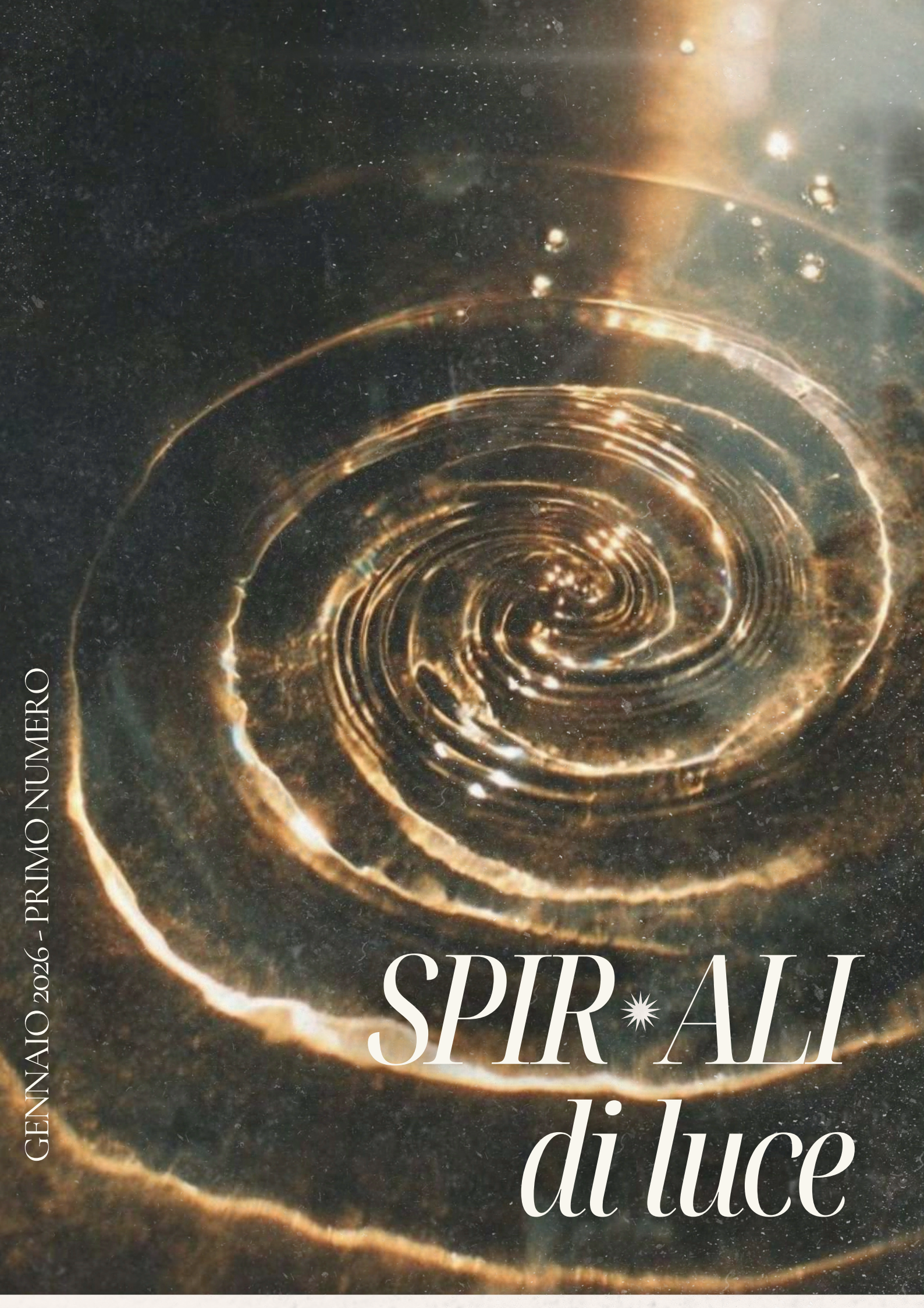


GENNAIO 2026 - PRIMO NUMERO

SPIR✷ALI di luce

“Ogni madre porta un codice.
Non un carattere, non un comportamento: un codice d’anima.
Un’informazione vibrazionale che, al momento dell’ingresso nel
mondo, attiva in noi un cammino prestabilito.

Chi siamo

Mi presento a te con gioia: mi chiamo Marta Turnu e il mio lavoro nasce da un percorso lungo, fatto di curiosità, cadute, scoperte e risvegli interiori. Da sempre mi chiedo come le persone possano ritrovare se stesse quando la vita le porta lontano dalla propria autenticità, quando ruoli, aspettative e paure invisibili sembrano guidare le scelte al posto loro. Questa domanda mi ha accompagnata per anni, trasformandosi in vocazione: aiutare chi lo desidera a guardarsi davvero, a riconnettersi con le proprie radici e a scoprire il proprio posto nel mondo.

Nel mio lavoro non esistono scorciatoie.
Credo che la trasformazione autentica nasca da un lavoro profondo su di sé, da quell'incontro sincero con le parti di noi che spesso nascondiamo, ignoriamo o combattiamo.
Ho imparato, nella mia vita e nel mio percorso professionale, che riconoscere le proprie fragilità non è debolezza, ma forza; che affrontare ciò che fa paura è l'unico modo per liberarsi davvero; che ogni cambiamento significativo nasce dalla presenza, dalla consapevolezza e dall'amore per se stessi.

Dott.ssa Marta Turnu

Tutti gli strumenti che utilizzo (costellazioni familiari, Thetahealing, registri Akashici, ipnosi regressiva, Mindfulness) non sono fini a se stessi: sono una lente per vedere ciò che è invisibile e dare ordine a dinamiche che spesso ci condizionano senza che ce ne accorgiamo. Servono a riportare la persona al centro della propria storia, a riconoscere legami, memorie e influenze che la attraversano, e a liberare energie necessarie a vivere in modo più autentico. Il cuore del mio lavoro non è una tecnica: è l'incontro umano, la capacità di ascoltare davvero, la possibilità di camminare accanto a qualcuno mentre riscopre se stesso.

Ciò che mi ispira ogni giorno è osservare la rinascita interiore delle persone: la leggerezza che arriva quando si sciolgono nodi antichi, la forza che emerge quando si riconoscono risorse nascoste, la fiducia che si costruisce quando si ritrova il proprio passo nel mondo. Credo profondamente che dentro ciascuno ci siano gli strumenti per cambiare, per crescere, per vivere con più autenticità. La mia missione è aiutare a renderli visibili, accessibili e concreti.

Ho scelto di creare questa rivista insieme alla Dott.ssa Corcione perché, pur lavorando su piani diversi, condividiamo la stessa visione: un approccio olistico, che guarda alla persona nella sua interezza. Il corpo, le emozioni, la mente e lo spirito non sono parti separate; sono intrecciati e comunicano tra loro, e solo quando li consideriamo insieme può nascere un vero cambiamento. La nostra collaborazione nasce da questa affinità di sguardo: due percorsi diversi, uniti dallo stesso intento, quello di accompagnare le persone a sentirsi complete, presenti e libere di scegliere se stesse.

