

II LAVAGGIO ENERGETICO EMOZIONALE (LEE)

Un nuovo metodo per ottenere benessere e salute

Dr. Nader Butto

<https://www.scivisionpub.com/pdfs/energy-wahout-a-new-method-to-achieve-wellbeing-and-health-1331.pdf>

Sommario

Nel modello biomedico le necessità mentali, emozionali e spirituali di un individuo sono gravemente trascurate e nella medicina non convenzionale e alternativa sono considerate parzialmente. La medicina integrativa unificante è un sistema medico che si concentra sull'integrazione di corpo psiche e anima e considera l'influenza diretta dei fattori emozionali, mentali, sociali, spirituali e comportamentali sulla salute. In questo approccio la salute è uno stato di armonia e risonanza tra i campi magnetici dell'anima e il corpo fisico nel quale il sistema di difesa è in grado di affrontare gli stimoli interni o esterni per mantenere lo stato di omeostasi. In questo stato tutte le cellule, gli organi e l'intero corpo attraversano ritmicamente le quattro fasi della vita: eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento ognuna con il suo ritmo. Invece la malattia è uno stato di dissonanza tra i campi magnetici dell'anima e il corpo fisico in cui il sistema difensivo fallisce nel mantenere lo stato di risonanza. Il lavaggio energetico emozionale è una tecnica che intende ripristinare la risonanza risolvendo il conflitto psicologico che porta al blocco dell'energia e causa la dissonanza. Il focus di questa tecnica è rinnovare il flusso di energia vitale nel sistema difensivo nonché ripristinare le quattro fasi della vita e lo stato di omeostasi necessaria a mantenere lo stato di benessere e di salute.

Parole chiave

Biocampo, lavoro sul respiro, terapia cognitivo-comportamentale, medicina energetica, medicina mente-corpo, campi biomagnetici pulsanti, stress, medicina integrativa unificante.

Introduzione

L'uso della medicina allopatica, che è basata sul modello biomedico, fornisce ai pazienti molti efficaci trattamenti salvavita. L'approccio allopatico considera l'individuo come una macchina biologica, definisce la salute come assenza di malessere o malattia ed enfatizza che il ruolo della diagnosi e dell'intervento clinico e il fine del trattamento stesso è quello di raggiungere e mantenere i parametri fisiologici entro i livelli considerati normali.

Tuttavia questo modello non riesce a prevenire la malattia e conduce evidentemente ad un continuo incremento delle malattie e delle condizioni croniche in tutto il mondo.

Negli Stati Uniti, quasi un americano su due (133 milioni) ha almeno una patologia cronica, che colpisce la maggior parte dei soggetti (58%) di età compresa tra i 18 ed i 64 anni (1). Si stima che questo numero cresca con un tasso maggiore di un punto percentuale (1%) entro il 2030 con il risultato stimato di una popolazione malata pari a 171 milioni (1).

C'è una crescente consapevolezza che i trattamenti convenzionali possano essere troppo duri da utilizzare per trattare malattie croniche e non rischiose per la vita. Inoltre i timori per gli effetti indesiderati ed i costi sempre maggiori dell'assistenza sanitaria hanno alimentato la ricerca di approcci alternativi per la prevenzione ed il trattamento delle malattie (2,3).

Sebbene l'impatto dello stress sulla salute dell'uomo sia ampiamente riconosciuto, la medicina convenzionale non si occupa effettivamente delle necessità mentali, emotive e spirituali degli individui.

Stress

L'esposizione allo stress cronico è considerato estremamente tossico perché è molto probabile che si manifesti con cambiamenti duraturi o permanenti delle risposte emozionali, fisiologiche e comportamentali che influenzano la suscettibilità del paziente alla malattia e al suo decorso (4-5). L'accettazione del fatto che lo stress sia legato alle malattie fisiche o ad altri problemi di salute è diventato un luogo comune. La ricerca ha dimostrato molti collegamenti reciproci tra l'esperienza dello stress e i diversi sistemi nel corpo: il sistema nervoso centrale, che riconosce e registra le esperienze; il sistema endocrino che produce ormoni che regolano molte funzioni del corpo; e il sistema immunitario che organizza le risposte alle infezioni e altre sfide (6). Abbondanti prove dimostrano che gli adulti che subiscono agenti stressanti per lungo periodo sperimentano anche maggiore difficoltà di adattamento ed importanti effetti biologici, come la persistente sotto regolazione del sistema immunitario ed altri fattori avversi per la salute, come più elevati tassi di malattie cardiovascolari, infezioni del tratto respiratorio e cancro.

Fattori psicologici e medicina mente-corpo

E' da tempo riconosciuto che comportamenti specifici sono associati ad un incremento del rischio di malattie specifiche e relative condizioni. La ricerca ha documentato l'importanza di riconoscere l'associazione tra lo stato socio-economico e la salute, così come l'influenza dei social networks, lo stato di impiego attuale o antecedente, le credenze personali sulla salute, e descrive inoltre alcuni dei meccanismi coinvolti (7,8). In aggiunta è stato dimostrato che interventi psico-sociali migliorano la qualità della vita dei pazienti con malattia conclamata e sembrano influenzare i processi biologici che servono a migliorare il progresso verso l'evoluzione della malattia (9). Inoltre l'evidenza scientifica e le molteplici applicazioni della terapia cognitivo comportamentale sono sufficienti a supportarne il suo utilizzo nell'indirizzare le funzioni del corpo ed i sintomi (10).

La medicina mente-corpo è focalizzata sulle interazioni tra la mente, il corpo, e i comportamenti, e sulla forza con cui i fattori emozionali, mentali, sociali, spirituali e comportamentali possano direttamente influenzare la salute. Questo approccio alla medicina enfatizza il ruolo della mente sul corpo e migliora la capacità di auto-conoscenza e cura di ogni persona così come le tecniche che sono fondate su questo tipo di guarigione. Gli interventi mente-corpo come yoga, tai chi e pilates (11-12) sono pratiche di salute e di fitness che si concentrano sulle interazioni tra cervello, corpo e comportamento con l'intento di utilizzare la mente per alterare la funzione fisica e promuovere la salute generale ed il benessere sia a livello fisico che mentale (13-14).

