

Quando
il corpo
smette
di difendersi

FEBBRAIO 2026 - SECONDO NUMERO

*SPIR*ALI*
di luce

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.



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

Dott.ssa Camilla Corcione

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

In questo numero, abbiamo scelto di raccontare **la storia di Anna** perché rappresenta una verità che vediamo ogni giorno nei nostri studi: quando il corpo non dimagrisce, spesso non è mancanza di volontà. È difesa.

Questo numero è dedicato a tutte le donne che hanno provato a controllarsi, a restringersi, a combattere contro il proprio corpo — e che oggi sentono il bisogno di fare pace.

Indice

La storia di Anna: quando il corpo smette di difendersi.....	Pag. 8
Un corpo in difesa.....	Pag. 10
Il lavoro sul metabolismo: ricostruire fiducia.....	Pag. 11
Il dimagrimento come conseguenza, non come obiettivo.....	Pag. 12
APPROFONDIMENTO	Pag. 14
Perché le diete falliscono ?.....	Pag. 15
Il vero risultato.....	Pag. 16
Risorse pratiche.....	Pag. 17

C O N T A T T I - P A G . 1 8

La storia di Anna: quando il corpo smette di difendersi

Quando Anna è arrivata nel mio studio aveva 42 anni e una richiesta molto chiara:

“Non riesco più a dimagrire, qualunque cosa io faccia.”

Negli anni aveva seguito diete ipocaloriche, periodi di controllo rigido, eliminazioni continue di alimenti.

Mangiare era diventato fonte di ansia, il corpo un problema da gestire.

Il peso non scendeva.

Il gonfiore era quotidiano.

La stanchezza costante.

La fame nervosa serale frequente.

Dagli esami emergeva un quadro tipico di blocco metabolico:

- metabolismo rallentato
- insulino-resistenza iniziale
- infiammazione cronica di basso grado
- intestino pigro
- cortisolo elevato

Ma il dato più evidente non era nei numeri:
era la resistenza del corpo.

Dalle parole di Camilla ricevo subito un primo input “il corpo come problema da gestire”, e senza ancora aver incontrato Anna, sento l’urgenza di indagare sul suo quadro di nascita: la gravidanza è arrivata a termine? Ci sono stati eventi traumatici subìti dalla madre? Il parto è stato naturale o con cesareo? C’è stata anestesia? Come è stata accolta nel mondo? È stata in incubatrice? E l’allattamento?

Al seno o artificiale?

Queste sono alcune delle domande che rivolgo ad Anna nel nostro primo incontro.

Dalle sue risposte ho la conferma di ciò che sospettavo: l’intera gravidanza è stata “medicalizzata” per continue minacce d’aborto.

Il feto assorbe dalla madre non solo i nutrimenti necessari per il suo sviluppo fisico, ma anche gli schemi emotivi che lei utilizza per affrontare le varie situazioni.

La paura, le preoccupazioni e l’ansia portano alla produzione di ormoni dello stress, che arrivano al feto.

Di fatto, il suo primo imprinting riguardo al proprio corpo è: “non vado bene, così come sono non funziono come dovrei, per far stare tranquilli tutti devo assolutamente cambiare”.

Decido allora di proporle una regressione all’utero, attraverso la quale farle rivivere la sensazione di essere nuovamente nella pancia della mamma e, attraverso un processo alchemico, trasformare la sua esperienza fino a farla sentire al sicuro, desiderata, accolta e amata esattamente così com’è.

Attraverso questa consapevolezza Anna può realmente accogliere la possibilità del cambiamento, ed il lavoro sul corpo non verrà boicottato dal trauma iniziale.

Un corpo in difesa

Il corpo di Anna non era “rotto”.
Era in protezione.

Anni di restrizione avevano insegnato al suo sistema biologico che il cibo era scarso, che doveva risparmiare energia, che non era il momento di lasciar andare.

Il grasso non era un eccesso: era una riserva di sicurezza.

Il primo passo non è stato togliere, ma nutrire.
E qui è emersa una convinzione profonda che ho potuto scovare ed eliminare grazie al Thetahealing. Partendo dalla scoperta di Camilla che, per quanto a livello cosciente lo rifiutasse e lo combattesse, a livello subconscio per Anna il grasso era rassicurante. Non sarebbe mai riuscita a perdere peso continuando a nutrire questa convinzione.