Questa rivista vuole essere uno spazio di ascolto, riflessione e scoperta, dove conoscenze, esperienze e visioni diverse si incontrano senza sovrapporsi.
Non offre risposte preconfezionate: offre strumenti, prospettive, chiavi di comprensione e, soprattutto, un invito a guardarsi con occhi nuovi. A rallentare, a tornare alle radici, a prendersi cura di sé, a scoprire la propria autenticità e a intraprendere un cammino di trasformazione che sia profondo, rispettoso e sostenibile.

Aprire questo primo numero significa aprire anche un dialogo: un dialogo che parte da noi, dalle nostre esperienze, dalle nostre motivazioni e dal nostro modo di guardare la vita, e arriva a chi legge con l'intento di condividere, senza giudizio, senza fretta, ma con cura, attenzione e presenza. Perché ogni cammino interiore comincia dall'incontro con se stessi, e ogni incontro autentico può diventare un seme di trasformazione.

Con amore, Marta

Chi siamo

Sono la Dott.ssa Camilla Corcione, biologa nutrizionista e naturopata, e il mio lavoro nasce dal desiderio profondo di creare un ponte tra due mondi che per troppo tempo sono stati considerati distanti: la scienza e la naturopatia.
Ho scelto questo approccio perché credo che il corpo non sia solo un insieme di meccanismi da correggere, ma un sistema intelligente che comunica costantemente con noi. Ogni sintomo, ogni squilibrio, ogni malessere porta con sé un messaggio, e ascoltarlo è il primo passo per un vero cambiamento. Allo stesso tempo, credo fermamente che l'ascolto non sia sufficiente se non è accompagnato da azioni concrete, radicate nella materia e nella quotidianità.
Per me, prendersi cura significa integrare: comprendere in profondità ciò che il corpo sta esprimendo, senza fermarsi alla soppressione del sintomo, ma agire con strumenti pratici e misurabili.

Dott.ssa Camilla Corcione

L'alimentazione, lo stile di vita, il recupero dell'energia vitale sono fondamenta imprescindibili. Senza energia non c'è presenza, senza presenza non c'è consapevolezza, e senza un corpo sostenuto non è possibile intraprendere un autentico cammino spirituale.
La mia missione è accompagnare le persone a ritrovare equilibrio e vitalità attraverso un approccio scientifico e allo stesso tempo aperto alla visione olistica dell'essere umano.
Integrare nutrizione, naturopatia e ascolto profondo del corpo significa restituire alla persona il proprio centro, permetterle di abitare pienamente la propria vita e di scegliere se stessa con lucidità e responsabilità.
In questa rivista porto la mia esperienza come spazio di connessione tra il visibile e l'invisibile, tra ciò che può essere misurato e ciò che può essere sentito. Perché la guarigione è un dialogo continuo tra corpo, energia e coscienza.

Con amore, Camilla

La nostra missione

Spirali di Luce nasce dall'incontro tra due sguardi che osservano la stessa realtà da piani diversi, ma profondamente connessi: quello del corpo e quello dell'anima. Abbiamo scelto di unire le nostre competenze perché crediamo che ogni esperienza umana – inclusa la malattia – non possa essere compresa davvero se osservata da un'unica prospettiva.

In questa rivista affrontiamo ogni tema in doppia chiave di lettura:
• olistica e alimentare, attraverso il linguaggio della biologia, della nutrizione e della natura
• spirituale ed energetica, attraverso la coscienza, gli archetipi, le dinamiche familiari e il percorso dell'anima.

Non parliamo di alternative, ma di integrazione. Crediamo che il corpo racconti storie profonde e che ogni sintomo possa essere ascoltato come un messaggio, non solo da correggere, ma da comprendere.
Spirali di Luce è uno spazio di esplorazione, consapevolezza e connessione.
Un luogo in cui alimentazione e spiritualità dialogano per offrire una visione più ampia, globale e rispettosa della complessità dell'essere umano.

Questo primo numero è un invito a guardare oltre la superficie, a unire ciò che per troppo tempo è stato separato, a riconoscere che la vera guarigione nasce quando corpo e anima tornano a parlarsi.

Con amore,
Camilla & Marta

Indice

D O T T . S S A M A R T A T U R N U

La madre e la scelta di sé.....Pag. 8

La Madre come archetipo cosmico.....Pag. 11

Diventare madri di se stessi: la seconda nascita.....Pag. 14

D O T T . S S A C A M I L L A C O R C I O N E

Madre e Nutrimento: il primo imprinting che vive nel corpo.....Pag. 19

Trasforma le tue emozioni: come i Fiori di Bach e Australiani sciolgono blocchi e ferite profonde.....Pag. 23

Come riconnettersi con la Madre Interiore attraverso la fitoterapia: piante magiche per la guarigione del femminile.....Pag. 27

C O N T A T T I - P A G . 3 0

La madre e la scelta di sé

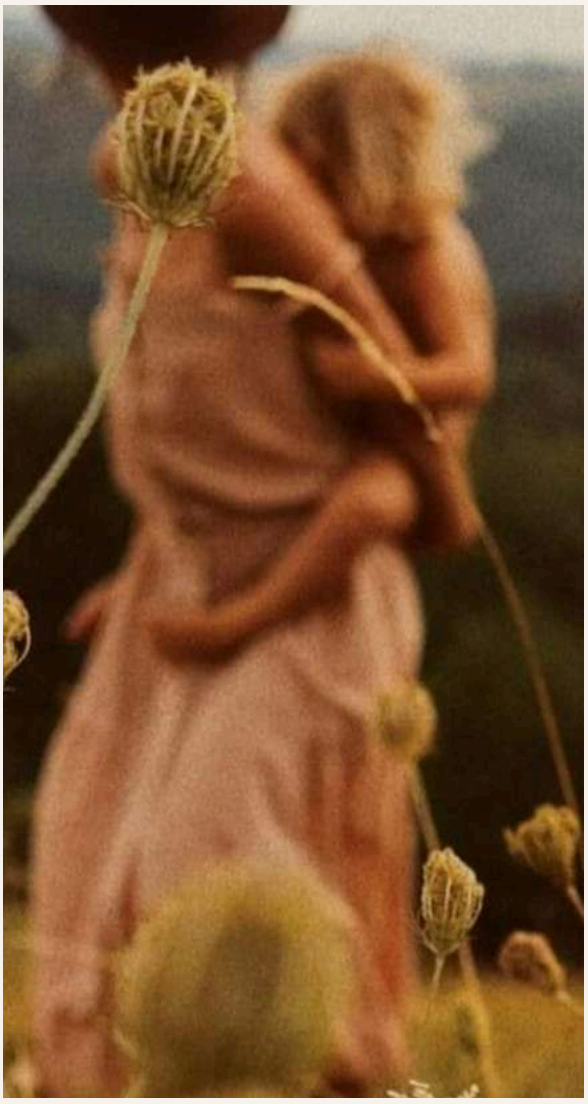
Ci sono verità che non si possono spiegare razionalmente, ma che l'anima riconosce immediatamente, e che SA essere certe.
Incontri qualcuno che ti sembra di conoscere da sempre, cammini per le strade di una città sconosciuta e ti ci muovi con naturalezza, come se il tuo corpo sapesse da solo dove andare, chiami una persona che non vedi da tempo e scopri che lei ti stava pensando proprio in quel momento.
Sarebbero infiniti gli esempi di situazioni simili, cose che la mente etichetta come coincidenze, ma che ad un livello più profondo si sa benissimo essere molto di più.
La consapevolezza più importante, che tutte queste sincronicità evidenziano, è che il caso non esiste, che tutto ha un senso preciso e che nemmeno la nostra nascita, in quel luogo, in quel tempo, in quella specifica famiglia è un caso.

