USA METALLI DA DECENNI, NEPPURE NELL'IMPLANTOLOGIA. I RISULTATI SONO FANTASTICI SIA COME ESTETICA CHE COME BIOCOMPATIBILITÀ. LE PERIIMPLANTITI, SONO COMPLETAMENTE ASSENTI



ANCHE LA PARTE PROTESICA VIENE ESEGUITA TOTALMENTE IN CERAMICA, METAL-FREE, E IL RISULTATO ESTETICO È OTTIMO



POLIAMBULATORIO STUDIO MICLAVEZ



# PULIZIA DEL FEGATO

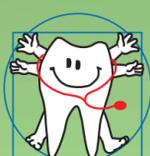


## COME ELIMINARE LE GELOSI EPATICHE

CON GLI ANNI, NEL FEGATO E NELLE VIE BILIARI SI ACCUMULANO CONGLOMERATI BILIARI CHE, IN PRESENZA DI CALCIO, SI POSSONO CALCIFICARE. SOLO CALCIFICATI SONO VISIBILI AI RAGGI X; ALTRIMENTI, SONO SOLO DIAGNOSTICABILI ALLA PALPAZIONE E IN BASE AI SINTOMI. ASPORTARE CHIRURGICAMENTE LA CISTIFELLEA NON ELIMINA I CALCOLI PRESENTI NEL FEGATO E IN ALTRE ZONE, E NON RARAMENTE RIMANGONO PROBLEMI DIGESTIVI, INTOLLERANZA AI GRASSI E DIGESTIONE DIFFICILTOSA, UN APPROCCIO NON-CHIRURGICO SOLO NEL CASO NON CI SIANO OVVIAMENTE CALCOLI CALCIFICATI DI GROSSE DIMENSIONI - È LA PULIZIA DEL FEGATO SECONDO LA DR.SSA HULDA CLARK.



L'ELIMINAZIONE AVVIENE PER VIA NATURALE, OVVERO MEDIANTE L'EVACUAZIONE. DOPO UN PERCORSO DIETETICO DI QUALCHE GIORNO IN CUI EVITANDO I GRASSI SI METTE A RIPOSO IL PARENCHIMA EPATICO, IL PAZIENTE BEVE UNA POZIONE RICCA DI LIPIDI ATTIVANDO DURANTE LA NOTTE L'ELIMINAZIONE DI CONGLOMERATI BILIARI. IL RISULTATO, COME EVIDENZIATO NELL'IMMAGINE ACCANTO, È UN MUCCHIO DI AGGLOMERATI DI BILE DI SOLITO NON ANCORA CALCIFICATI. L'EFFETTO CLINICO È UNA LEGGEREZZA A LIVELLO EPATICO, UN'AUMENTATA VITALITÀ, IL MIGLIORAMENTO DELLA DIGESTIONE



# DIGIUNO SECCO



Sergiej Filonov, fautore del Digiuno Secco

IL BIOLOGO GIAPPONESE YOSHINORI OHSUMI VINSE IL NOBEL PER LA MEDICINA NEL 2016 PER LA RICERCA SULL'AUTOFAGIA INNESCATA DAL DIGIUNO E SCRISSE: " L'AUTOFAGIA INNESCATA DAL DIGIUNO CONTRIBUISCE A UNA SERIE DI FUNZIONI FISILOGICHE CHE RALLENTANO IL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO RICICLANDO E RINNOVANDO IL CONTENUTO DELLE CELLULE, INIBENDO LE CELLULE TUMORALI, ELIMINANDO GLI AGENTI PATOGENI ".

VI SONO VARIE FORME DI DIGIUNO MA IL DIGIUNO SECCO, OVVERO SENZA CIBO NÉ ACQUA, HA UN'EFFICACIA DI GRAN LUNGA SUPERIORE ALLE ALTRE FORME DI DIGIUNO ED È PRATICAMENTE SCONOSCIUTO NEL MONDO OCCIDENTALE. CON LE DEBITE PRECAUZIONI E SOTTO CONTROLLO MEDICO NON PRESENTA RISCHI E PORTA BENEFICI GIÀ DOPO 24 ORE.