Ad uno sguardo superficiale può sembrare assurdo, ma i nostri schemi comportamentali di base si formano per consentirci di sopravvivere.

E per Anna, da bambina, il cibo non era mai sufficiente per proteggerla dalla morte.

La sua anima ricorda benissimo il terrore legato alle minacce d'aborto, rafforzato poi dagli adulti che la rimpinzavano per paura che si ammalasse.

Ho allora eseguito la procedura per eliminare le seguenti convinzioni:

- Il grasso mi fa sentire al sicuro
- Vivere mi fa paura
- Dimagrire è pericoloso

Per sostituirle con:

- Amo il mio corpo
- Sono al sicuro se mangio di meno
- Provo gioia nel prendermi cura di me
- Ho fiducia nella vita

Così ripulito, il suo subconscio ha potuto costruire nuovi comportamenti, più sani e consapevoli, e portarli avanti con costanza e fiducia.

Il lavoro sul metabolismo: ricostruire fiducia

Abbiamo iniziato da una rialimentazione graduale, pensata per:

- stabilizzare la glicemia
- ridurre lo stress metabolico
- calmare il sistema nervoso
- riattivare la digestione

Il piano nutrizionale non era restrittivo, ma strutturato:

- pasti regolari
- carboidrati reintrodotti in modo mirato
- proteine adeguate
- grassi funzionali
- attenzione ai ritmi e non solo alle quantità

Parallelamente abbiamo lavorato con:

- fitoterapia per sostenere fegato e intestino
- piante adattogene per ridurre il cortisolo
- rimedi naturali per il gonfiore e l'infiammazione
- supporto al microbiota

Il messaggio al corpo era chiaro:

“Sei al sicuro. Puoi smettere di trattenere.”



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

Il dimagrimento come conseguenza, non come obiettivo

Nelle prime settimane il peso non è sceso subito. Ed era esattamente ciò che mi aspettavo.

Prima sono cambiati altri segnali:

- il gonfiore ha iniziato a ridursi
- la fame nervosa è diminuita
 - l'energia è aumentata
 - il sonno è migliorato
- la digestione è diventata più regolare

Solo dopo, gradualmente, il peso ha iniziato a scendere.

Senza forzature. Senza controllo ossessivo. Senza lotta.

Il corpo di Anna ha iniziato a dimagrire quando ha smesso di sentirsi minacciato.

Non perché mangiava meno, ma perché stava finalmente ricevendo ciò di cui aveva bisogno.

Il metabolismo ha ripreso a funzionare quando il corpo ha percepito stabilità:

nutrimento, ritmo, sicurezza.



Quando il metabolismo è bloccato, spesso il problema non è la forza di volontà.
È la mancanza di sicurezza biologica.

Un corpo che si sente nutrito, ascoltato e sostenuto
non ha bisogno di trattenere.

E quando smette di difendersi,
torna naturalmente a fare ciò per cui è programmato: equilibrarsi.

APPROFONDIMENTO

Il metabolismo “bloccato” non esiste: cosa succede davvero nel corpo ?

Quando parliamo di “metabolismo bloccato” non ci riferiamo a un concetto vago, ma a un insieme di adattamenti fisiologici ben documentati.

Insulino-resistenza iniziale

L’insulina è l’ormone che permette al glucosio di entrare nelle cellule. In condizioni di stress cronico, eccessi restrittivi o oscillazioni glicemiche frequenti, le cellule possono diventare meno sensibili alla sua azione. Il pancreas produce quindi più insulina per compensare. Questo favorisce:

- maggiore accumulo adiposo
- difficoltà nel mobilizzare il grasso
- fame più frequente

Inflammatione cronica di basso grado

Non è un’inflammatione acuta evidente, ma uno stato infiammatorio silente che altera la sensibilità insulinica, rallenta il metabolismo e affatica il sistema immunitario. È spesso associata a stress, disbiosi intestinale e diete restrittive prolungate.

Cortisolo e accumulo addominale

Il cortisolo è l’ormone dello stress. Se rimane elevato nel tempo:

- aumenta la glicemia
- favorisce deposito di grasso viscerale
- altera il sonno
- stimola fame serale

Il corpo interpreta lo stress come una minaccia e trattiene energia.