Prova a pensare a tua madre. Lei è il primo nido, l'infinitamente perfetto groviglio di cellule ed emozioni nel quale tutto ha inizio, quel passaggio a nord ovest senza il quale nulla sarebbe stato possibile.
Comunque essa sia stata, in qualsiasi modo ti abbia portato e guidato nel mondo, che ti abbia desiderato e atteso con gioia o meno, era proprio di lei, e di nessun'altra, quella di cui tu avevi bisogno.
Prima di incarnarci, quando ancora siamo solo coscienza pura, osserviamo il filo del destino che potremmo vivere.
Ci avviciniamo a quelle anime che intrecceranno il nostro cammino, studiamo le condizioni in cui potremmo evolvere e le sfide che ci faranno ricordare chi siamo davvero. E in questa fase così sottile — dove tutto è intuito, vibrazione, possibilità — scegliamo la madre e nostra madre sceglie noi.
Non la scegliamo per comodità.
Non la scegliamo per ricevere tutto ciò che avremmo desiderato.
Non la scegliamo perché sarà perfetta.
La scegliamo perché sarà esattamente ciò che ci serve per compiere quel passo evolutivo preciso.

C’è chi sceglie una madre forte, per imparare la presenza. Chi ne sceglie una fragile, per imparare la compassione. Chi incontra una madre distante, per diventare un’anima capace di trovare la propria luce senza dipendere da nessuno. Chi arriva attraverso una madre confusa, per sciogliere un antico nodo karmico. Chi attraversa una madre dolorosa, per completare una lezione sospesa da vite precedenti. Ogni madre porta un codice. Non un carattere, non un comportamento: un codice d’anima. **Un’informazione vibrazionale che, al momento dell’ingresso nel mondo, attiva in noi un cammino prestabilito.** Quando viviamo esperienze difficili con la madre, spesso la mente umana conclude che sia stata una sfortuna o una condanna. Specula per anni, o a volte per tutta la vita, di come sarebbe stato se...se fosse stata più presente o meno presente, più o meno affettuosa ecc. Ma l’anima vede altro. Vede un accordo. Un incontro che aveva uno scopo evolutivo profondo. E non si tratta di giustificare il dolore, né di negare ciò che è accaduto. Si tratta di riconoscere che ogni anima — anche quella di nostra madre — sta portando avanti un viaggio complesso, pieno di prove, di memorie ereditate, di ferite non guarite, e del patto animico che anche lei ha stipulato con la propria, di madre. Da questo punto di vista più alto, **il rapporto con la madre smette di essere giusto o sbagliato. Diventa un portale, attraverso il quale siamo entrati nel mondo per crescere, imparare, espandere la coscienza e ritornare a noi stessi con una saggezza più grande.** Quando l’anima comprende questo, arriva un tipo di pace che non assomiglia al perdono. È un riallineamento: la percezione che, nel mistero della vita, nulla è stato un errore. E che proprio attraverso quella madre, così com’è, abbiamo fatto l’esperienza che avevamo scelto prima ancora di avere un nome. Ecco perché, che sia ancora in vita oppure no, o addirittura se non l’abbiamo nemmeno conosciuta, **è importante pensare a lei in un modo nuovo.** Con amore piuttosto che con risentimento. Con gratitudine invece che con rimpianto.

Con amore, Marta

La Madre come archetipo cosmico



Le energie che abitano l'anima non si presentano mai bussando: arrivano come intuizioni improvvise, come movimenti sottili che ci cambiano il respiro.
Sono forme antiche, più antiche della memoria personale.
La tradizione le chiama "archetipi", matrici universali che orientano la nostra percezione del mondo e di noi stessi.
Gli archetipi sono modelli energetici che esistono da sempre nell'esperienza umana: forze che non appartengono solo a noi, ma che si manifestano attraverso di noi.
Non sono concetti complicati: **sono quelle immagini interiori che tutti, in ogni cultura, riconoscono senza bisogno di spiegazioni: la Guaritrice, il Saggio, l'Eroe, la Custode, la Madre...**
Non perché li abbiamo studiati, ma perché li sentiamo.
Essi funzionano come una sorta di linguaggio dell'anima: ci mostrano come viviamo certi temi, quali qualità abbiamo a disposizione, quali ferite ci influenzano e quali potenzialità attendono di essere risvegliate.
Non sono personaggi, non sono ruoli, bensì energie universali che prendono forma nel modo in cui reagiamo, ci relazioniamo, amiamo, ci difendiamo, cresciamo.
È per questo che, quando un archetipo si attiva, non lo "pensi": lo riconosci perché cambia il tuo stato interiore. **Ogni archetipo è una lente: trasforma il modo in cui interpretiamo ciò che accade, guida i nostri impulsi profondi, dà un colore alle scelte che facciamo.** Sono presenti in tutte le culture, nelle storie, nei miti, nei cicli spirituali dell'umanità. Non si vedono, ma parlano. Non li scegliamo, ma ci attraversano quando arriva il momento giusto. Tra tutti, alcuni fungono da radici spirituali: più che simboli, sono punti d'origine.

E tra tutti, quello della Madre è uno dei più potenti, perché rappresenta il punto di origine: il modo in cui la vita stessa ci ha accolti. La Madre-Archetipo non coincide con il ricordo della madre biologica.
È un'energia più vasta, un campo che contiene i temi dell'esistenza, del nutrimento, della sicurezza, della fiducia. È la vibrazione attraverso cui l'anima impara per la prima volta ad appartenere.
Quando questo archetipo si muove dentro di noi, porta domande precise, quasi essenziali:
Mi lascio sostenere?
Mi sento parte della vita?
Mi riconosco nel mio valore, senza doverlo dimostrare?
L'archetipo della Madre non entra come emozione, ma come codice.
È un'impronta che influenza il modo in cui ci apriamo, ci affidiamo, ci sentiamo meritevoli.
Anche quando crediamo di aver già "risolto tutto".
E tutti gli archetipi, pur essendo universali, si appoggiano alla nostra esperienza individuale per prendere forma.
Così la Madre-Archetipo si intreccia inevitabilmente con la figura concreta che ci ha dato vita — non per giudicarla, ma per darle un ruolo simbolico: quello della soglia attraverso cui siamo entrati nel mondo.
Per questo, **la nostra relazione con il nutrimento, con la sicurezza, con il "merito di esistere" non nasce da episodi o ricordi, ma dal modo in cui l'Archetipo della Madre si è impresso nel nostro campo.**
Prima delle parole. Prima della mente. Prima di tutto.

Da una prospettiva spirituale non ci interessa "analizzare" la madre, ma ascoltare l'impronta che quell'incontro originario ha lasciato nella nostra energia.
A volte l'Archetipo della Madre appare come presenza: sostegno, fluidità, fiducia nella vita.
Altre volte come mancanza: fatica a ricevere, senso di solitudine, difficoltà a sentirsi accolti.
In entrambi i casi, non parla della madre-persona.
Parla del nostro campo energetico, e di quanto abbiamo potuto assorbire – o non assorbire – del principio materno.