Lavoro sul respiro

Considerato come una pratica sanitaria complementare mente-corpo (15) il lavoro sul respiro in Europa è riconosciuto come forma di psicoterapia, in modo particolare per trattare la depressione e l'ansia. Uno studio ha esaminato l'efficacia di un intervento standardizzato di 10 sessioni di lavoro sul respiro con dodici pazienti con depressione e ansia basato sul *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, terza edizione, rivisto (DSM IIIR). Il cambiamento del sintomo è stato valutato prima e dopo il trattamento e dopo otto settimane si è fatto un follow-up con dieci dei dodici partecipanti che hanno ottenuto miglioramenti clinici importanti, mantenuti in seguito (16).

Questa tecnica coinvolge i terapeuti che guidano i pazienti durante la sessione a mantenere un ritmo respiratorio continuo e ininterrotto senza pause tra le transizioni di espirazione ed inspirazione, in cui l'inspirazione viene eseguita attivamente per provocare l'espansione del torace superiore (17-18).

Elettromagnetismo

E' risaputo che il corpo umano emette bio-fotoni, calore, energia acustica e ha proprietà elettriche e magnetiche. La medicina energetica domina la medicina complementare e alternativa che tratta questi campi energetici. Esistono molte scuole di guarigione attraverso l'energia, che usano diversi nomi come terapia del biocampo, (19-20), guarigione spirituale (21), guarigione da contatto, guarigione a distanza, qi do, tocco terapeutico (22), reiki (23), o qi gong (20).

Moderne ricerche hanno confermato che ogni evento nel corpo, normale o patologico, produce cambiamenti elettrici e perciò alterazioni del campo magnetico nello spazio attorno al corpo (24). Ulteriori ricerche hanno dimostrato che le infezioni virali e batteriche, così come il cancro, influenzano la conduzione ionica, il contenuto di acqua, i valori del PH e i valori dei fluidi extracellulari, influenzando in tal modo i potenziali della membrana cellulare e la conduttanza dei tessuti (25).

La comprensione del meccanismo biofisico permette al terapeuta perspicace di sentire e manipolare i campi energetici a favore del paziente. Il concetto di energia del biocampo è ben conosciuto con differenti nomi come *chi* nella medicina cinese, *prana* nella medicina tradizionale indiana e *dosha* nella medicina ayurvedica (26). Un campo energetico complesso, dinamico e debole e anche coinvolto nel mantenere l' integrità dell'intero organismo, regolando le sue risposte fisiologiche e biochimiche, ed è parte integrante nello sviluppo, nella salute e nella rigenerazione (27,28). Queste energie guidano le funzioni genetiche, metaboliche, fisiologiche e psicologiche. Complessivamente queste forze costituiscono il biocampo che corrisponde alla forza vitale (29).

Moderne tecnologie permettono la misurazione dell'energia rivendicata dalle culture antiche come i meridiani nella medicina tradizionale cinese. Molti scienziati hanno testato la resistenza elettrica dei percorsi dell'agopuntura e hanno collegato la loro conduttanza a dei problemi patologici specifici. Disturbi della conduttanza nei punti dell'agopuntura potrebbero indicare disfunzioni negli organi corrispondenti ai meridiani cinesi (30-31). Weiss e collaboratori hanno riportato che i potenziali elettrici sulla superficie della pelle possono essere usati per la diagnosi differenziale di lesioni al seno (32). Benggelli e Weinstein hanno dimostrato che le cellule cancerose hanno un potenziale di membrana inferiore se comparate alle cellule normali (33). Cuzick e collaboratori hanno riportato i risultati di prove cliniche per un metodo di rilevamento del cancro al seno utilizzando misurazioni dei potenziali elettrici della pelle (34,35).

Campi energetici

Le scoperte nella fisica quantistica hanno portato allo sviluppo di strumenti in grado di mappare i campi energetici del corpo umano con una sensibilità e accuratezza senza

precedenti. Uno strumento sviluppato da James Edward Zimmerman e collaboratori nel 1970 - dispositivo superconduttore a interferenza quantistica o SQUID- è un magnetometro altamente sensibile usato per rilevare i campi biomagnetici attorno al corpo umano. L'uso di questo dispositivo consente di determinare il modo con cui le malattie alterano i campi biomagnetici attorno al corpo. In un'altra ricerca Cohen e collaboratori hanno descritto il campo magnetico del cuore ponendo le basi per una nuova metodologia diagnostica utilizzando il magnetocardiogramma (36) e la magnetoencefalografia.

Terapeuti di varie scuole di medicina energetica utilizzano le loro mani come fonte di energia per ripristinare il flusso energetico del corpo. La ricerca ha documentato che l'energia proiettata dalle mani ha frequenze e intensità simili al campo magnetico pulsante proiettati dai dispositivi elettromagnetici. Infatti gli studi scientifici di John Zimmerman sul tocco terapeutico usando il dispositivo magnetometro SQUID hanno rilevato un grande campo biomagnetico emanato dalle mani del terapeuta (38), inoltre Seto e collaboratori (39) hanno confermato che un campo biomagnetico estremamente ampio emana dalle mani di praticanti che usano diverse tecniche di guarigione e arti marziali come il qi gong, yoga, la meditazione, e pratiche Zen. Il campo magnetico pulsante è il denominatore comune tra gli apparecchi elettromagnetici e le mani dei terapeuti. La ricerca ha documentato che questi approcci differenti sono efficaci per la guarigione della persona.

Le terapie del biocampo sono ampiamente usate dal pubblico e da alcuni gruppi di pazienti.

Nei gruppi di pazienti per cui viene spesso riportato l'uso delle terapie energetiche del biocampo ci sono i malati di cancro e le persone che ricevono cure palliative (40,41). I benefici maggiori associati all'uso terapeutico del biocampo sono l'opportunità di intervenire in modo intenso e su misura ai bisogni del paziente. Inoltre è possibile che i pazienti che hanno ricevuto queste terapie beneficino anche del supporto sociale donato dai membri del gruppo aventi la stessa malattia e lo stesso trattamento (41).

Infine per quanto riguarda le terapie del biocampo la ricerca medica sta ora dimostrando che l'uso dei dispositivi che producono un campo magnetico pulsante a frequenze estremamente basse porta beneficio alla modulazione del sistema immunitario, così come alla rigenerazione dei tessuti (43,44).

Un modello integrato e il sistema terapeutico ideale

La maggior parte di queste informazioni vitali resta ignorata all'interno della medicina convenzionale, quindi esiste un bisogno insoddisfatto di un nuovo modello che combini differenti terapie provenienti da differenti sistemi di cura e culture- un approccio in grado di integrare la medicina mente-corpo, la medicina energetica, le terapie energetiche del biocampo e interventi sul comportamento, all'interno di un unico modello; per riconoscere il legame tra stress e salute e per comprendere le specifiche correlazioni tra conflitti

psicologici, traumi, blocchi energetici e disfunzioni organiche. La comunità medica ed i clinici che operano in questi campi hanno bisogno di offrire ai pazienti un approccio integrato, tenendo conto delle loro condizioni individuali, delle loro interazioni con l'ambiente, della loro personale composizione genetica e delle loro manifestazioni riguardo il significato profondo della vita.

