# La soluzione per lo *stress* è nella colonna vertebrale.

di Emanuela Truzzi

*Sono all'Atlas Studio NSA di Torino per intervistare la **Dott.ssa Stefania Capitanio**, il **Dott. Christian Hubschmid** e la **Dott.ssa Nicole Hubschmid** sulla centralità della colonna vertebrale per il benessere globale. La loro specialità è riprogrammare il cervello attraverso la colonna vertebrale attivando la capacità di auto guarigione, migliorando la qualità di vita e dando risultati sostenibili a chi si rivolge a loro.*

*A quali rischi di salute è sottoposta un'impiegata bancaria, Dott. Christian Hubschmid?*

Quando aspetto in coda in banca osservo l'impiegata che svolge diverse mansioni in contemporanea, respira superficialmente e la vedo in affanno, ha molte responsabilità.
La regione Lombardia in collaborazione con l'INAIL ha individuato cinque fattori di stress nel personale bancario ovvero: ristrutturazione e fusione; raggiungimento degli obiettivi di budget; potenziale rischio rapina; carico emotivo nella relazione con l'utenza e rischio etico legato a pressioni commerciali. Il ricercatore Hans Selye nel testo *"The stress of life"* ha individuato che l'effetto negativo dello stress è sul sistema cardio-vascolare, sul sistema immunitario e sulle ghiandole surrenali. Il corpo trasforma lo stress in tensione nei diversi tessuti intorno alla colonna vertebrale, connettivo, muscolare e sistema nervoso, attivando una risposta di sopravvivenza nel cervello.

*In che modo l'Atlas può aiutare gli associati FABI Plus a non soccombere allo stress, Dott.ssa Stefania Capitanio?*

All'Atlas attiviamo gli accessi spinali (punti neurologici ed energetici) con dei lievi contatti lungo la colonna. Il corpo sviluppa due onde lungo la colonna vertebrale, una è associata al respiro e una al movimento. Entrambe le onde Network ossigenano le cellule, scaricano la tensione, aumentano l'energia, l'adattabilità, la salute, la chiarezza mentale, migliorano l'umore e lo stato d'animo. Dopo una seduta di chiropratica NSA, il paziente si siede e dice: "respiro profondamente, si è mossa tutta la schiena, mi è venuto da stirarmi, sbadiglio, sento le ossa del cranio che si muovono, internamente sento muovere gli organi, ho chiarezza mentale e le preoccupazioni che mi attanagliavano non

*Da sinistra a destra: la Dott.ssa S. Capitanio, il Dott. C. Hubschmid e la Dott.ssa N. Hubschmid. Atlas Studio NSA.*

*Credit photo*
**Alessandro Lercara**

le sento più, è sparito il dolore al fianco, non ho più mal di testa e giro il collo."
Il Prof. Edmond Jonckheere PhD, della "University of Southern California", sostiene: "è lecito asserire che la chiropratica NSA crea guarigione organizzando meglio ogni aspetto del corpo e come conseguenza ha un impatto positivo sull'aspetto emotivo e mentale."
Il Dott. Kim A. Jobst, editore capo del "The Journal of Alternative and Complementary Medicine" ha scritto: "non c'è dubbio che stiamo assistendo alla nascita di una potente disciplina di guarigione, fondata su rigorosi dati scientifici che diventeranno parte integrante dei futuri sistemi di sanità. Quando gli individui comprendono la relazione tra i loro sintomi e le loro scelte, i modi di vivere, desiderano andare verso cambiamenti di comportamento sostenibili, verso vite più sane, più ricche e maggiormente soddisfacenti."

*Quali ricerche sono state fatte a questo proposito, Dott.ssa Nicole Hubschmid?*

Dalla ricerca di Robert H. Blanks, Ph.D., Professore di Anatomia e Neurobiologia del College of Medicine University of California, sulla chiropratica Network Spinal Analysis® (NSA), condotta su un campione di 2.818 persone sono emersi i seguenti risultati:
**1) Miglioramento dello stato fisico 64%**: dolori fisici, tensioni, rigidità della colonna vertebrale, allergie, eczemi, eruzioni cutanee, raffreddori, stati influenzali, emicranie, dolori mestruali.
**2) Miglioramento dello stato mentale 64%**: autostima, instabilità, depressioni, scoppi d'ira, interesse per la vita, chiarezza mentale, concentrazione, ansia, preoccupazioni, paure, capacità di svolgere un compito, sopportazione del dolore.
**3) Miglioramento degli indicatori di stress 66%**: stress in famiglia, rapporti interpersonali, salute, finanze, problemi quotidiani, lavoro, benessere generale.
**4) Miglioramento della gioia di vivere 69%**: disponibilità a farsi guidare dalle proprie sensazioni, rilassamento, benessere, interesse per il mantenimento della salute, apertura nelle relazioni interpersonali, fiducia nell'affrontare le difficoltà, compassione, accettazione degli altri, sentimenti di gioia e felicità.
**5) Miglioramento della qualità di vita 59%**: vita personale, vita di coppia, vita romantica, lavoro, relazioni con i colleghi, come affrontare i problemi della vita, i propri obiettivi, l'aspetto fisico, l'adattabilità alla vita, le soddisfazioni nella vita.
**6) Miglioramento del coefficiente di benessere 76%**: è la somma degli aspetti precedenti.

*Le persone che praticano yoga, meditazione, mindfulness, shiatsu, bioenergetica, hanno benefici ricevendo chiropratica NSA, Dott. Christian Hubschmid?*

I fattori che distinguono la chiropratica NSA dalle altre discipline sono due onde lungo la colonna vertebrale che modificano il funzionamento del cervello, facendolo diventare più efficiente. Nello studio del Prof. Blanks, hanno esaminato gli indicatori biochimici del benessere, paragonando una grande varietà di pratiche che le persone utilizzano per migliorare il loro stato di salute. I partecipanti a questo studio meditavano giornalmente, facevano esercizio fisico in modo regolare, assumevano integratori alimentari naturali, smettendo di fare cose nocive per la salute. Queste persone hanno ricevuto regolari sedute di chiropratica Network Spinal Analysis® (NSA) ed è stato osservato che il benessere globale, le scelte salutari e la capacità di mantenerle sono triplicate.

*Per venire all'Atlas è necessario avere sintomi o malattie, Dott.ssa Stefania Capitanio?*

Non è necessario avere sintomi per venire all'Atlas, la settimana scorsa è arrivata una paziente e mi ha detto: "Ho iniziato una nuova attività e sono fermamente decisa ad avere successo, però mi rendo conto che sono stanca, non riesco a pensare chiaramente, non riesco a focalizzarmi sugli obiettivi e voglio che lei mi aiuti." Sempre più persone vengono per raggiungere obiettivi professionali, relazionali, mentali o per migliorare la loro qualità di vita, a volte dopo la seduta di Network Spinal Analysis® (NSA), esclamano "non ero consapevole di essere così in tensione". Respirare profondamente, sentire muovere la colonna vertebrale spontaneamente dopo una diagnosi di ernia discale protrusa, riuscire a dormire quando erano anni che non si riposava, riavere il ciclo mestruale dopo una pausa di 5 anni, riacquisire autonomia, flessibilità e adattabilità, avere chiarezza mentale, la testa leggera, sono solo alcuni esempi dei benefici degli utenti Atlas.

*Ci sono controindicazioni di età o sintomatologie per venire all'Atlas, Dott.ssa Nicole Hubschmid?*

Dal nostro punto di vista non ci sono controindicazioni a tali benefici a qualsiasi età e tutti dovrebbero avere il diritto e il desiderio di fare questa esperienza.