Se l'archetipo è interrotto, la vita sembra sempre chiedere uno sforzo in più.
Ogni passo richiede energia, ogni scelta deve essere giustificata, ogni bisogno pesa.
È come camminare senza radici: ci si muove, ma non si atterra mai del tutto.
Accedere alla Madre-Archetipo non è un atto psicologico, né un lavoro sulla memoria.
È una pratica spirituale.
Significa riconnettersi a una sorgente antica che continua a vibrare in noi, indipendentemente dalla storia che abbiamo vissuto.
Quando questa riconnessione avviene:

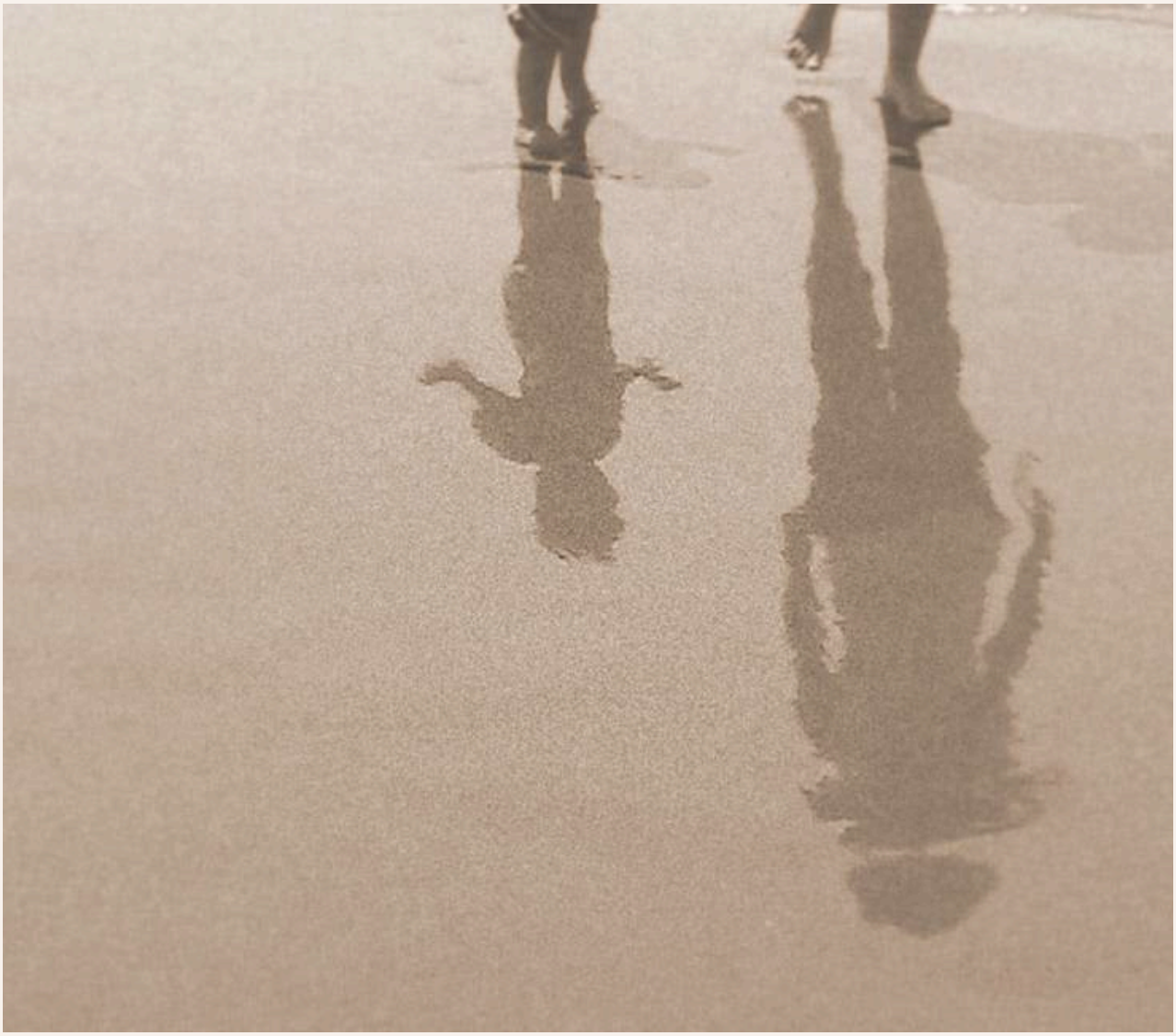
- **il sistema si rilassa**
- **il corpo smette di contrarre i bisogni**
- **l'anima si sente autorizzata a ricevere**
- **la vita torna a sembrarci un luogo abitabile, non una prova continua**

Ritrovare la Madre interiore è un gesto di rientro: un rientrare nella vita stessa.
Un tornare al punto da cui tutto si è mosso, non per capire, ma per ricordare.
Perché in fondo, la Madre-Archetipo è un territorio.
Un luogo sacro dentro di noi che custodisce la certezza primordiale di essere benvenuti.
Quando lo risvegliamo, i conflitti si sciolgono, non perché li abbiamo "risolti", ma perché il nostro campo torna a vibrare nella frequenza dell'origine.
E quando l'origine si risveglia, tutto ricomincia a fluire.

Con amore, Marta

DOTT.SSA MARTA TURNU

Diventare madri di se stessi: la seconda nascita



C'è un momento, nella vita di ogni anima consapevole, in cui le vecchie ferite non cercano consolazione, ma trasformazione. In cui ciò che abbiamo ricevuto — e ciò che non abbiamo ricevuto — non definisce più chi siamo.
È il momento in cui nasce la possibilità più sacra: diventare madri di se stessi.
Non è un'azione psicologica. È un passaggio di coscienza. È un gesto iniziatico, come aprire una porta interiore che era rimasta chiusa per anni.
Diventare madri di se stessi significa assumere tre ruoli spirituali fondamentali.

1. Nutrire la propria energia e non dipendere dall'esterno per sentirsi pieni, visti, riconosciuti.
Significa diventare la fonte primaria di ciò che cerchiamo: amore, sostegno, presenza, valore.
È un atto di maturità dell'anima: scegliere di non mendicare più nutrimento là dove non può arrivare, ma di coltivarlo dentro di sé come una fiamma sacra.
2. Proteggere la propria luce e sapere quando dire sì e quando dire no.
Non per difendersi, ma per custodire la propria frequenza.
È un atto di integrità energetica: riconoscere che non tutto ciò che la vita offre è per noi e che la vera protezione nasce dalla chiarezza interiore.
3. Accompagnarsi nel cammino, comprendendo che il compito più alto della madre interiore è rimanere presente.
Essere lì, dentro, anche nei giorni in cui ci sentiamo smarriti o stanchi.
Accompagnarsi significa: non abbandonarsi più, non tradirsi più, non ignorare più la propria verità.
Diventare madri di se stessi non annulla il rapporto con la madre biologica.
Semplicemente lo trascende, espandendolo oltre i confini conosciuti.
E allora accade qualcosa di straordinario: ci sentiamo nati due volte.
La prima volta nel corpo. La seconda volta nella coscienza.
Attraverso il lavoro profondo del ThetaHealing® questa rinascita diventa possibile e stabile nel tempo.
Esso parte dall'assunto che il nostro campo energetico inizia a strutturarsi prima ancora della nascita, attraverso impulsi, emozioni e frequenze provenienti dall'ambiente materno.