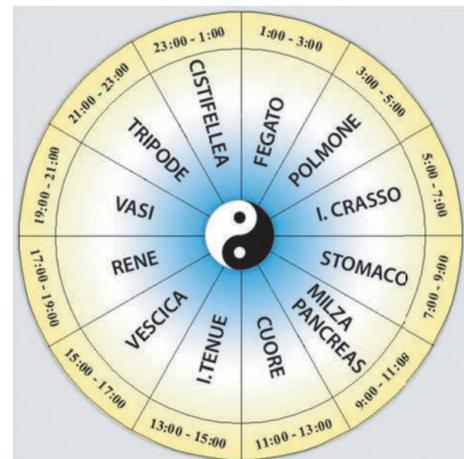
## PROCEDURA:

- VISITA DEL PAZIENTE; INDICAZIONE PER IL DS
- COMPILAZIONE DELL'ANAMNESI MSQ - IL MEDICAL SYMPTOM QUESTIONNAIRE - E NOTARE PUNTEGGIO
- ANALISI EMATICA E URINARIA, IN PARTICOLARE CLEARANCE RENALE E PROTEINURIA
- SE I VALORI RENALI SONO OK, INIZIO DS COMINCIANDO CON UNA MATTINA; SI PROSEGUE FINO AL MATTINO DOPO
- PASSARE LE DUE NOTTI E UN GIORNO DI DS, VERIFICARE VARIAZIONI DELL' MSQ , FARE UNO STIK URINARIO PER VERIFICARE LA EVENTUALE PROTEINURIA E RIPRENDERE COLAZIONE NORMALMENTE
- SE IL PAZIENTE NON HA PROTEINURIA ED HA SOPPORTATO BENE IL PRIMO DS, RIPETERE LA PROCEDURA UNA VOLTA ALLA SETTIMANA, PER UN MESE
- INIZIO DS DI TRE GIORNI COMINCIANDO CON UNA MATTINA; SI PROSEGUE FINO AL MATTINO DEL QUARTO GIORNO, COMPLETANDO 3 GIORNI E 4 NOTTI
- OGNI MATTINO FARE UNO STIK URINARIO; INTERROMPERE IN CASO DI PROTEINURIA
- ALLA FINE, COMPILAZIONE DELL'ANAMNESI "MSQ - IL MEDICAL SYMPTOM QUESTIONNAIRE" E CONFRONTO PUNTEGGIO CON L'ESAME ANTE-TERAPIA CHELANTE
- DURANTE I GIORNI DI DS, TENERE CONTO DEL PESO, MISURARE LA QUANTITÀ DI URINA ELIMINATA OGNI GIORNO, LA TEMPERATURA DI OGNI GIORNO ALLE 8, ALLE 12 E ALLE 18



# INSONNIA

L'insonnia ha molte cause che cerchiamo di scoprire e correggere, per cui il nostro approccio NON è farmacologico, bensì causale. Importante è capire la modalità dell'insonnia (improvvisa, a tratti, continua ....) e l'ora in cui compare. Per capirlo meglio guardate la mappa circadiana: svegliarsi alle 3 di mattina vuol dire un problema di fegato per esempio.



Sudare o aver freddo a letto non favorisce il sonno, mentre l'evaporazione notturna è benefica. Pesandosi la sera e la mattina prima di andare in bagno abbiamo un'indicazione importante sull'entità dell'evaporazione, che per un soggetto di 80 kg dovrebbe essere sui 400 grammi a notte. Impediscono l'evaporazione notturna: cenare troppo tardi, troppo, troppo velocemente e cibo troppo freddo, arrabbiarsi a cena, i colpi di freddo. Favoriscono invece l'evaporazione la cena moderata, calda, consumata serenamente, un bicchiere di buon vino..... Santorio di Santori descrisse nel 1500 nei suoi Aforismi l'arte dell'evaporazione notturna (QRcode).

Per i soggetti a cui il cuscino caldo dà fastidio durante la notte per cui continuano a girarlo per goderne della parte più fresca, "MOUNA" è un apparecchio che raffredda il cuscino durante la notte e permette un sonno ristoratore. Lo potete trovare cliccando su questo QRcode.



Uno strumento molto intelligente per valutare il sonno è l'anello Oura, che permette di monitorare durante il sonno la frequenza e la variabilità cardiaca, la frequenza respiratoria, la temperatura, le fasi del sonno; tutto visibile su una app.



Digrignare i denti, le cefalee notturne, i dolori alla schiena e al collo possono disturbare non poco il sonno. Valutando l'occlusione dentale con il T-Scan, uno strumento che registra le malocclusioni, possiamo riportare l'occlusione alla norma.



I sogni corrispondono alla fase REM del sonno, e portano grande ristoro, oltre a poter essere molto piacevoli. E' possibile stimolarli applicando una miscela di olii essenziali in zone specifiche.