Il sistema terapeutico ideale dovrebbe basarsi su un modello sistemico in cui molteplici fattori biologici, psicologici, sociali e spirituali sono visti come interconnessi. Un tale modello dovrebbe essere efficace a riportare l'individuo ad uno stato di benessere con un costo irrisorio. Questo approccio ideale sarebbe in grado di restaurare il flusso di energia vitale, fortificare la costituzione biologica ed aumentare la capacità dell'individuo di realizzare i progetti secondo il suo personale cammino di vita, fornendo così un senso di soddisfazione e felicità. Un sistema terapeutico efficace che produrrà risultati stabili, affidabili e verificabili e dovrebbe essere semplice e facilmente accessibile a tutta la popolazione.

Il lavaggio energetico offre un nuovo approccio

In questo articolo viene presentata una nuova tecnica terapeutica chiamata *Lavaggio energetico emozionale o lavaggio energetico (LEE)* che è basata sul modello integrato descritto in una ricerca recentemente pubblicata su varie riviste (29,46,50,51). Il modello di base considera il genere umano come la manifestazione dell'integrazione tra corpo, psiche e anima. *L'anima* è definita come l'energia e l'informazione che anima il corpo fisico. I meridiani e i chakra sono una parte dei campi magnetici e questi percorsi sono influenzati dai conflitti psicologici e dai traumi che possono causare i blocchi energetici.

Con l'uso del LEE i percorsi energetici bloccati nei meridiani e nei chakra vengono riaperti, risolvendo le cause psicologiche del blocco e completando il processo psicologico di apprendimento per permettere la crescita intellettuale e l'evoluzione spirituale, ottenendo come risultato finale il ripristino dell'omeostasi e potenziando l'energia vitale per prevenire lo sviluppo della malattia e gestire meglio le condizioni croniche.

Il termine *vitalità* significa uno stato di pienezza di vita ed energia, che si manifesta come esuberante forza fisica, mentale ed emotiva che provvede alla capacità di sopravvivenza e ci dà la forza per continuare vivere. L'aspetto finale di questa terapia è ottenere un completo benessere fisico, psicologico, spirituale e sociale riducendo lo stress ed aumentando la vitalità.

Medicina integrativa unificante: un nuovo modello per cambiare il paradigma

Una sfida al generale ingresso del LEE come terapia nelle cliniche convenzionali è la limitata comprensione dei meccanismi di queste cure all'interno del paradigma biomedico.

La medicina integrativa unificante è un approccio alla medicina che non vede il sistema corpo umano come unità indipendenti ma al contrario come parte di un tutto integrato, includendo le interazioni biochimiche, fisiologiche e ambientali. La medicina sistemica si basa sulla scienza dei sistemi e sui sistemi biologici e considera le complesse interazioni all'interno del corpo umano alla luce della genomica, del comportamento e dell' ambiente del paziente (45).

La medicina integrativa unificante è un modello nuovo che unisce la medicina allopatrica, la medicina mente-corpo, la medicina energetica, la psicologia e la spiritualità in un modello sistemico. Inoltre considera le interconnessioni degli aspetti fisici, psicologici, sociali e spirituali, riconosce che l'essere umano esiste come integrazione tra corpo, psiche e anima; ed enfatizza la necessità di raggiungere lo stato di benessere. La definizione di questo stato fa riferimento alla definizione di *salute* secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) :

“ uno stato di completo benessere fisico, mentale, sociale e non solamente assenza di malattia o infermità” (preambolo alla costituzione dell'OMS adottata dalla conferenza internazionale sulla salute, New York, 1946).

E' ampiamente accettato che il benessere soggettivo cambia notevolmente da individuo a individuo tuttavia per lo scopo di questo articolo, si definisce *benessere* uno stato mentale in cui un individuo percepisce di avere un fine, uno scopo e si sente in grado di seguire le sue aspirazioni con un senso di amore, felicità e libertà (46). Per raggiungere uno stato di benessere un individuo deve essere in grado di identificare e realizzare le sue personali aspirazioni, soddisfare i bisogni individuali e adeguarsi o far fronte all'ambiente secondo necessità (47). I fattori del benessere includono un senso di equilibrio nelle emozioni, pensieri, relazioni sociali, occupazione lavorativa o la loro mancanza. La relativa importanza di ogni costrutto varierà secondo le sotto-popolazioni e la fase di sviluppo. La medicina integrativa unificante considera l'unicità di ogni persona relativamente a tutti gli aspetti della vita e della biologia dell'individuo, personalità, cultura, background, religione e credenze spirituali. Questo modello permette di ridefinire lo scopo della propria vita così come l'utilità delle difficoltà nella vita che causano conflitti e traumi (29).

Il biocampo gioca un ruolo vitale nel regolare la struttura e le funzioni del corpo. Il sistema dei meridiani descritto dalla medicina tradizionale cinese è una rete vibrazionale continua che si dirama in ogni parte dell'organismo, estendendosi in ogni organo e in ciascuna cellula del corpo. Le vibrazioni armoniche e il flusso libero di energia sono la base per una salute completa (48). Ogni cellula, organo o componente dell'organismo è immerso con le proprie

vibrazioni in questo campo che è influenzato da altre parti del corpo e formano insieme un armonico e costante flusso vibratorio attorno al corpo, questo forma il biocampo. Il biocampo è l'anima che è il legame mancante tra la psiche, il cervello e il corpo fisico. L'anima è l'energia e la rete informazionale che integra le informazioni di culture antiche come i 12 meridiani relativi ai 12 organi nella medicina tradizionale cinese e i chakra nell'antica cultura indiana che descrivono i relativi centri di energia correlati alle 7 ghiandole endocrine (46).

I traumi fisici ed emotivi portano ad alterare lo stato della vibrazione armonica nel biocampo e all'interruzione del flusso di energia lungo i canali energetici (meridiani), come conseguenza di un'onda di interferenza distruttiva (50). Quando avviene questa rottura, il potenziale di membrana della cellula, le funzioni della cellula, le difese del corpo e i sistemi di riparazione vengono compromessi e compare conseguentemente la malattia fisica. Pertanto agire sul campo energetico ha il potenziale di migliorare il trattamento di disturbi e malattie gravi che non rispondono ai metodi clinici usati dalla medicina convenzionale.