Non sono ricordi, non sono pensieri: sono informazioni profonde, registrazioni sottili che modellano il modo in cui percepiamo noi stessi e la realtà.

Sono convinzioni primarie: veri e propri schemi interiori che ci accompagnano per tutta la vita e che, se limitanti, ci impediscono di sentirci completi e pienamente all'altezza.

Durante la gestazione, il bambino assorbe ogni emozione, ogni respiro, ogni stato della madre registrandolo come dato energetico, e diventando parte integrante del sistema interiore del bambino.

Nei primi anni di vita, queste registrazioni si consolidano attraverso le interazioni, i silenzi, i gesti, le parole e le vibrazioni della madre e dell'ambiente circostante.

Una convinzione molto comune che emerge da queste registrazioni è il senso di inadeguatezza: la sensazione di non essere abbastanza, di non meritare, di non essere all'altezza.

Questa convinzione può manifestarsi nell'età adulta come:

- **paura di esprimersi**
- **difficoltà a riconoscere i propri meriti**
- **timore di essere giudicati o rifiutati**

È una convinzione profonda, invisibile, ma potente nel determinare le nostre scelte e relazioni.

Prendiamo l'esempio di Sara, una mia cliente:

1. Individuare la convinzione primaria

Abbiamo identificato "non sono abbastanza" e le sue radici: impressioni corporee, emozioni e immagini collegate alla presenza materna percepita come distante o giudicante.

2. Osservare i dettagli

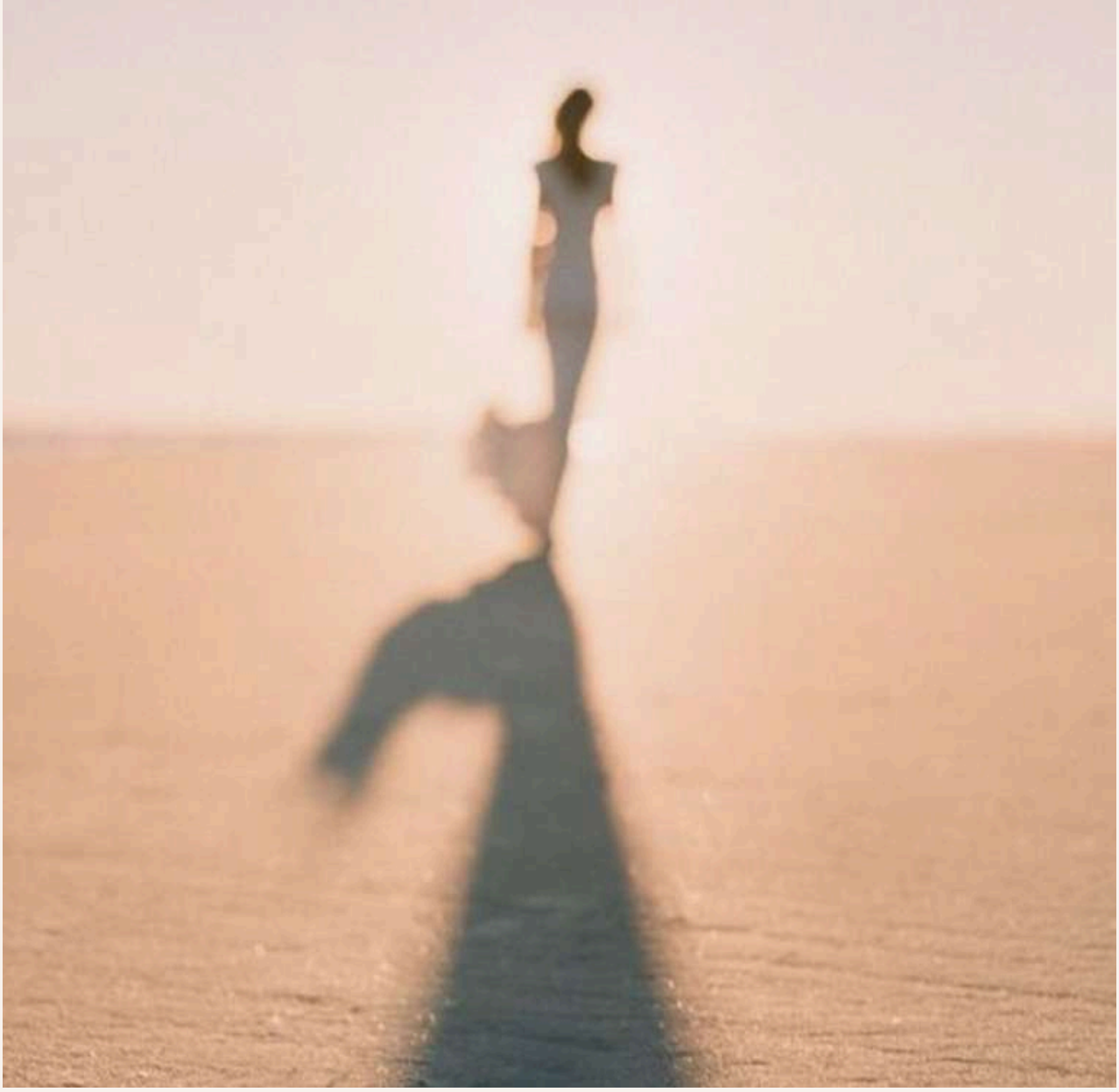
Ogni convinzione ha più strati: sensazioni fisiche, immagini interne, emozioni primarie.

Con Sara abbiamo portato attenzione a ciascuno strato: il nodo allo stomaco, la paura di esprimersi, i ricordi di momenti in cui non si sentiva ascoltata.

3. Rinegoziare la credenza

Una volta osservati i dettagli, la frequenza della convinzione viene aggiornata: la paura si trasforma in possibilità, il senso di inadeguatezza diventa consapevolezza del proprio valore.

Sara ha potuto sostituire "non sono abbastanza" con la percezione di essere sufficiente così com'è, senza dover dimostrare nulla.



4. Integrare nel campo energetico

La nuova convinzione si radica nel corpo, nelle emozioni e nel campo energetico: il cambiamento diventa profondo e duraturo, non solo mentale.

Dopo il lavoro sul dettaglio:

• Sara ha ritrovato fiducia nelle proprie scelte

• Ha iniziato a esprimersi liberamente senza paura del giudizio

• Ha percepito leggerezza e centratura nelle relazioni e nelle situazioni quotidiane

Ciò che prima era un limite — il senso di inadeguatezza — diventa una risorsa che sostiene la piena espressione del Sé, aprendo la strada a fiducia, presenza e autenticità.

La seconda nascita non è rumorosa.

È un'inclinazione dell'anima, un sorriso interno, un respiro che dice:

"Da qui in avanti, sono io la mia guida. Sono io il mio nutrimento. Sono io la mia casa."

Questa è la maternità più alta.

Quella che non dipende da nessuno, e che illumina ogni passo del nostro cammino spirituale.

