

# Terapia craniosacrale: per un sistema immunitario forte

Lo stress aumenta la predisposizione alle infezioni e indebolisce il sistema immunitario. Con il suo approccio olistico orientato alle risorse la terapia craniosacrale aiuta.



Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità OMS lo stress cronico è uno dei maggiori pericoli per la salute del 21° secolo. Il Covid-19 ci disorienta da mesi, togliendoci il senso di controllo, sicurezza e prevedibilità, il che, per molti aspetti, è fonte di stress.

## Lo stress indebolisce il sistema immunitario

A breve termine lo stress ci rende più efficienti, ma a lungo termine, come confermato da alcuni studi, causa una maggiore predisposizione alle infezioni, rallenta la cicatrizzazione e pregiudica in genere il sistema immunitario. Frattanto si sta studiando in che misura lo stress rende soggetti a varie malattie come il cancro, la depressione e la demenza. L'effetto distensivo e regolatore della terapia craniosacrale permette di alleviare lo stress.

## Collaborazione con le forze di autoguarigione

Mentre la cliente è sdraiata sul lettino con vestiti comodi, la terapeuta craniosacrale aiuta a sciogliere dall'interno blocchi e schemi di tensione con tocchi leggeri e delicati. Grazie all'orientamento alla salute insita della cliente si sollecita l'autoregolazione e si attivano le forze di autoguarigione.

## Migliore autoregolazione e rigenerazione

Durante una seduta di terapia craniosacrale, le clienti sono solite percepire il rallentamento delle attività nel corpo che trova la quiete. Si riducono i pensieri, si affinano i sensi e trovano spazio le emozioni. Il sistema trova un nuovo equilibrio. In tali fasi di quiete, anziché ormoni dello stress, vengono

## La terapia craniosacrale offre sostegno:

- dopo infortuni, operazioni e malattie;
- per aumentare e favorire una maggiore agilità;
- in caso di colpo di frusta, traumi da cadute e contusioni;
- in caso di dolori a schiena, spalle, testa e nuca;
- in caso di situazioni di vita difficili;
- durante la gravidanza e dopo il parto;
- in caso di ansia e problemi del sonno;
- per rafforzare il sistema immunitario;
- in caso di stati di esaurimento, depressione e sindrome da burnout;
- e molto altro ancora.

prodotti i cosiddetti ormoni del benessere (dopamina, ossitocina, serotonina, endorfine). In un sistema rilassato e regolato, anche le difese immunitarie funzionano meglio. Perché «la psiche, il cervello e il sistema immunitario sono strettamente collegati tra loro», come afferma il prof. dott. Christian Schubert che conduce ricerche nell'ambito della psiconeuroimmunologia.

## Rimborso dei costi da parte dell'assicurazione complementare

La terapia craniosacrale è un metodo della terapia complementare riconosciuto a livello federale. Ha effetti benefici a tutte le età, dal neonato all'anziano, e tonifica. I trattamenti accurati agiscono sul piano fisico, emozionale, psichico e sociale. Di regola le assicurazioni complementari rimborsano una parte dei costi.

## Ulteriori informazioni

Cranio Suisse®, l'Associazione Svizzera per la Terapia Craniosacrale, si adopera a favore della qualità e del riconoscimento del metodo. Trovate maggiori informazioni e un elenco di terapisti e terapeute qualificati al sito: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**cranio  
suisse®**

## Efficacia scientificamente provata

Lo studio premiato della dott. ssa Heidemarie Haller ha dimostrato, analizzando soggetti affetti da dolori cronici alla nuca, che, oltre a ridurre significativamente i dolori, la terapia craniosacrale ha migliorato anche il sonno e attenuato l'ansia. Inoltre, i soggetti hanno descritto «sentimenti come felicità, pace e fiducia e i dolori sono apparsi loro meno pericolosi e opprimenti.»

