



Silvia Tessitore <tessitoresilvia@gmail.com>

da Piero ZONA: Star bene con poco, prima bozza

mario frusi - noosoma <mario.frusi@noosoma.it>
A: Editrice ZONA <info@editricezona.it>
Cc: Silvia Tessitore <tessitoresilvia@gmail.com>

25 giugno 2024 alle ore 15:35

C'è volto veramente un gran tempo, per indagare.
Mie note:

introduzione:

se lo consulti per un problema specifico e vuoi arrivare subito alla soluzione proposta, puoi concentrarti solo sulla sola parte in grassetto

se invece vuoi assaporarlo da eliminare uno dei due "solo-sola"

poco oltre:

Inoltre nel libro trovi diversi QR Code che, se li inquadri con gli strumenti appositi, per esempio del tuo telefonino, puoi visualizzare è sgrammaticato, correggerei così:

Inoltre nel libro trovi diversi QR-code che, se inquadrati con strumenti appositi come il tuo telefonino, consentono di visualizzare

pag 13:

dopo aver aspirato il fumo, il torace si svuota, ricompatta il mediastino.

Se questo testo faceva parte del mio testo originale, beh, è stato un mio errore!

Riscrivere così:

dopo aver aspirato il fumo, il torace si svuota ricompattando il mediastino

poco dopo:

Che il meccanismo dell'apnea a torace vuoto sia comune a tutti mammiferi è ben evidenziabile nei nostri animali

Nel testo del pdf c'è uno spazio vuoto tra la "l" e la "e" di "evidenziabile" (anche se qui non compare)

pag 17:

5. Se possibile, si rimane uno-due secondi a torace svuotato

(se compare una sensazione di mancamento d'aria questa fase si salta per passare subito alla 4)

correggere: 6) anziché 4)

pag 25:

Il meteorismo, altrimenti detto "pancia gonfia", è un problema universale, così capillarmente diffuso che nelle sue forme blande non può neppure venir considerato una patologia.

nel pdf c'è uno spazio tra “nelle” e “neppure”

pag 27:

● possono produrre un piccolo sconquasso nell'equilibrio dei microrganismi.

il pallino prima di “possono” è da eliminare, e l'intera frase va riposizionata partendo dal bordo sinistro della pagina

pag 31:

Non solo. Qualunque organismo, anche quando:

- segua una dieta ottimale
 - svolga una regolare attività fisica
 - si garantisca (per quanto è possibile) un lavoro salubre, aria buona e svaghi adeguati
- finisce per accumulare delle scorie tossiche, eliminare lo spazio vuoto alla sinistra di “finisce” (anche questo compare nel pdf e non qui, saprete voi perché...)

pag 43:

nei confronti dei quali urge attivare una protezione immunitaria garantita propria dai globuli bianchi o leucociti.
proprio, e non “propria”

pag 44:

● a cena frutta orticola, cioè tutti i vegetali che dal punto di vista botanico vengono considerati frutti: zucche, zucchine
manca la i dopo la d

pag 45: subito dopo “infiammazione silente” cambiare pagina, in modo che tabella e suo testo esplicativo risultino coerenti

pag 47:

Noi umani, come tutti i vertebrati terrestri e aerei, siamo “s-centrati”

re-impaginare in modo che “s-centrati” sia su un'unica riga, per facilità di comprensione

pag 48:

Come prima cosa leggete le istruzioni seguenti; tramite l'ebook potrete guardare il filmato

eliminare “l'ebook” e sostituire con “il filmato” oppure “il filmato seguente”

pag 49:

re ma soltanto un tollerabile tiramento. In questa posizione:

- faccio una profonda inspirazione. Non è importante se l'aria viene presa con la parte bassa (“inspirazione diaframmatica”)

o media o alta dei polmoni: eseguo nella maniera che mi mette più a mio agio, cercando però di non coinvolgere anche le spalle che dovrebbero rimanere il più possibile morbide.