Il caffè ed il the possono avere effetti devastanti sul sonno; normalmente la caffeina e la theina si smaltiscono dopo 6-8 ore, per cui queste bevande se assunte il pomeriggio possono creare insonnia. Tuttavia, anche il caffè preso la mattina può dare eccitazione notturna; provate a toglierlo per una settimana e monitorate il sonno

Camera iperbarica: l'ossigenazione profonda dei tessuti può avere effetti ottimi sull'insonnia: provate una seduta e valutate l'effetto

La melatonina può avere un ottimo effetto sul sonno. Qui potete trovare una formula molto interessante





## MSQ – Medical Symptom/Toxicity Questionnaire Questionario dei sintomi correlati a intossicazioni

Il Medical Symptom/Toxicity Questionnaire prende atto di sintomi che potrebbero essere causati da intossicazioni e aiuta a monitorare il loro andamento durante le terapie. Valuta ciascuno dei seguenti sintomi rilevati negli ultimi 30 giorni. Se rifai il test durante la terapia, registra SOLO i sintomi delle ultime 48 ore.

PUNTEGGI: 0 = Mai o quasi ma; 1 = Occasionale, non grave; 2 = Occasionale, grave; 3 = Frequente, non grave; 4 = Frequente, grave

### TRATTO DIGESTIVO

- Nausea o vomito
  - Diarrea
  - Stitichezza
  - Eruttazione o meteorismo
  - Bruciore di stomaco
  - Dolore intestino/ stomaco
- Totale: \_\_\_\_

### ORECCHIE

- prurito alle orecchie
  - mal d'orecchi, otite
  - Diminuzione dell'udito
  - Acufene
- Totale: .....

### EMOZIONI

- Sbalzi d'umore
  - Ansia, paura o nervosismo
  - Irritabilità o aggressività
  - Depressione
- Totale: .....

### ENERGIA / ATTIVITÀ

- Stanchezza, rallentamento
  - Apatia, letargia
  - Iperattività
  - irrequietezza
- Totale: .....

### OCCHI

- Occhi lacrimosi o irritati
  - Palpebre gonfie, arrossate
  - Borse o occhiaie
  - Visione offuscata o a tunnel  
(esclusi difetti di accomodazione)
- Totale: .....

### TESTA

- Mal di testa
  - Svenimenti
  - Vertigini
  - Insonnia
- Totale: .....

### CUORE

- Battito cardiaco irregolare
  - Tachicardia
  - Dolore al petto
  - Ipertensione
  - Pressione troppo bassa
- Totale: .....

### ARTICOLAZIONI / MUSCOLI

- Dolori articolari
  - Artrite
  - Movimenti rigidi, limitati
  - Dolori muscolari
  - Debolezza o stanchezza
- Totale: .....

### POLMONI

- congestione toracica
  - asma, bronchite
  - mancanza di respiro
  - difficoltà a respirare
- Totale: .....

### MENTE

- Smemoratezza
  - Confusione
  - Scarsa concentrazione
  - Scarsa coordinazione fisica
  - Difficoltà decisionale
  - Balbuzie o parola inceppata
  - Biascicamento
  - Difficoltà di apprendimento
- Totale: .....

### BOCCA / GOLA

- Tosse
  - Conati di vomito
  - Russamento notturno
  - Mal di gola, raucedine,
  - Perdita di voce
  - Gonfiore gengive o labbra
  - Bruciore mucose bocca
  - Afte
- Totale: .....

### NASO

- Naso tappato
  - Sinusite
  - Febbre da fieno
  - Attacchi di starnuti
  - Muco eccessivo
- Totale: .....

### PELLE

- Acne
  - Orticaria, eruzioni cutanee
  - Perdita di capelli
  - Rossore al volto o vampate
  - Eccessiva sudorazione
- Totale: .....

### PESO

- Bulimia
  - Voglia di certi cibi
  - Peso eccessivo
  - Mangiare compulsivo
  - Ritenzione idrica
  - Sottopeso
- Totale: .....

### SANGUE

- Formula ematica alterata
  - Proteina C reattiva
  - Quadro lipidico alterato
  - Quadro glucidico alterato
  - Auto-anticorpi
- Totale: .....

### ALTRO

- Malattie frequenti
  - Minzione frequente o urgente
  - Prurito o secrezione genitale
  - Febbre
  - fibromi
  - Noduli calcificazioni
- Totale: .....

TOTALONE: .....

INTERPRETAZIONE: Aggiungi punteggi singoli e poi totali per ogni gruppo; calcola poi il totale.

• Ottimale è inferiore a 10 • Tossicità lieve: 10-50 • Tossicità moderata: 50-100 • Tossicità grave: oltre 100