Un nuovo modello mente-corpo è stato presentato e descrive la relazione tra il tipo di conflitto e il sito influenzato nel corpo fisico (46). Secondo questo modello il corpo è diviso in 7 segmenti; per ogni segmento, una ghiandola endocrina è correlata ad uno specifico aspetto della vita. Il sistema degli organi è diviso in 12 gruppi che sono correlati al modo di processare l'informazione. Una mappa energetica completa è stata proposta di modo che, comprendendo la malattia fisica, è possibile interpretare il conflitto psicologico sottostante (46). Pertanto basandoci sul concetto che conflitti emotivi o traumi si manifestano molto spesso come malattia, ogni conflitto psicologico corrisponde a uno specifico chakra, meridiano o organo. Un evento traumatico si localizza, in modo virtuale, istantaneamente- una frazione di secondo prima che la coscienza di sé consenta la percezione dell'evento. Conflitti psicologici irrisolti e ripetuti e traumi creano uno stato di dissonanza tra il campo magneto-elettrico ed il corpo fisico, ciò causa sensazioni spiacevoli. Questa dissonanza causa un'onda di interferenza distruttiva e il blocco dell'energia, quindi un allontanamento dallo stato di omeostasi. Come risposta, l'energia vitale diminuisce, appare la disfunzione e può manifestarsi la malattia fisica. Lo stress generico, uno sfavorevole stile di vita e condizioni ambientali possono accelerare la manifestazione della malattia o aggravare la malattia esistente.

Il meccanismo dell'influenza della psiche sul corpo e la manifestazione delle differenti malattie nello stesso organo sono state presentate in una precedente ricerca (51).

Questo studio si è occupato di descrivere le reazioni e l'adattamento allo stress con riferimento alle 4 fasi della vita: eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento (50). Secondo questa teoria, le 4 fasi della vita, corrispondono alle 4 fasi dei seguenti 3 tipi di stress:

Stress acuto: minaccia, organizzazione, attacco e fuga, recupero o shock

Stress cronico: allarme, resistenza, adattamento e esaurimento

Paura: ansia, paura, panico e orrore.

Ciascuna fase dello stress acuto è associata ad un corrispondente grado di paura. I quattro gradi di paura sono determinati dall' equilibrio tra l'intensità degli stimoli e la soggettiva capacità di fargli fronte. La capacità soggettiva dipende da svariati fattori, ma principalmente dall'esperienza dell'individuo e dall' energia disponibile che determina la resilienza psicologica.

Conflitti traumatici non risolti associati a 1 dei quattro gradi di paura rimangono bloccati nel sistema energetico e corrispondendo ad una delle quattro fasi della vita, determinano il tipo di malattia nell'organo specifico.

Il blocco o il consumo eccessivo delle emozioni correlate ai conflitti traumatici ha un impatto sull'energia del corpo. Un sistema con una forte energia (vitalità), permette al sistema di difesa di mantenere lo stato di omeostasi. Tuttavia, energia bassa a causa di stress ripetuto, esposizione a fattori ambientali o altri problemi psicologici, consumano l'energia del sistema difensivo e possono portare alla comparsa di disfunzione fisiologica che conduce alla malattia.

Pertanto una malattia fisica si sviluppa quando entrambe queste condizioni sono presenti: uno stato di dissonanza creato da problemi psicologici o conflitti e mancanza di energia.

Il tipo di malattia manifestato in un dato organo aiuterà i medici a capire come il paziente ha espresso le sue emozioni personali di fronte a un'esperienza traumatica passata. Questa conoscenza renderà più semplice l'intervento per correggere l' energia in disequilibrio sottostante alla malattia.

Questo modello apre una più ampia visione per stabilire una nuova strategia terapeutica. In aggiunta all' approccio convenzionale sul corpo fisico, in cui la chirurgia ed i farmaci sono usati quando necessario, il nuovo modello della medicina integrativa unificante tiene in considerazione gli aspetti emozionali, energetici, e spirituali. L'obiettivo della terapia è di rimuovere i blocchi dal corpo; rinnovare il flusso di energia nei chakra e nei meridiani; ripristinare la normale pulsazione delle quattro fasi della vita in tutti gli organi e tessuti; liberare le emozioni, spiegare o elaborare i conflitti psicologici ed i traumi, completare i processi di apprendimento e la crescita intellettuale; facilitare l'evoluzione spirituale, e raggiungere lo stato di benessere, omeostasi e salute.

Il lavaggio energetico emozionale

Il lavaggio energetico emozionale o lavaggio energetico (LEE) è una tecnica che combina corpo, mente e anima in un modo pratico. La definizione che descrive meglio il LEE e lo differenzia dalle altre tecniche di rilassamento, meditazione ed esercizi yoga lo definisce come conscio lavoro energetico mente-corpo con cui il paziente diventa consapevole della relazione tra il corpo e i disturbi psicologici, i conflitti del passato e i traumi così come del percorso spirituale.

L'approccio al LEE non è l'ipnosi. Il paziente rimane pienamente cosciente attraverso la sessione e può interromperla in ogni momento, sebbene questo avvenga raramente perché la sensazione di sollievo e rilascio è molto forte. Il procedimento favorisce il drenaggio psico-bio-fisico delle paure e delle tensioni in modo meccanico e organico e questo processo aiuta a ridurre l'ansia e la paura e serve come eccellente strategia per la scarica emotiva, sia in termini qualitativi che quantitativi.

La tecnica del LEE qui descritta coinvolge i terapeuti che guidano i pazienti attraverso un processo della durata approssimativa di un'ora che coinvolge la costante regolazione del respiro, i punti di pressione, il rilassamento e la consapevolezza, mentre il paziente resta sdraiato in modo confortevole in posizione supina (sulla schiena, volto rivolto verso l' alto). Attraverso la sessione il terapeuta spiega la logica di questo approccio e dona il supporto generale così come fornisce le strategie cognitive e comportamentali per completare il processo di apprendimento.

Prima di applicare la tecnica del LEE, il terapeuta parla col paziente delle problematiche fisiche e psicologiche e spiega le dinamiche della sessione e le strategie terapeutiche. La chiacchierata è basata sulla comprensione che differenti esperienze psicologiche e conflitti si riflettono su differenti aree e parti del corpo (46).