Effetti delle diete restrittive croniche

Restrizioni prolungate insegnano al corpo che il cibo è scarso. Le conseguenze possono includere:

- riduzione del metabolismo basale
- aumento della fame compensatoria
- maggiore efficienza nell’accumulo energetico
- alterazioni ormonali (leptina, grelina, tiroide)

Il corpo non si oppone al dimagrimento: si adatta per sopravvivere.

Sicurezza metabolica

Il metabolismo si riattiva quando percepisce stabilità:

- pasti regolari
- adeguato apporto calorico
- ritmo sonno-veglia equilibrato
- riduzione dello stress

Prima di perdere peso, il corpo deve sentirsi al sicuro.

Perché le diete falliscono ?

Le diete falliscono **non per mancanza di disciplina**, ma perché:

- **si basano sulla restrizione e non sulla regolazione**
- **ignorano il sistema nervoso**
- **non considerano il carico emotivo**
- **non lavorano sulle memorie corporee e familiari**
- **creano un conflitto interno tra controllo e bisogno di sicurezza**

Un corpo che si sente minacciato non collabora. Resiste.

Dati concreti del percorso di Anna

Dopo 4 mesi di lavoro integrato:

- **Peso: – 7,8 kg**
- **Glicemia a digiuno: da 102 mg/dl a 88 mg/dl**
- **Insulina basale: ridotta del 40%**

Ma soprattutto:

- **no fame nervosa**
- **sonno regolare**
- **energia stabile durante la giornata**
- **no cali glicemici**

Il vero risultato

Anna non ha solo perso peso.

Ha cambiato il modo in cui si relaziona al cibo e al suo corpo.

Ha smesso di punirsi.

Ha iniziato ad ascoltarsi.

Ha ritrovato energia, lucidità e presenza.

Il suo dimagrimento non è stato una conquista contro il corpo,
ma un ritorno all'equilibrio.



A questo punto, con il lavoro di Camilla ben avviato e liberato da ostacoli invisibili, ho deciso di far fare ad Anna una costellazione familiare, per andare a vedere se nel suo albero genealogico ci fossero altre problematiche legate al rapporto con il cibo e/o con grasso e obesità o altri disturbi alimentari.

Se, infatti, il lavoro si fa solo sulla persona e non su tutto il sistema familiare, a volte potrebbero esserci delle ricadute verso un comportamento che si vorrebbe lasciare alle spalle.

È il caso degli “irretimenti”, cioè quei patti di fedeltà con alcuni antenati che portiamo avanti senza accorgercene. Spesso questo accade quando ci sono eventi dolorosi che vengono tenuti nascosti, per vergogna, paura o risentimento. Nel caso di Anna è emersa una cosa della quale lei era totalmente all'oscuro.

La sorella di sua nonna materna era stata abbandonata da piccola in orfanotrofio, dal momento che la famiglia non riusciva a sfamare tutti.

Erano eventi frequenti negli anni tra le due guerre mondiali, le famiglie erano numerose e l'Italia attraversava un periodo di grande miseria.

Di questo fatto non si parlava nella famiglia di Anna, un po' perché ormai era stato sepolto insieme ai diretti interessati, e un po' perché questa antenata era stata totalmente dimenticata.

Facendo delle ricerche Anna ha trovato conferma di questa storia, ed insieme abbiamo lavorato per includerla nuovamente nel sistema familiare e per onorarne il ricordo.

La mancanza di cibo era stata la ragione dell'abbandono di questa prozia, ed il suo abbandono era diventato la salvezza per tutti gli altri.

A livello energetico questa donna chiedeva di essere reintegrata, di essere finalmente vista e riconosciuta come un membro importante dell'albero genealogico, e di poter quindi liberare Anna dal dovere di “mangiare” anche per lei.

Risorse pratiche

TI SEI RICONOSCIUTA IN ANNA?

5 segnali di un corpo in difesa:

- Dimagrisci con grande difficoltà *nonostante l'impegno*
- *Fame* intensa soprattutto al mattino
- *Gonfiore* e digestione *lenta*
- *Stanchezza* cronica
- Sensazione costante di *dover "controllare" il cibo*

3 domande sul tuo rapporto con il cibo:

1. Quando mangio, sto cercando nutrimento / sicurezza oppure è *fame*?
2. Il mio corpo si sente *punito o sostenuto* dalle mie scelte?
3. Se perdessi peso, *cosa cambierebbe davvero* nella mia vita?