Con amore, Marta

Madre e Nutrimento: il primo imprinting che vive nel corpo

Fin dalla nostra prima esperienza di vita, la figura materna diventa il punto di contatto con il mondo. Prima delle parole, prima del pensiero, prima di qualsiasi ricordo cosciente, **il nostro corpo impara a leggere la realtà attraverso il modo in cui siamo stati nutriti, accolti e contenuti.**
Per questo, quando parliamo di sintomi digestivi, il tema della madre è sempre presente, anche se in modo silenzioso.

Il nutrimento materno non è solo il latte: è lo sguardo, il ritmo, la presenza, la continuità. È la sensazione profonda che la vita sia un luogo sicuro, dove si può prendere senza paura. **Quando questo imprinting è fragile o disordinato, il corpo spesso lo racconta attraverso sintomi digestivi ricorrenti.**

LA RELAZIONE CON LA MADRE E IL MODO IN CUI "PRENDIAMO" DALLA VITA
Molti disturbi digestivi hanno un'origine emotiva legata al modo in cui abbiamo vissuto la relazione con la nostra mamma. Se il rapporto è stato incoerente, troppo invadente, troppo distante, instabile o carico di ansia, il corpo lo registra. E lo registra proprio lì, nel centro del nostro nutrimento: il sistema digerente (stomaco, intestino e organi annessi).

Lo stomaco può chiudersi quando ci sentiamo poco accolti; l'intestino può trattenere quando mancano confini chiari; il pancreas può oscillare quando la dolcezza nella nostra vita non è stata stabile.
La psicosomatica non interpreta questi segnali come semplici disturbi: li legge come messaggi che chiedono ascolto.

QUANDO IL CORPO RACCONTA CIÒ CHE NON È STATO DIGERITO

Molte persone che arrivano a un percorso olistico lo fanno dopo anni di disturbi digestivi: gastrite, reflusso, colite, gonfiore, intestino irritabile. **Questi sintomi non parlano soltanto di alimenti, ma di emozioni trattenute, parole non dette, gesti mancati, ferite affettive mai esplorate.**

Per esempio, chi soffre di **gastrite** spesso porta dentro qualcosa che non è riuscita a "digerire": un'ingiustizia, una tensione, un conflitto familiare non espresso. Quando il bruciore sale, è come se il corpo chiedesse: "Quale parte della mia storia fa ancora male?"

La **colite** e le infiammazioni intestinali parlano spesso di irritazioni emotive, di pressioni familiari, di dinamiche in cui era necessario mostrarsi forti, brave, compiacenti. Il corpo si infiamma quando non può più sopportare ciò che, per amore o paura, non abbiamo avuto il coraggio di affrontare.

Il **colon irritabile** è il disturbo tipico di chi vive tra il desiderio di lasciarsi andare e la paura di perdere il controllo. È un sintomo che nasce spesso in quei contesti familiari in cui bisognava stare attente, leggere l'umore degli altri, muoversi con cautela per evitare conflitti.

La **stitichezza** è, in molte persone, un trattenere: trattenere emozioni, trattenere decisioni, trattenere il cambiamento per non deludere la famiglia o per paura di ferire. È come se il corpo dicesse: “Non posso lasciare andare ciò che mi pesa.”

La **diarrea**, al contrario, è un modo rapido e impulsivo per liberarsi da qualcosa di “troppo”. Può emergere dopo conflitti, discussioni, pressioni o eventi che hanno fatto sentire invase o senza via di fuga.

Il **gonfiore** addominale, spesso sottovalutato, è invece uno dei sintomi più legati al sovraccarico emotivo. È il corpo che si gonfia quando abbiamo ingoiato troppo: troppe parole, troppi doveri, troppe aspettative familiari.

Lavorare sul nutrimento significa lavorare sulla storia della nostra vita.
Ogni sintomo digestivo può essere visto come una porta: una porta che ci permette di entrare nella nostra storia familiare e rivedere i nodi irrisolti che ancora oggi influenzano il modo in cui mangiamo, in cui ci relazioniamo e in cui ci prendiamo cura di noi. In questo viaggio, il corpo ha bisogno di due tipi di nutrimento: quello fisico e quello emotivo.

La guarigione può arrivare solo se integriamo questi due strumenti . Un percorso nutrizionale olistico non si limita a togliere alimenti irritanti o a bilanciare i pasti.
È un percorso che mira a calmare l’infiammazione, riequilibrare il microbiota, sostenere il sistema nervoso, ridurre i picchi glicemici e creare un modo nuovo e sano di stare in relazione con il cibo.

Mangiare bene è, spesso, il primo modo per reimparare a prendersi cura di sé.
Accanto all'alimentazione, diventa fondamentale lavorare sulle origini emotive. Qui entrano in gioco gli strumenti della mia collega e amica, nonché scrittrice in questa rivista: costellazioni familiari, registri akashici, theta healing, sono gli strumenti che la Dott.ssa Marta Turnu utilizza per **lavorare sull' integrazione attraverso percorsi di radicamento e di ricongiunzione con la propria parte materna.**

Questi strumenti permettono di sciogliere memorie profonde, vedere le dinamiche familiari all'origine del sintomo, e ripristinare il flusso dell'amore interrotto. Quando l'anima si alleggerisce, anche il corpo inizia a rispondere.

Io in primis ho iniziato a trasformare la mia vita da quando lavoro insieme a lei, da quando ho iniziato a vedere che c'è altro di cui spesso non siamo consapevoli, semplicemente perché nessuno ce l aveva mostrato prima.

Alimentazione + guarigione interiore: il vero cambiamento.
La guarigione dei disturbi digestivi non è mai solo una questione di cibo, né solo una questione emotiva.
È l'integrazione dei due livelli a creare un cambiamento reale e duraturo. Quando lavoriamo sulle radici emotive della relazione con la madre e, allo stesso tempo, nutriamo il corpo con un'alimentazione equilibrata e personalizzata, stiamo dando luce a quella Madre interiore, capace di accogliere, contenere, sostenere.
È solo allora che il corpo smette di essere infiammato disturbato e dolorante, smette di sopravvivere e, finalmente, inizia a vivere.

Con amore e servizio
Camilla

DOTT.SSA CAMILLA CORCIONE

Trasforma le tue emozioni: come i Fiori di Bach e Australiani sciolgono blocchi e ferite profonde

C'è un luogo nel corpo dove le emozioni vanno quando non trovano una voce: il nostro corpo fisico. È il luogo in cui si deposita il nostro vissuto, ciò che non abbiamo potuto dire o fare, le ferite antiche, soprattutto quelle legate alla madre, la nostra prima radice, la nostra prima casa.

Quando la relazione materna è stata complessa — troppo piena o troppo vuota, troppo invadente o troppo distante — il corpo lo ricorda. E lo racconta attraverso tensioni, gonfiori, pesantezze, somatizzazioni emotive che spesso abbiamo imparato a chiamare "disturbi".

La floriterapia nasce proprio per questo: per sciogliere ciò che il corpo trattiene, riportando fluidità dove l'emozione è rimasta cristallizzata.