Durante la sessione del LEE il terapeuta mantiene una consapevolezza dettagliata dell'esperienza somatica così spiega, momento per momento, e supporta il paziente ad adottare un atteggiamento di accettazione e apertura verso la fase di vissuto interiore ed esperienza di dolore in atto. Le istruzioni del terapeuta includono: " Concentrati per identificare quale tipo di emozione provi, e dove la senti nel tuo corpo". Il paziente è invitato a riflettere su questi punti e completare il processo di apprendimento, infine passare ad elaborare un altro conflitto se questo appare.

Durante il LEE l'intero corpo fisico attraversa le 4 fasi della vita: eccitazione, espansione, contrazione e rilassamento. La legge delle 4 fasi della vita guida il praticante attraverso tutti i livelli della terapia; cioè il LEE consiste in 4 fasi: stimolo, carica , scarica ed elaborazione.

Seguendo i principi dell'agopuntura, *la fase di stimolazione* consiste nella stimolazione fisica di alcuni punti trigger sul corpo che mirano ad allentare i blocchi energetici che rappresentano le emozioni cristallizzate nel tessuto fisico. Lo stimolo può causare dolore fisico e può richiamare emozioni sepolte. L'esperienza del dolore fisico non è essenziale in ogni caso; in qualche caso è sufficiente alla persona solo un tocco superficiale per scatenare una reazione e la seguente liberazione dell'emozione. Pertanto il LEE può anche essere efficace senza neppure toccare il paziente, lavorando solo sul campo energetico.

Speciale enfasi è data al riadattamento del processo respiratorio guidando il paziente a respirare con un certo ritmo e intensità. Uno studio ha riportato che un modello respiratorio

inibito è possibile che si verifichi come risposta ad uno stato di disperazione, quando si deve far fronte ad un ambiente incontrollabile, che in seguito si converte in un'abitudine generalizzata al respiro condizionato scaturito dalla valutazione di un mondo percepito come ostile (52).

La frequenza respiratoria e la frequenza degli stimoli dipende dai fattori psicologici, emozionali ed emotivi. Come ogni funzione essenziale del corpo, il respiro ha 4 fasi che sono parallele alle 4 fasi della vita . La lunghezza e la frequenza di ogni fase è influenzata e regolata dall'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico.

La fase di carica della respirazione conduce all'espansione del sistema energetico come conseguenza di una stimolazione fisica e di iperventilazione. In questa fase il paziente sente caldo e può sudare, ha un senso di pienezza e sente una corrente elettrica e parestesia delle mani. Il terapeuta resta dietro la testa del paziente, si connette col campo magneto-elettrico del paziente e applica energia che fluisce dalle mani del terapeuta verso la testa del paziente.

Figura 1



Figura 1 . Il LEE è l'interazione tra il campo magnetico del terapeuta e il campo magnetico del paziente
Che conduce al rinnovamento del flusso di energia nei centri energetici e nei meridiani.

<https://www.youtube.com/watch?v=tUK62PB3BE4>

Il paziente è tipicamente incoraggiato a inspirare con maggiore profondità, accentuando il movimento dell'intero torace, e ad un ritmo sempre più sostenuto, in special modo quando il paziente sente dolore nei punti trigger premuti dal terapeuta. Questo tipo di respirazione può provocare alcalosi respiratoria, una condizione in cui si verifica quanto segue: la pressione di anidride carbonica nel corpo diventa subito più bassa in relazione alla concentrazione di bicarbonato; il valore del PH cresce al di sopra della norma; e gli ioni calcio passano nei compartimenti intracellulari. Questi eventi causano contrazione generale, che produce catarsi emotiva e permette al paziente di passare alla fase di scarica.

Nella fase di scarica il paziente può rendersi conto di tensioni preesistenti, o tensioni si possono sviluppare sotto forma di irrigidimento del corpo come risposta difensiva a una risposta somatica emergente, dopo di che può apparire una catarsi emozionale. Sebbene l'esperienza della *catarsi emozionale* o abreazione con il recupero di memoria repressa possa apparire in ciascuna delle 4 fasi nella maggior parte dei casi appare nella fase di scarica. Questa catarsi è un segno della trasformazione interna e dovrebbe essere considerata come un importante punto di riferimento di una guarigione in atto. Il paziente si affida al terapeuta per ricevere supporto, coraggio, e un senso di sicurezza che è necessaria durante la fase di scarica emotiva.

Nella maggior parte dei casi, i pazienti iniziano a manifestare reazioni emotive come ansia, paura o rabbia quando viene chiesto loro di descrivere le immagini che vedono, che pensano o che immaginano, nel frattempo sono anche incoraggiati a descrivere i sentimenti che queste immagini causano nel loro corpo. Molto spesso cosa viene ricordato è una crisi passata o un'esperienza traumatica che è ancora attiva e "viva" nel sistema emotivo del paziente. Quando viene portata in superficie e rivisitata, l'esperienza dolorosa può essere riformulata in modo differente attraverso il processo del perdono, dell'accettazione, con il rilascio del dolore, vedendo l'esperienza sotto una diversa prospettiva, e/o sentendosi sostenuti e supportati durante la sessione. Una volta rilasciate queste sensazioni viene canalizzata energia pura attraverso il corpo per consentire la guarigione e il flusso. Inoltre spesso dopo questo rilascio i pazienti sono in grado di connettersi con la loro coscienza più elevata e avere visioni belle, utili e di guida per il loro cammino futuro.

La quarta fase è *la fase dell'elaborazione* che a sua volta è divisa in 4 fasi che sono utili a completare il processo di apprendimento. Queste fasi sono: *analisi, accettazione, riprogrammazione e liberazione*, come descritto più avanti nel testo. *Il processo di apprendimento psicologico* significa rivisitare o riconsiderare un'esperienza trascorsa che è rimasta irrisolta ed emotivamente dolorosa. Il paziente sente questo processo come se si mettesse il dito in una ferita aperta, qui la capacità di dare alla situazione un significato differente, come la comprensione, il perdono, l'amore, osservandola da una prospettiva diversa o persino assumendo la tutela psicologica sulla situazione permette al paziente di completare il processo di apprendimento psicologico. Il processo di elaborazione consente al

paziente di capire in profondità situazioni passate, questo gli conferisce l'abilità di affrontare meglio situazioni simili in futuro. Questa fase si colloca subito dopo la scarica fisica ed emozionale.