Ogni sera per 7 giorni, scrivi:

- Oggi il mio corpo si è sentito...
- Ho percepito tensione in...
- Il momento in cui ho avuto più fame è stato...
- In quel momento avevo bisogno di...

Non giudicare le risposte. Osserva.

Meditazione guidata [CLICCA QUI](#)

Il dimagrimento non è una battaglia. È una conseguenza.

Quando il corpo riceve nutrimento adeguato,

ritmo e stabilità biologica, può rilassarsi.

Quando l'anima si sente vista, inclusa e liberata

da memorie antiche, può alleggerirsi.

Il vero cambiamento avviene quando corpo

e sistema smettono di combattere e iniziano a collaborare.

Non è controllo.

È integrazione.

Non è forza.

È sicurezza.

E quando il corpo smette di difendersi,

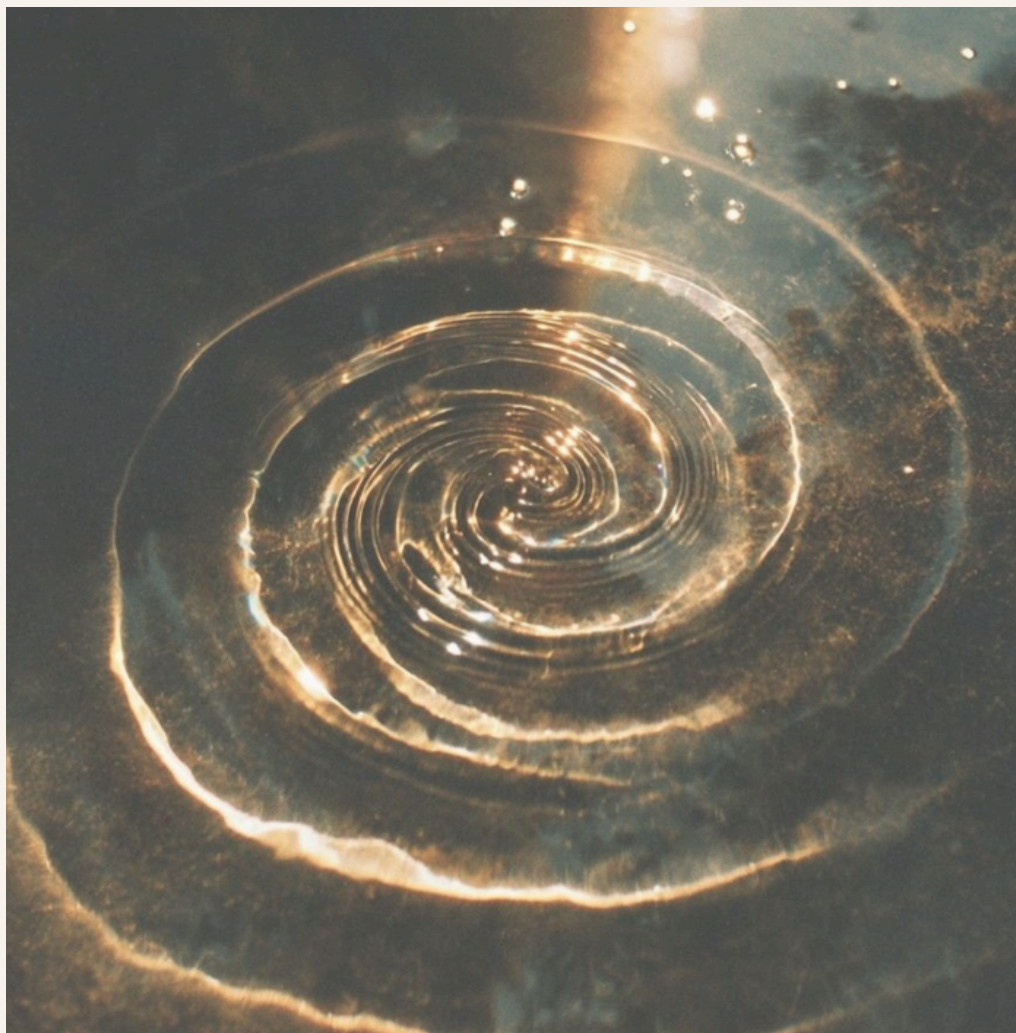
torna naturalmente a fare ciò per cui è programmato:

ritrovare equilibrio.

Con amore,

Marta e 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