- Trattengo l'aria qualche istante, senza irrigidire da nessuna parte.
- Mi concedo un autentico sospiro di sollievo tutto in grassetto (nel pdf le frasi intermedie NON lo sono)

pagg 50-51:

- Se il mio torace non è abituato a espandersi molto, ho accumulato così tanta aria da mettermi potenzialmente in 50

difficoltà: rimango pertanto a torace svuotato per una manciata di secondi, tempo necessario per non rischiare l'ubriacatura da ossigeno della precedente inspirazione (e anche per capire cosa sta succedendo di buono ai miei muscoli).

in grassetto, come sopra

subito dopo:

Per completezza, e per rendere la vostra lettura più altalenante, andate a leggere un approfondimento di quest'avvertenza nel capitolo ("Ci ho la schiena incriccata") dedicato allo stretching lombare. Questa frase rimane NON in grassetto

pag 60:

(cioè azionare il collo) come prima passaggio correggere "prima" con "primo"

pag 68:

altri capitoli del libro sono dedicati al lavoro posturale anche qui c'è, nel pdf, uno spazio fra la "l" e la "e" di "posturale"

pag 69:

vogliamo

interrompere con pochi, semplici gesti.

qui ho raffigurato lo spazio presente nel pdf, in "semplici"

poco dopo:

La

reazione di calore-rossore local e consta di aumento della circolazione (idem)

pag 76:

nel software gestionale neurologico-motorio: sarà il tempo a pl asmare

Idem

pag 77:

Quando il meccanismo che ci ha portato ad acquisire una certa postura reattiva si sia fatto cronico, quando cioè il bambino ha ricevuto

per coerenza, sostituire “ha” con “abbia”

pag 79:

terapia, medica-chirurgica o psicologico-psicoterapica che sia; per coerenza, riscrivere “medico-chirurgica o psicologico-terapeutica”; oppure “medica-chirurgica o psicologica-terapeutica”, come vi piace di più

pag 83, ultima riga:

cercare di spianarlo: allora puntando i piedi e l e spall e sollevate come sopra, separazione di lettere nel pdf

pag 85, ultime righe:

Raggiunto il punto di “massima” (come appena descritta)

espirazione, di botto:

spalanchiamo la bocca, per favorire un ingresso passivo dell’aria;

- allentiamo la tensione glutea e addominale;

subito prima di “spalanchiamo” occorre un altro punto, come già presente prima di “allentiamo”

pag 87:

tare

le pinze, e mi ha liberato di un pezzo d’esperienza emozionale e (infantile, naturalmente) così vincolante.

nuova separazione di lettera

pag 90:

Lo si vede con più chiarezza

negli animali di casa: il cane o il gatto vengono sistematicamente

scossi per alcuni secondi prima di cadere nel loro sonno,

molto più profondo e ristoratore di quello che noi umani sappiamo offrirci...

“vengono” anziché “vengo”

poco dopo:

Questa era la descrizione teorica. Predisponetevi per l’esercizio

e, se possedete l’e-book, ascoltate il podcast

cancellare “,se possedete l’e-book,”

pag 94 ultima riga:

rivelerebbe inestensibile anche sotto anestesia profonda. Per ri-

nuova separazione di lettere

pag 98:

Occorrerà dapprima rettificare la colonna lombare:
separazione fra lettere

subito dopo:

- 1) subito, flettere le ginocchia (ma solo leggermente, per non sovraccaricare di fatica la pur potente muscolatura anteriore delle cosce);
- 2) imprimere al bacino una rotazione, con perno sulle cancellare il doppio dei numeri

pag 101:

volg ere già descritto la nostra parte animal e, inconsapevole, sarà separazione di lettere

pag 104:

avendo come guida virtuale un filo d'acciaio (tes o orizzontalmente separazione fra lettere

pag 106:

sempre di più si rivelerà importante la visione dei filmato filmati

pag 108:

carico non si allenta mai, né in inspirazione né in espirazione e separazione di lettere

Pag 108, più avanti:

Ancora una volta consoli do la destrezza della mia esecuzione, separazione di lettere

pag 110:

percepi-
rete di saper risolvere – se ancor a ce ne foss e qualche residuo separazione di lettere

pag 116:

dimo-
strazione esperienziale, a volte con risultati inc onfutabili persino separazione di lettere

pag 117:

L'origine, quando l'indagine storica lo consenta, si può far risalire a un'antenata colpita da una botta esistenziale sostituire "può" con "potrebbe forse, come esempio,"

pag 120:

in giro senza rimedi d'emergenza... ma se succede, il caffè con separazione di lettere

pag 121:

zione – per dosi consistenti – con rischio di batticuore, aritmi e, separazione di lettere

pag 122:

ancora

ricevono, perché le strutture ospedaliere e le idee persistono
separazione di lettere

poco dopo:

In caso di patologia le “catene di montaggio” delle cellule epatiche che s'ingolfano per troppo lavoro, e finiscono per accumulare scorie tossiche.

separazione di lettere

pag 124 verso la fine:

epatiche ci finiva regolarmente in pronto soccorso per coliche da separazione di lettere

pag 127:

supermercati, nei negozi di alimenti biologici e del commercio
separazione

poco dopo:

In alternativa, la preparazione in una grande caffettiera (con eliminare lo spazio tra la parentesi aperta e “con”

Pag 131 prima riga:

I pre-umani vivevano in foreste tropicali dove il cibo vegetale e
separazione in “vegetale e” ma anche errore mio: non già “I pre-umani” bensì “Gli umani premoderni”

poi, verso fine pagina:

li attingiamo, (loro, cioè gli antenati pre-umani e) noi
modificare così ciò che sta in parentesi: “loro, cioè i nostri antenati pre-moderni”

pag 135:

sufficientemente attendibile, confermato poi dall'occhio di amici
due separazioni

pag 136:

an-

cora così pronunciato, i risvolti pratici (e perlopiù immediati) di eliminare lo spazio tra apertura di parentesi e “e”

pag 138 verso la fine:

duc e l e capacità cognitive, aggrava la salute delle ossa, contri due separazioni

pag 139 seconda riga:

minor misura anche la pasta bianca da farina doppio zero), sup eralcolici. togliere lo spazio fra “zero” e parentesi chiusa e fra p e e di superalcolici

poche righe sotto:

tratto da una veloce disamina delle mi e cartelle cliniche. Voglio separazione

poche righe ancora:

nessun episodio remoto che potesse riferirsi a memori e del ge separazione

pag 140:

sull'av-

viso: l'autoterapia è **SCONSIGLIABILE** perché **NON SI PUÒ** semplicemente correggere l'acidosi in via chimica, a meno che non si tratti di piccole emergenze, perché si corre il rischio di accumulare troppi radicali alcalini
eliminare il primo “perché” e sostituirlo con una virgola

pag 143:

Una volta accertato che il pH urinario è stabilmente (o quasi)

acido, assumere il

prodotto prescritto.....

al dosaggio di.....

al pranzo e

al momento di coricarsi, oppure secondo indicazioni specifiche eventualmente riportate qui di seguito.

spostare “il” alla riga sotto, subito prima di “prodotto prescritto”

Nella prefazione (pag 5, mi pare) vengono proposti dei concetti che poi sono ripetuti nell'epilogo (pag 145), va pertanto eliminato tutto ciò che copio e incollo qui sotto:

Ma ancora di più spero di instillare nelle vostre

menti un concetto speciale: grazie a queste nozioni, ognuno di noi può divenire più consapevole di molti meccanismi psico-fisici che ci procurano sofferenza, per cui leggendo questo libro e apprendendo queste tecniche, possiamo:

- adottare strumenti correttivi facili e autogestibili
- migliorare molto la nostra qualità di vita e, di conseguenza, la capacità di convivenza con i nostri simili e

con il Pianeta che ci ospita,

- offrire alla società un esempio di “buona condotta psicobiologica”,
- contribuire al risparmio di spesa sanitaria che, gonfiandosi a dismisura con i nuovi farmaci e le nuove procedure diagnostico-terapeutiche, prima o poi condannerà le nazioni avanzate alla bancarotta
- essere di stimolo al legislatore affinché organizzi un modello di convivenza sociale sempre più armonioso
- (far vincere a me il premio Nobel, non so ancora se per la Pace, la Letteratura o la Medicina...)

anche perché in finale c'è l'obbligatoria auto-ironia

Una delle azioni soprastanti pare essere una forzatura: scoprite quale... che ovviamente va mantenuta!

Uff, è stato molto impegnativo ma credo esauriente.

A presto.

Mario

-----Messaggio originale-----

From: Editrice ZONA

Sent: Thursday, June 13, 2024 12:41 PM

To: mario frusi - noosoma

Cc: Silvia Tessitore

Subject: da Piero ZONA: Star bene con poco, prima bozza

[Testo tra virgolette nascosto]