Come appena introdotto, i 4 passi della fase di elaborazione - analisi, accettazione, riprogrammazione e liberazione- seguono la fase di scarica fisica ed emotiva e sono considerate fasi cognitive in cui la persona inizia ad analizzare e dare un significato all'esperienza che è sorta durante la scarica. L'elaborazione dell'informazione permette al paziente di fare un'adeguata associazione tra gli eventi passati processati che sono trasformati in esperienze integrate di comportamento emotivo e cognitivo che viene compreso, immagazzinato e reso disponibile in modo costruttivo, al fine di far fronte a simili eventi futuri in modo migliore. Per quanto riguarda il primo passo, l' *analisi*, richiamare e fare esperienza di un evento passato non è sufficiente a sradicare il problema . Pertanto questo processo di richiamo delle esperienze dovrebbe essere analizzato per essere capito, per assimilare l'evento traumatico e per incorporarlo in un modello emotivo e cognitivo positivo, immagazzinato con appropriate emozioni e per renderlo disponibile per un uso futuro.

Il secondo passo è l'*accettazione*. La sofferenza umana incomincia quando l'esperienza dolorosa viene rifiutata. Problemi e ostacoli sono parte del percorso della vita di ogni individuo. Per canalizzare l'inevitabile sofferenza, è importante per l'individuo accettare queste esperienze per la crescita intellettuale e l'evoluzione spirituale che si verifica.

La *riprogrammazione* si attua chiedendo al paziente di immaginare di essere in una situazione gioiosa nel futuro e di descrivere le sensazioni fisiche e le percezioni emotive relative alla situazione di felicità.

Lo stadio finale è il senso di *liberazione* dal peso delle esperienze passate. In questa fase, la persona fa esperienza di una sorta di espansione sensoriale , in cui i colori dell'ambiente esterno si fanno più nitidi. La persona percepisce un senso di vuoto interiore e chiarezza di pensiero . Il respiro diventa leggero e libero, con un senso di apertura. In questa fase l'equilibrio tra il sistema nervoso simpatico e parasimpatico viene ristabilito e i segni di stress infine scompaiono.

Con il completamento del trattamento col LEE, il paziente si sente più a suo agio, puro, libero, centrato e consapevole, tutto questo pone le condizioni affinché il paziente ritorni al suo processo di autorealizzazione. A questo punto viene effettuato il drenaggio energetico accarezzando il campo magnetico lungo tutto il corpo per armonizzare il campo magnetoelettrico.

Il trattamento con il LEE influenza tre aspetti dell'individuo e permette di ottenere benessere fisico, mentale e spirituale. I principali *effetti fisici* del LEE sono descritti così: conduce ad uno stato di grande rilassamento garantendo una condizione di salute fisica e

mentale, attiva ed incrementa la circolazione sanguigna e linfatica, da vitalità a tutti gli organi, così come elimina le tossine, rinforza il sistema immunitario; provoca iperemia e in genere accresce la temperatura delle mani e della pelle, oltre a nutrire la pelle così da migliorarne il tono e l'elasticità; rilascia le tensioni muscolari grazie alla rimozione delle scorie metaboliche; stimola o calma le terminazioni nervose sensoriali; riduce il dolore e aumenta la resistenza al dolore fisico; previene i disturbi legati allo stress come il mal di testa, il mal di schiena, o i crampi mestruali, aumenta la vitalità e migliora le prestazioni sessuali.

A livello della psiche, i principali *effetti mentali* sono i seguenti: riduce l'ansia e diminuisce lo stress mentale; ripristina un senso di felicità, soddisfazione, serenità e autostima che porta alla chiarezza del pensiero, migliore concentrazione e accresce la forza di volontà; completa il processo di apprendimento consentendo così una crescente tolleranza e accettazione degli eventi spiacevoli o di altri avvenimenti, di modo che l'autorealizzazione diventi più semplice e il cammino della vita sembri più chiaro.

Per quanto riguarda gli *aspetti spirituali* avviene un cambio vibrazionale che permette all'individuo di progredire nel suo processo evolutivo. Durante il LEE avviene una sincronizzazione tra l'anima e il cervello che causa un incremento nella capacità recettiva dell'individuo. La sincronizzazione tra i due emisferi permette all'intuizione creativa e alla razionalità di coesistere in un modo sinergico e questa coesistenza permette una piena consapevolezza del modo di essere, simile a quanto accade durante un profondo stato meditativo. La psiche viene in contatto diretto con l'anima e percepisce una realtà che trascende il limite dei 5 sensi. I centri energetici ed i canali sono aperti così come è ripristinata l'energia che fluisce tra i due poli e questo consente di alimentare il corpo fisico con l'energia vitale e la psiche con potenziali positivi. La terapia col LEE aiuta l'individuo all'autoanalisi e dà significato alle immagini e ai segnali ricevuti, in tal modo da completare il processo di apprendimento in uno stato di eccezionale lucidità della mente. L'effetto sull'anima umana si manifesta come ampliamento della memoria che consente all'individuo di ricordare eventi rimossi. Credenze e sentimenti che sorgono da questi ricordi sono rivissuti, accettati, elaborati, analizzati e assimilati per completare il processo di apprendimento. Gli eventi rivissuti diventano uno stimolo per imparare perché sono elaborati, appresi e immagazzinati con emozioni idonee e resi disponibili per un uso futuro. Questo processo porta ad un profondo cambiamento, una crescita ed evoluzione che permette all'individuo di ampliare gli orizzonti della vita. Una terapia efficace che conduce ad un dinamico cambiamento dell'informazione ricevuta e all'assimilazione di nuovi dati con le emozioni appropriate per essere utilizzate in modo costruttivo in futuro.

Conclusioni

L'attuale standard di riferimento della medicina oggi semplicemente non funziona più per quanto riguarda la prevenzione e il trattamento delle malattie croniche. Molte persone

provano crescente frustrazione con lo stato attuale dell'assistenza sanitaria allopatica. Nuove scoperte scientifiche supportano l'idea che ogni paziente, in base alle sue esigenze specifiche di salute, richieda supporto e trattamento individuale olistico. Tuttavia l'attuale sistema sanitario non è al momento progettato per accogliere queste nuove richieste e approcci.