Perché i fiori agiscono sulle memorie emotive

I Fiori di Bach e gli Australian Bush Flowers non lavorano a livello biochimico, ma vibrazionale. È questa la loro unicità. Ogni fiore possiede un'informazione, una frequenza, una qualità emotiva specifica: calma, chiarezza, contenimento, centratura, radicamento, fiducia. **Quando assumiamo una miscela floreale, non "introduciamo una sostanza", ma ricordiamo al nostro sistema emozionale come tornare in equilibrio. È un po' come se il fiore dicesse al nostro corpo: "Questa emozione non ti appartiene più. Puoi lasciarla andare."**
La floriterapia agisce come un'educazione interiore, gentile ma profonda. Le ferite emozionali vengono trasformate strato dopo strato in modo del tutto gentile e autentico, facendo emergere qualcosa di nuovo. Ci permettono, in sostanza, di integrare quel vissuto, quell'esperienza, quell' emozione nascosta.

Non esistono fiori "per la ferita materna": esiste la persona

Una delle prime cose che spiego spesso nei miei percorsi è che **non esiste un fiore giusto per tutti.** Ogni storia è diversa: unica, irripetibile, intessuta di sfumature sottili che non possono essere generalizzate. Per questo, nella floriterapia autentica, **non si consiglia mai una lista di fiori "standard", perché rischierebbe di semplificare troppo ciò che invece è profondamente personale**. Il lavoro floreale richiede ascolto, osservazione del corpo, analisi della storia e delle dinamiche emozionali. È un percorso sartoriale, cucito sulla persona. **Quello da cui si può partire, è invece il rimedio di emergenza che può andare bene come approccio iniziale ai fiori: sto parlando del Rescue Remedy per i fiori di Bach e della miscela Emergency per i fiori Australiani. Sono entrambe un mix di alcuni fiori che lavorano sul trauma, sulla paura, e in modo molto generale tentano di ripristinare l'attenzione della persona al momento presente. Possono essere utilizzati quando non si comprende in modo chiaro quali siano gli aspetti principali su cui lavorare: affidatevi al fiore che farà emergere chiarezza.**

Quale scegliere tra le due miscele? Affidati a quella che ti risuona di più. Segui l'intuito.

Vorrei raccontarvi la trasformazione di Elisa

Elisa è arrivata da me con un dolore che non riusciva più a “tenere giù”.
Aveva 38 anni, una vita apparentemente stabile e un lavoro pieno di responsabilità. Eppure, da mesi soffriva di una stanchezza emotiva che le si era fermata nello stomaco. Ogni sera, dopo cena, sentiva un peso come una pietra. Gli esami erano perfetti, la dieta regolare, ma il corpo parlava. Durante il primo colloquio, tra le righe del suo racconto, emergeva sempre lei: la madre. Una donna forte, presente, ma iperprotettiva.
Una madre che aveva chiesto tanto senza volerlo, che aveva trasmesso ansia invece che sicurezza, che aveva amato molto... ma in modo condizionante. Elisa aveva imparato a non deludere. A trattenere. A ingoiare.
Nel suo caso, la floriterapia è stata il filo sottile che l’ha guidata a sciogliere, un passo alla volta, questi nodi profondi. Abbiamo costruito insieme una miscela floreale personalizzata, calibrata attraverso il test kinesiologico e il dialogo emotivo. I primi giorni non ha percepito quasi nulla.
Poi qualcosa ha iniziato a muoversi: un sogno ricorrente, una sensazione di apertura al petto, la capacità di dire un piccolo “no” senza sentirsi in colpa.
Dopo tre settimane, lo stomaco aveva smesso di parlare con quella tensione costante.
Non perché “il fiore avesse curato il sintomo”, ma perché Elisa aveva finalmente iniziato a rilasciare una memoria antica: quella del dover essere una figlia perfetta. Il sollievo arrivato nel corpo era il riflesso di un movimento interiore. Il fiore aveva creato lo spazio, ma il cambiamento lo aveva fatto lei.

COME FUNZIONANO I FIORI: LA LOGICA VIBRAZIONALE SPIEGATA IN MODO SEMPLICE

Quando assumiamo la miscela floreale:
• il corpo riconosce l'informazione vibrazionale del fiore;
• questa informazione agisce come un catalizzatore emozionale;
• la persona diventa più consapevole della ferita o della dinamica bloccata;
• emozioni represse tornano in superficie per essere sciolte;
• il corpo si riequilibra perché trova un nuovo modo di rispondere agli stimoli.

Non è magia, non è suggestione.
È memoria cellulare che finalmente trova un linguaggio per liberarsi.

COME SI SVOLGE UN PERCORSO DI FLORITERAPIA PER LA GUARIGIONE MATERNA

Un protocollo non è mai fisso e non dovrebbe esserlo. Tuttavia, l'approccio più efficace segue alcune tappe fondamentali:

1. **Raccolta profonda della storia.** La persona racconta la sua storia, dove emerge la relazione con la madre, il modo in cui è stata nutrita, protetta, vista o non vista.
2. **Analisi psicosomatica** Si osservano i punti del corpo più reattivi: stomaco, pancia ecc.
Ogni area racconta una memoria specifica.
3. **Scelta personalizzata dei fiori** Attraverso test energetici e colloquio emotivo si selezionano i fiori più adatti al momento presente.
4. **Assunzione costante per un periodo di tempo del tutto personalizzato.** Le gocce non agiscono "quando si ricordano", ma con costanza, perché lavorano nel profondo.
5. **Diario emotivo.** Passaggi, intuizioni, sogni, irritazioni, rilasci: tutto è informazione preziosa.
6. **Rivalutazione e nuova miscela.** Il percorso è dinamico. Con il cambiare della persona, cambiano anche i fiori da utilizzare

I FIORI COME PONTE FRA IL CORPO E LA MADRE INTERIORE

La guarigione della relazione con la madre non passa solo dalla mente: passa dal corpo. E passa attraverso l'elaborazione delle nostre ferite emozionali.

Il vissuto è un qualcosa di personale e nessuna altra persona o terapeuta può comprendere fino in fondo la nostra esperienza, soltanto noi. L'utilizzo dei fiori ci permette di essere presenti durante l'elaborazione di tutto questo, portandoci libertà e consapevolezza, alleggerendo il nostro cuore.

Non promette miracoli.
Promette presenza.
E nella presenza, inevitabilmente, arriva la trasformazione.

Con amore e servizio
Camilla

DOTT.SSA CAMILLA CORCIONE

Come riconnettersi con la Madre Interiore attraverso la fitoterapia: piante magiche per la guarigione del femminile

C'è un momento nella vita in cui ci rendiamo conto che la madre che abbiamo non è quella che avremmo desiderato. Tutti avremmo voluto essere amati in modo diverso. Lei non ha potuto amarci nel modo in cui noi avremmo voluto, o nel modo in cui ne avevamo bisogno: forse perché la sua storia non gliel'ho permesso e anche lei a sua volta ha vissuto la stessa cosa. Senza colpe, e senza giudizio, ogni madre è perfetta così com'è. Così come anche i figli lo sono. Quello che possiamo fare oggi è occuparci di noi con gli strumenti che abbiamo a disposizione, per accedere a ciò di cui abbiamo bisogno: ovvero un diverso tipo di nutrimento.
È lì che nasce la Madre Interiore: la parte di noi capace di calmare, accogliere, ascoltare, tenere. **L'utilizzo degli strumenti che abbiamo a disposizione (di cui adesso vi accenno) rappresenta la nostra capacità di tornare "a casa". E il viaggio può durare tutta la vita.**

1. Le tisane: il rimedio caldo, morbido, materno

La tisana è probabilmente lo strumento più archetipico legato al femminile.
È calore, accoglienza, pausa, respiro.
Agisce in modo graduale, delicato, ma profondamente simbolico.