La medicina integrativa unificante è un sistema medico che integra la parte migliore dei risultati moderni della scienza medica, specialmente per ciò che riguarda gli interventi salvavita, con un nuovo modello olistico che si concentra sull'integrazione tra corpo, mente e anima e considera l'influenza diretta dei fattori emotivi, mentali, sociali, spirituali e comportamentali sulla salute. Particolare rilevanza è data alla relazione tra i conflitti psicologici ed i blocchi energetici e, in ultima analisi, alla malattia fisica. I concetti di base della salute tra cui il benessere, la salute, il malessere, la vitalità, l'omeostasi e la malattia sono rivisti e ridefiniti. Per raggiungere lo stato di salute è fondamentale ridurre lo stress ed aumentare la vitalità. Una terapia efficace si misura sulla sua capacità di fare raggiungere lo stato di benessere che è uno stato mentale in cui l'individuo si sente in grado perseguire e raggiungere i propri obiettivi con una sensazione di amore, felicità e libertà. La terapia con il LEE integra tutte queste componenti ed offre una soluzione tale da rivoluzionare la medicina così come viene praticata oggi.

L'approccio con la terapia del LEE coltiva il completo benessere fisico, mentale e sociale così com'è definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Le cause psicologiche della malattia sono identificate, elaborate, spiegate e risolte. La risoluzione dei conflitti psicologici e dei traumi permette di completare il processo di apprendimento e la crescita intellettuale risolvendo così i blocchi energetici, rinnovando il flusso delle 4 fasi della vita, aumentando l'energia vitale dell'individuo e raggiungendo l'evoluzione spirituale verso la salute ed il benessere. Il ricordo di una memoria repressa sembra essere associato a tassi di miglioramento elevato. A livello emozionale, questo procedimento di disintossicazione libera la mente e lo spirito dal comportamento incapsulato relativo al trauma e reintegra un nuovo stato di equilibrio liberando il corpo fisico dai blocchi e rinforzando l'energia vitale che conferisce forza fisica esuberante o vigore mentale che dà la capacità di sopravvivere o continuare un'esistenza significativa e determinata e dà all'individuo il potere di vivere e crescere.

Tale associazione aiuta i pazienti a capire meglio la loro condizione e li incoraggia a cercare di migliorare il loro personale cammino. Inoltre riduce lo stress, rilascia le tensioni, rilascia tensioni negative trattenute a lungo, come rabbia, tristezza e paura e dà la sensazione di "levarsi un peso dalle spalle". Altri benefici sono il miglioramento della respirazione (particolarmente benefico per i pazienti asmatici), un senso di leggerezza, e una sensazione di essere nuovamente connessi col proprio sé più autentico. L'esperienza del LEE può anche

essere utile per una miriade di sintomi o malattie fisiche per i quali la causa è di tipo emozionale (in qualche caso senza la consapevolezza) piuttosto che puramente fisica.

Dopo il trattamento con il LEE la persona entra in uno stato di rilassamento, sente un vuoto interiore, di liberazione, e una sensazione di felicità, gioia, allegria che fluisce dal petto con profondo amore. L'individuo diventa consapevole della presenza di una pace interiore che aumenta l'oggettività, la capacità di non giudicare e di non farsi influenzare da situazioni che precedentemente erano percepite come fastidiose.

Per l'individuo, dopo il LEE, aumenta la consapevolezza, la fiducia si consolida e tutto l'essere si sente più allineato e in sintonia con obiettivi sempre più ambiziosi. In molti casi la sensazione è descritta come una "indescrivibile" gioia che permette una comprensione e una vicinanza crescente allo stato di illuminazione.

Conflitto di interesse

"Non ci sono conflitti di interesse".

Questa ricerca non ha ricevuto alcuna sovvenzione specifica da agenzie di finanziamento nei settori pubblico, commerciale o no-profit.

Ringraziamenti

L'autore desidera ringraziare Enago (www.enago.com) per la revisione della lingua inglese .

Riferimenti bibliografici

1. Robert Wood Johnson Foundation & Partnership for Solutions. "Chronic Conditions: Making the Case for Ongoing Care." Johns Hopkins University, Baltimore, MD (September 2004 Update).
2. Furnham. A, Forey J. The attitudes, behaviors and beliefs of patients of conventional vs complementary (alternative)medicine. *J Clin Psychol.* 1994;50:458-469.
3. Astin JA. Why patients use alternative medicine: results of a national study. *JAMA.* 1998;279:1548-1553.
4. Ader R. (1968). Effects of early experiences on emotional and physiological reactivity in the rat. *Journal of Comparative Physiology and Psychology*, 66, 264-268.
5. Adler, N.E., Boyce, T., Chesney, M.A., Cohen, S., Folkman, S., Kahn, R.L., and Syme, L.S. (1994). Socioeconomic status and health: The challenge of the gradient. *American Psychologist*, 49, 15-24.

6. Schneiderman N, Antoni MH, Saab PG, Ironson G. Health psychology: psychosocial and biobehavioral aspects of chronic disease management. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:555-580. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.555
7. Ornish D, Brown SE, Scherwitz LW, Billings JH, Armstrong WT, et al. 1990. Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? *Lancet* 336:129-33
8. Ornish D, Scherwitz LW, Billings JH, Gould L, Merritt TA, Sparler S. 1998. Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *JAMA* 280:2001-7
9. Schneiderman N, Antoni MH, Saab PG, Ironson G. Health psychology: psychosocial and biobehavioral aspects of chronic disease management. *Annu Rev Psychol.* 2001;52:555-580. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.555
10. US National Library of Medicine. National Institutes of Health Collection Development Manual. Complementary and Alternative Medicine. 8 October 2003. Online Version. Retrieved 31 July 2015.
11. Lee, Sung W; Mancuso, Carol A; Charlson, Mary E (2003-05-03). "Prospective Study of New Participants in a Community-based Mind-body Training Program". *Journal of General Internal Medicine.* 19 (7): 760-765. doi:10.1111/j.1525-1497.2004.30011.x. PMC 1492489. PMID 15209590.
12. Gruicic, Dusan; Benton, Stephen (2015-11-02). "Development of managers' emotional competencies: mind-body training implication". *European Journal of Training and Development.* Emerald. 39 (9): 798-814. doi:10.1108/ejtd-04-2015-0026. ISSN 2046-9012
13. Elkins, G., Fisher, W., and Johnson, A., Mind-body therapies in integrative oncology. In *Current Treatment Options in Oncology*, Vol. 11, Nos. 3-4, 2010, pp128-140.
14. Wieland, L.S., Manheimer E., Berman B.M., Development and classification of an operational definition of complementary and alternative medicine for the Cochrane Collaboration. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, Vol. 17, No. 2, 2011, pp50-59.
15. Sointu, E. (2006). The search for wellbeing in alternative and complementary health practices. *Sociology of Health & Illness*, 28, 330-349.
16. Sudres, J. L., Ato, P., Fouraste, R., & Rajaona, E. (1994). Breathwork: A corporal mediation therapy? Evaluation trial and initial reflections. *Psychologie Medicale*, 26, 1362-1368
17. Dowling, C. (2000). *Rebirthing and breathwork*. London: Piatkus
18. Minett, G. (2004). *Exhale: An overview of breathwork*. Edinburgh: Floris Books.

19. Network newsletter; MD Anderson Cancer Center (2007). "Energy Medicines: Will East Meet West?". Archived from the original on November 25, 2010. Retrieved November 30, 2010.
20. Jain, Shamini; Mills, Paul J. (October 2007). "Biofield Therapies: Helpful or Full of Hype?". *International Journal of Behavioral Medicine*. 17 (1): 1-16. doi:10.1007/s12529-009-9062-4. PMC 2816237. PMID 19856109.
21. Ernst, Edzard (2001). "A primer of complementary and alternative medicine commonly used by cancer patients". *Medical Journal of Australia*. 174 (2): 88-92. doi:10.5694/j.1326-5377.2001.tb143161.x. PMID 11245510.
22. "Therapeutic Touch". *Cancer.org*. June 2, 2008. Retrieved September 20, 2010.
23. "Reiki Practice". *Nccih.nih.gov*. Retrieved September 20, 2010.
24. Brewitt B 1996 Quantitative analysis of electrical skin conductance in diagnosis: historical and current views of bioelectric medicine. *Journal of naturopathic medicine* 6(1):66-75.
25. Brewitt B 1999 Electromagnetic medicine and HIV/AIDS treatment: clinical data and hypothesis from mechanism of action. In: *Energy Medicine, the scientific basis* James L.Oschman. Churchill Living stone. 2000.
26. Hintz KJ, Yount GL, Kadar I, et al. Bioenergy Definitions and Research Guidelines. *Altern Ther Health MAlternative Therapies in Health and Medicine*. 2003; 9: A13-A30.
27. Rubik B. Can Western Science Provide a Foundation for Acupuncture *Am Acad Acupunc Rev*. 1993; 5: 15. [L] [SEP]
28. Rubik B. Scientific analysis of the human aura. In: Heinze R I, ed. *Proceedings of the 18th International Conference on the Study of Shamanism and Alternative Modes of Healing*. Santa Sabina Center, Dominican University, San Raphael, California. 2002; 1-3.
29. Nader Butto N. Integration between Psychology and Spirituality. *A New Paradigm for the Essence and the Nature of the Psyche*. *International journal of J Psychiatry Research*. 2019; 2: 1-8. [L] [SEP]
30. Bergsmann O, Woolly-hart A 1973 Differences in electrical skin conductivity between acupuncture points and adjacent skin areas. *American journal of acupuncture* 1: 27-32.
31. Sullivan s g et al. 1985 evoked electrical conductivity on the lug acupuncture points in healthy individuals and confirmed lung cancer patients. *American Journal of Acupuncture* 13 (3) 261-266.

32. Weiss B A et al. 1994 Surface electrical potentials as new modality in diagnosis of breast lesions, a preliminary report. *Breast Disease* 7:91-98
33. Benggeli R, Weinstein R C 1986 Membrane potentials and sodium channels: hypothesis for growth regulation and cancer formation based on changes in sodium channels and gap junctions. *Journal of Theoretical Biology* 123:377-401
34. Cuzick J , 1998 Continuation of the international breast cancer intervention study (IBIS) . *European Journal of Cancer* 34(11):1647-1648
35. Cuzick J , Holland V et 1998 Electropotential measurement as new diagnostic modality for breast cancer. *Lancet* 352:359-363
36. Cohen D 1967 Magnetic fields around the torso: production by electrical activity of human heart: *Science* 156:652-654
37. Cohen D 1972 Magneto encephalography :detection of the brain's electrical activity with superconducting magnetometer. Roma
38. Zimmerman J. Laying-on-of-hands healing and therapeutic touch: a testable theory. *BEMI Currents, Journal of the BioElectroMagnetics Institute.* 1990;2:8-17.
39. Seto A, Kusaka Cet L 1992 Detection of extraordinary large bio-magnetic field strength from human hand. *Acupuncture and Electro-Therapeutics Research International JournL* 17:75-94
40. Barnes PM, Bloom B, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. *Natl Health Stat Report.* 2008;(12):1-23. [SEP]
41. Kemper KJ, Vohra S, Richard W; Task Force on Complementary and Alternative Medicine; Provisional Section on Complementary, Holistic, and Integrative Medicine. The use of complementary and alternative medicine in pediatrics. *Pediatrics.* 2008;122(6):1374-86. [SEP]
42. Bracke PE, Thoresen CE. 1996. Reducing type A behavior patterns: a structured-group approach. In *Heart & Mind. The Practice of Cardiac Psychology*, ed. R Allan, S Scheidt, pp. 255-90. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc.
43. Ross C, Harrison BS. Effect of pulsed electromagnetic field on inflammatory pathway markers in RAW 264.7 murine macrophages. *J Inflamm Res* 2013;6:45-51.
44. Ross C, Siriwardane ML, Almeida-Porada G, et al. The effect of low-frequency electromagnetic field on human bone-Marrow derived mesenchymal stem/ progenitor cell differentiation. *Stem Cell Research* 2015;15:96-108. [SEP]

45. Federoff HJ, Gostin LO (September 2009). "Evolving from reductionism to holism: is there a future for systems medicine?". *JAMA*. 302 (9): 994-6. doi:10.1001/jama.2009.1264. PMID 19724047
46. Butto N. Psychological conflict and physical illness: A new mind-body model. *Int J Psychiatr Res*. 2019; 2: 1-10.^[1]_[SEP]
47. WHO, Ottawa Charter for Health Promotion, 1986^[1]_[SEP]
48. Nader Butto. *Unified Integrative Medicine. A New Holistic Model for Personal Growth and spiritual evolution*. Authorhouse. 2014.
49. Oschman JL' Oschman NH 1995 Physiological and emotional effects of acupuncture needle insertion. Proceeding of the second Symposium of Acupuncture Reseach, SAR, Boston/
50. Nader Butto. Four Phases of Life and Four Stages of Stress: A New Stress theory and Health Concept. *Int J Psychiatr Res*. 2019; 2(6): 1-7.
51. Nader Butto. Fundamental Mechanism of Organ Diseases: A New theory Connecting the Stress Reaction and Type of Disease. *Int J Psychiatr Res*. 2020; 3(1): 1-7.
52. Anderson, D. E., & Chesney, M. A. (2002). Gender-specific association of perceived stress and inhibited breathing pattern. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9, 216-227.