Il beneficio non è solo fitoterapico:
la tisana è una coccola, un rituale di cura che comunica al corpo: "Mi prendo cura di te. Sei importante."

Piante come melissa, camomilla, tiglio, altea o calendula diventano un vero linguaggio affettivo: avvolgono, ammorbidiscono, distendono.

2. Le tinture madri: l'approccio diretto e intenso

La tintura madre è un estratto idroalcolico della pianta fresca. Contiene una concentrazione di principi attivi molto superiore rispetto alla tisana, e viene assorbita rapidamente.

È un rimedio più "diretto", adatto quando serve smuovere le acque con maggiore intensità.

3. I gemmoderivati: il potere delle gemme

Il gemmoderivato nasce dalla macerazione delle gemme, cioè le cellule staminali delle piante vegetali, da cui si formerà l'intera pianta. Perciò qui è contenuto tutto il suo potenziale di crescita.

Sono rimedi che lavorano:
- sul terreno emotivo,
- sul sistema linfatico,
- sulla memoria cellulare,
- sull'equilibrio ormonale,
- sull'infiammazione emotiva del corpo.

Sono ideali nel tema della Madre perché agiscono in profondità in modo più gentile, là dove spesso si trovano le ferite precoci.

COSA VI CONSIGLIO PER INIZIARE: IL RITUALE DELLA TISANA

Bere una tisana può essere un gesto automatico oppure un rito.
E quando diventa rito, qualcosa dentro cambia.

Ecco un rituale semplice ma potente, perfetto per chi sta lavorando sulla guarigione materna:

1. Scegli la pianta con intenzione, come sceglieresti una parola gentile per te stessa.
2. Prepara l'infuso lentamente, osservando l'acqua scaldarsi, come un grembo che si apre.
3. Mantieni la tazza tra le mani, senti il calore che passa dalla ceramica alla pelle, e dalla pelle al petto.
4. Respira mentre sale il vapore, immagina di inspirare presenza e dolcezza.
5. Quando porti la tazza alle labbra, ripeti mentalmente:

"Mi prendo cura di me come avrei voluto essere accolta."

La tisana diventa un archetipo:
il calore è l'abbraccio, l'acqua è il fluire, la pianta è la parola che il corpo stava aspettando.

In quel momento, stai educando il tuo sistema nervoso alla sicurezza.
Stai imparando a essere tu la Madre che forse non hai avuto. Stai imparando a sentirti al sicuro nel corpo.
Non si tratta di dimenticare la madre reale, ma di incontrare la Madre Interiore (parliamo SEMPRE della simbologia della madre interiore, non della nostra cara mamma).

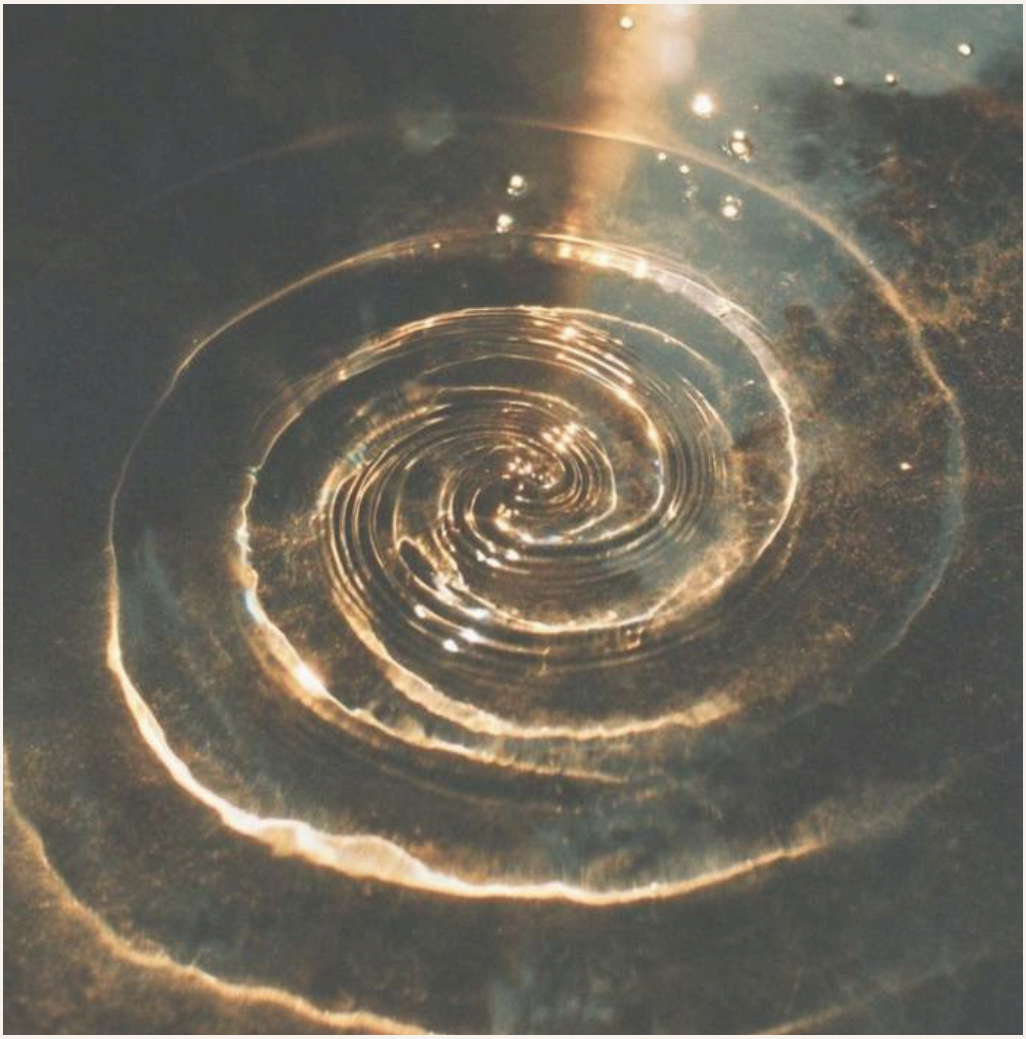
I fiori e la fitoterapia non "cura" la madre biologica, non cambia il passato e non pretende di farlo. Piuttosto, ci accompagna in un processo di riconciliazione profonda:

- con il nostro corpo,
- con la nostra storia,
- con il femminile che ci abita,
- con il modo in cui scegliamo oggi di nutrirci.

Ricordandoci che *la vera guarigione non è cancellare ciò che è stato, ma imparare a offrirci ciò che non abbiamo ricevuto in abbondanza (o almeno secondo la nostra percezione: è tutta una questione di percezione).*
Quando diventiamo Madre di noi stessi, qualcosa nel corpo si scioglie, qualcosa nel cuore si apre, e la vita — finalmente — torna a fluire.

Con amore e servizio
Camilla

I nostri contatti



Dott.ssa Camilla Corcione

+39 351 332 93 62
camillacorcione.olistica@gmail.com
www.nutrizione-olistica.com

Dott.ssa Marta Turnu

+39 345 107 3937
marta.turnu.lifecoach@gmail.com
www.martaturnu.com